

**Gary CHAPMAN**

# To keby sme vedeli... pred svadbou!



**Gary CHAPMAN**

**To keby sme vedeli...  
pred svadbou!**



Porta libri

Gary CHAPMAN

**To keby sme vedeli... pred svadbou!**

Vydala Porta libri Bratislava v roku 2014 ako svoju 98. publikáciu.  
Z anglického originálu Things I Wish I'd Known Before We Got Married  
preložila

Mgr. Daniela Koronthály.

Jazyková úprava: Helena Ivoríková

Návrh obálky a layoutu: Zuzana Čičelová

Foto na obálke © Warrengoldswain | Dreamstime.com

ekniha: Radovan Rumanovič

Všetky práva slovenského prekladu vyhradené.

Slovak edition © Porta libri 2011, 2014

Porta libri družstvo

Legionárska 4

811 07 Bratislava

tel./fax: 02 – 55 64 08 68

[porta@porta.sk](mailto:porta@porta.sk)

[www.porta.sk](http://www.porta.sk)

ISBN 978-80-8156-230-3



Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.



# ÚVOD

Počas svojho bakalárskeho štúdia som sa zameral na štúdium antropológie. Neskôr som získal vysokoškolský titul v tej istej oblasti a vyše štyridsať rokov som sa venoval štúdiu ľudských kultúr. Dospel som k poznaniu, že manželstvo medzi mužom a ženou je základom všetkých ľudských spoločností. Pravdou je, že keď sa z detí stanú dospelí, väčšina z nich vstúpi do manželstva. V Spojených štátoch sa ročne uzatvára viac než dva milióny manželstiev; čo znamená, že štyri milióny ľudí odpovedá „áno“ na otázku: „Beriete si tohto človeka za svojho zákonného manžela či manželku?“ Takmer všetky dvojice očakávajú, že budú spolu žiť šťastne, kým ich smrť nerozdelí. Žiaden človek nevstupuje do manželstva s túžbou, aby bol nešťastný alebo aby robil nešťastným svojho partnera. Napriek tomu všetci vieme, že miera rozvodovosti v západných spoločnostiach sa neustále drží na úrovni okolo päťdesiatich percent, ako i to, že k rozvodu najčastejšie dochádza počas prvých siedmich rokov manželstva.

Ľudia nevstupujú do manželstva preto, aby sa rozvádzali. Rozvod je dôsledkom toho, že sa partneri dostatočne nepripravujú na manželstvo a nenaučia sa spolupracovať v dôvernom vzťahu. Je paradoxné, že si uvedomujeme, nakoľko dôležitá je príprava vo všetkých ostatných oblastiach života, ale pritom na ňu zabúdame v prípade manželstva. Väčšina ľudí venuje neporovnateľne viac času príprave na svoje budúce povolanie než príprave na manželstvo. Nemali by sme byť potom prekvapení, ak sa nám darí oveľa viac v oblasti kariéry ako v otázke rozvíjania manželského šťastia.

Vstup do manželstva často ovplyvní život človeka viac než akákoľvek iná životná voľba, a napriek tomu sa ľudia stále znova a znova ženú do manželstva nepripravení, alebo nevenujú dostatočnú pozornosť

predmanželskej príprave. Mnoho dvojíc venuje oveľa viac pozornosti plánovaniu svadby, než príprave na samotné manželstvo. Svadobná oslava pritom trvá iba niekoľko hodín a každý človek vždy dúfa, že mu manželský zväzok vydrží na celý život.

Toto nie je knižka o tom, ako si naplánovať svadbu. Táto knižka vás naučí, ako si vybudovať úspešné manželstvo. Už tridsaťpäť rokov sa venujem manželskej terapii a stretávam sa s pármí, ktorých sny o šťastnom manželstve sa roztrieštili v realite života plného neumytého riadu, nezaplatených účtov, nezlučiteľných pracovných rozvrhov a plačúcich detí. Mnohým z nich sa vďaka dlhotrvajúcej terapii, ale najmä vlastnej námahe, znovu podarilo vybudovať si šťastné manželstvo. Toto vedomie ma naplňa vďačnosťou.

*Toto nie je knižka o tom,  
ako si naplánovať svadbu.  
Táto knižka vás naučí, ako si vybudovať  
úspešné manželstvo.*

Som presvedčený, že ak by sa boli na manželstvo dôkladnejšie pripravili, mnohým problémom sa mohli vyhnúť. Túto knižku som napísal preto, aby ste sa mohli poučiť z ich chýb. Učenie sa z chýb iných je totiž oveľa menej bolestivé, než učenie sa na vlastných chybách. Chcel by som, aby ste si vybudovali obojstranne uspokojujúci manželský vzťah, po ktorom túžite – vzťah, ktorý bude plný lásky a vzájomnej opory. S absolútnou istotou vám však môžem povedať, že podobný vzťah nevznikne sám od seba iba preto, že sa zoberiete. Ak vám na ňom záleží, potrebujete si osvojiť osvedčené kroky, ktoré vám ho pomôžu rozvíjať, a musíte byť ochotní uplatňovať ich vo svojom živote.

Tým z vás, ktorí momentálne nemajú partnera a bezprostredné vyhliadky na manželstvo, môže knižka poslúžiť ako príručka na ceste od slobodného života k životu manželskému. Tým, ktorí majú partnera, ale ešte nie sú zasnúbení, podá pomocnú ruku pri rozhodovaní, či vstúpiť do manželstva, a kedy ľuďom naokolo oznámiť, že sa mienite vziať. Snúbencom odpovie na otázku, čo je základom pevného manželstva a čo sa potrebujú naučiť, aby si ho dokázali vybudovať.

Keď sa spätne pozriem na prvé roky svojho manželského života, v duchu si želim, aby bol vtedy niekto povedal mne, s čím sa chcem s vami podeliť na nasledujúcich stránkach. Myslím si, že by som si ho určite vypočul. Lenže keď som bol mladý, žiaden koncept „predmanželskej prípravy“ neexistoval. Dúfam, že úprimné rozprávanie o mojom vlastnom manželstve vám pomôže aspoň čiastočne sa vyhnúť bolesti a sklamaniam, ktorými sme si s Karolyn prešli.

Túto knižku si nestačí jednoducho prečítať, túto knižku potrebujete prežiť. Čím ochotnejšie budete zápasit' s obsahom nasledujúcich stránok a úprimne sa rozprávať o svojich myšlienkach a pocitoch, čím viac sa budete usilovať rešpektovať názory jeden druhého a hľadať riešenia otázok, v ktorých sa nezhodnete, tým lepšie budete pripravení na spoločný život. Naopak, čím viac budete pred týmito problémami zatvárať oči a nahovárať si, že euforické city, ktoré jeden k druhému prechováate, vám ich pomôžu prekonať, o to viac odsudzujete váš vzťah na neúspech. Chcel by som, aby ste svoje manželstvo považovali za ten najdôležitejší vzťah, ktorý v živote budete mať, a podľa toho sa naň pripravili. Dôkladná predmanželská príprava je prvým krokom na ceste k naplneniu snov o manželskom šťastí.

Rád by som vás upozornil i na webovú stránku [startmarriageright.com](http://startmarriageright.com), kde nájdete množstvo užitočných informácií o príprave na manželstvo a o rozvíjaní šťastného manželského vzťahu na celý život. Väčšinu informácií ponúkame zdarma; a budem rád, ak si nájdete čas sa na ne pozrieť. A napokon, nezabudnite, že vašim svadobným dňom sa všetko len začína!

Gary Chapman

# 1

## KEBY SME VEDELI ..., ŽE BYŤ ZAMILOVANÝ NIE JE DOSTATOČNE PEVNÝM ZÁKLADOM NA VYBUDOVANIE ÚSPEŠNÉHO MANŽELSTVA

Viem, že mi to malo byť zjavné, napriek tomu mi však táto skutočnosť unikla. Nikdy predtým som nemal v ruke knižku o manželstve, a tak moja myseľ nebola zbytočne „zaprataná“ realitou skutočného života. Vedel som jedine to, že ku Karolyn cítim niečo, čo som nikdy predtým k žiadnemu inému dievčaťu necítil. Keď sme sa pobožkali, cítil som sa ako v raji, a keď som sa s ňou po dlhšom čase stretol, naozaj mi po chrbte behali zimomriavky. Všetko na nej sa mi páčilo – jej výzor, spôsob, akým hovorila i kráčala; a zo všetkého najviac ma upútali jej hnedé oči. Dokonca mi bola sympatická i jej matka, ktorej som sľúbil vymaľovať dom, len aby som Karolyn dokázal, ako veľmi ju milujem. Bol som presvedčený, že na svete neexistuje úžasnejšie dievča ako ona. Myslím, že ona o mne zmýšľala rovnako a prechovávala voči mne podobné city.

Boli sme pevne rozhodnutí, že chceme do konca života robiť všetko pre to, aby bol ten druhý šťastný. Napriek tomu sme už pol roka po svadbe boli nešťastnejší, než sme si kedy dokázali predstaviť. Eufória zamilovanosti sa vyparila, vystriedal ju pocit bolesti, hnevu, sklamania a zatrpknutosti. Keď sme boli zamilovaní, nikdy by nám nenapadlo, že sa nám také niečo môže stať. Boli sme presvedčení, že pozitívny pohľad, akým jeden druhého vnímame, a city, ktoré nás spájajú, nám vydržia po celý život.



Za posledných tridsať rokov som robil predmanželské poradenstvo stovkám dvojíc a prišiel som na to, že väčšina z nich sa na lásku díva podobne ako my a vníma ju neúplne. Pri prvom stretnutí partnerom často položím otázku: „Prečo sa chcete zobrať?“ Ich odpovede sa rôznia. Nikdy v nich však nechýba nejaký významný dôvod. Ten je takmer vždy rovnaký: „Chceme sa zobrať, pretože sa ľúbime.“ V tej chvíli sa ich spýtam niečo veľmi neférové: „Čo tým chcete povedať?“ Táto otázka ich zvyčajne zaskočí a väčšinou začnú rozprávať o hlbokých citoch, ktoré jeden voči druhému prechovávajú. Spomínajú, ako ich láska už istý čas pretrváva a že v živote nikdy nič podobné voči svojim predchádzajúcim partnerom necítili. Často sa jeden druhému zahľadia do očí, zasnene sa zadívajú dohora, zachichocú sa a jeden z nich povie: „Hm, ach... no... veď predsa viete.“ Myslím si, že teraz, po všetkom, čím som si prešiel, to naozaj viem – nie som si však istý, že to vedia oni. Obávam sa, že lásku vnímajú presne tak isto, ako sme ju s Karolyn vnímali my, keď sme sa brali. A ja dnes už viem, že byť zamilovaný nie je dostatočne pevným základom na vybudovanie šťastného manželstva.

*Ak mám byť úprimný,  
myslím si, že žiadnu prípravu nepotrebujeme.*

Pred časom mi zatelefonoval istý mladý muž a požiadal ma, či by som ich s partnerkou nezosobášil. Spýtal som sa, kedy sa chce ženiť a zistil som, že termín svadby bol naplánovaný o necelý týždeň. Vysvetlil som mu, že zvyčajne sa so snúbencami, ktorí sa mienia brať, zvyknem pred obradom šesť až osemkrát stretnúť.

Dopredu som vedel, čo mi odpovie: „Ak mám byť úprimný, myslím si, že žiadnu prípravu nepotrebujeme. Skutočne jeden druhého milujeme a neočakávam, že budeme mať v manželstve nejaké problémy.“ Usmial som sa a v duchu som zaplakal – ďalšia obeť ilúzie o „láske“.

Často rozprávame o tom, ako sa ľudia „zamilujú“ a ja mám vždy pocit, že „zamilovanie“ sa v našom chápaní príliš nelíši od lovu divej zveri v džungli. Lovci vyhľadávajú pascu v miestach, kadiaľ zviera chodievala na vodu, a potom ju zakryjú konármi a lístím. Úbohé zviera beží okolo, má svoje vlastné starosti, keď tu zrazu z ničoho nič spadne do jamy a je lapené.

Presne takto zvykneme hovoriť o láske. Väčšinou sa venujeme svojim zvyčajným povinnostiam a len náhodou zablúdime pohľadom na druhú stranu miestnosti či chodby, kde stojí On či Ona. Bum-bác – v tej chvíli sme sa zamilovali. Nemôžeme si pomôcť, vôbec nemáme situáciu pod kontrolou. Vieme len to, že sme si súdení a mali by sme sa čím skôr zobrať. Zveríme sa priateľom, ktorí sa na „lásku“ pozerajú podobne a ktorí nám dosvedčia, že ak sa skutočne milujeme, je čas, aby nám zazneli svadobné zvony.

Často nám ani len nenapadne zamyslieť sa nad tým, že naše spoločenské, duchovné a intelektuálne záujmy sú od seba na míle vzdialené. Čo na tom, že si náš rebríček hodnôt i naše ciele protirečia, keď sa predsa navzájom milujeme. Podobné vnímanie „lásky“ je však veľmi tragické. Tí istí partneri, ktorí sa nemohli dočkať svadby, sa o rok neskôr ocitnú v kancelárii manželského poradcu a vyhlásia: „Už jeden druhého neľúbime.“ A keďže v ich vzťahu chýba „lásku“, obaja sú ochotní podpísať rozvodové papiere. Predsa od nich „nemôžem očakávať, aby spolu zostávali, keď ich láska vyprchala“.

## **KEĎ NÁS ZACHVÁTIA „ZIMOMRIAVKY“**

Ja spomínanú životnú skúsenosť označujem iným slovom. Nazývam ju „zimomriavkami“. Keď nás chytia zimomriavky, sme rozochvení a prekypujeme horúcimi citmi voči osobe opačného pohlavia. Práve zimomriavky nás vedú k tomu, aby sme so spomínaným človekom zašli na kávu. Niekedy sa stane, že nás „zimomriavky“ hneď po prvom rande opustia. Možno o ňom zistíme niečo, vďaka čomu všetky naše predošlé pocity pominú, a keď nás nabudúce pozve na kávu, nemáme na ňu chuť. Vo vzťahu k inému človeku sa však môže stať, že čím viac sme s ním, tým viac sa nám podlamujú kolená. Ani sa nenazdáme a zrazu na neho nedokážeme prestať myslieť a sme ním doslova posadnutí. Je v našich očiach tým najúžasnejším a najzábavnejším človekom, akého sme kedy stretli, a túžime s ním tráviť každú možnú chvíľu. Snívame o tom, že spolu prežijeme celý život a budeme sa usilovať robiť jeden druhého šťastným.

Nechápte ma, prosím, nesprávne. Myslím si, že „zimomriavky“ sú veľmi dôležité. Sú skutočné a som za to, aby zo vzťahu nikdy nevyprchali. Nemožno však na nich stavať úspešné manželstvo. Netvrdím, že by človek

mal vstupovať do manželstva bez nich. Všetky tie horúce city, vzrušenie, husia koža, ktorá nám naskočí v prítomnosti milovaného človeka, pocit bezpodmienečného prijatia i radosť zo vzájomného dotyku sú súčasťou „zimomriavok“ a vo vzťahu predstavujú akúsi čerešničku na torte. Samotná čerešňa však celú tortu nahradiť nedokáže. Keď sa človek rozhoduje pre vstup do manželstva, potrebuje zvážiť i mnoho iných faktorov, ktorým sa budeme venovať na stránkach tejto knihy.

Zamilovanosť je vášnivou emocionálnou skúsenosťou. Ľudské pocity sa však menia a vášeň postupne slabne. Výskumy naznačujú, že pocit vášnivej zamilovanosti vo vzťahu trvá priemerne dva roky.<sup>1</sup>

Niektorým párom môže vydržať o niečo dlhšie, u iných sa naopak vytratí o trochu skôr, ale v priemere pretrvá zhruba dva roky. Potom nás prvotné opojenie opustí a otázky, ktorým sme počas euforickej zamilovanosti nevenovali pozornosť, vystúpia do popredia. Začnú sa medzi nami vynárať rozdiely a zrazu zistíme, že sa hádame s človekom, o ktorom sme si mysleli, že je dokonalý. Sami na vlastnej koži spoznáme, že byť zamilovaný nestačí na vybudovanie šťastného manželstva.

Čitateľom, ktorí momentálne žijú v partnerskom vzťahu, prípadne uvažujú o vstupe do manželstva, by som rád odporučil, aby si prečítali Dodatok tejto knižky, ktorý sa nachádza na strane 114. V predmanželskom vzťahu by podľa mňa malo ísť najmä o to, aby sa partneri navzájom spoznali a zvážili intelektuálne, emocionálne, sociálne, duchovné a fyzické predpoklady pre vznik manželstva. Len tak totiž budete schopní dospieť k správnejmu záveru a dokážete sa múdro rozhodnúť, či si partnera vziať alebo nie. Otázky v cvičeniach, ktoré nájdete v Dodatku, by vám mali pomôcť pri rozhovore na tieto témy.

## **DISKUSIA**

1

- . Na stupnici od 0—10 zhodnoťte, nakoľko silné sú „zimomriavky“, ktoré pociťujete k človeku, s ktorým chodíte.

2

- . Ako dlho očakávate, že vám ešte vydrží pocit euforickej zamilovanosti, ak priemerná životnosť „zimomriavok“ je zhruba dva roky?

3

- . Do akej miery ste zvažili dôležitejšie otázky, ako napríklad to, nakoľko sa k sebe hodíte v nasledujúcich oblastiach?

- intelektuálny dialóg
- emocionálna vyrovnanosť
- spoločenské záujmy
- duchovná jednota
- rovnaký rebríček hodnôt

4

- . Ak máte záujem zaoberať sa týmito problémami podrobnejšie, môžete sa oprieť o otázky v Dodatku, ktoré nájdete na stranách 114 až 123 pod názvom Budovanie zdravého predmanželského vzťahu.

KEBY SME VEDELI ...,  
**ŽE ROMANTICKÁ LÁSKA  
MÁ DVE ŠTÁDIÁ**

Na letisku v Chicagu som sa zoznámil s Jan, ktorá išla na víkend navštíviť svojho snúbenca. Keď sa ma spýtala, kam mám namierené ja, odvetil som: „Idem do Milwaukee vo Wisconsin. Zajtra tam mám viesť manželský seminár.“ „Ako také semináre prebiehajú?“ zaujímala sa. „Usilujem sa ľuďom ponúknuť praktické rady, ako môžu pracovať na svojom manželstve a rozvíjať vzájomný vzťah,“ odvetil som. So spýtavým pohľadom v očiach mi položila otázku: „Prečo by na manželskom vzťahu malo byť potrebné pracovať? Či hádam nie je najdôležitejšie, aby ste sa s partnerom mali radi?“ Vedel som, že sa pýta úprimne, pretože i ja som kedysi zastával podobný názor.

*So spýtavým pohľadom v očiach  
mi položila otázku:  
„Prečo by na manželskom vzťahu  
malo byť potrebné pracovať?“*

Obaja sme čakali na ďalší let a ani jeden z nás nemal naponáhlo. Vysvetlil som jej teda, že romantickú lásku možno rozdeliť na dve štádiá. Prvé štádium si od nás nevyžaduje takmer žiadnu námahu. Ženie nás euforický pocit, ktorý som opísal v predchádzajúcej kapitole. Zvyčajne toto

štádium nazývame „zamilovanosťou“. Keď sme *zamilovaní*, dobrovoľne sa usilujeme partnerovi pomáhať a robiť mu radosť, a nerozmýšľame nad tým, koľko námahy nás to stojí. Sme ochotní sadnúť za volant a prejsť sedemsto kilometrov, či letieť na druhý koniec sveta len preto, aby sme s ním mohli stráviť víkend. Jan súhlasne prikývla. Človek, ktorého milujeme, je v našich očiach dokonalý, alebo ho aspoň považujeme za toho najlepšieho partnera, akého by sme si mohli priať. „Vaša matka však môže mať na vášho partnera iný názor,“ podotkol som. Možno vám povie: „Zlato, zamyslela si sa niekedy nad tým, že...“ Jan sa pousmiala: „To je pravda. Podobnú prednášku som si musela vypočuť už mnohokrát.“

V prvom štádiu romantickej lásky rozvíjanie vzťahu nie je pre partnerov námahou. I keď možno vynakladajú obrovské množstvo energie na to, aby si vzájomne robili radosť, nie je to pre nich ťažké. Skôr by povedali, že im to prináša potešenie. Sú radi, že môžu pre partnera vykonať niečo zmysluplné. Chcú jeden druhého robiť šťastným a často sa im to i darí. Ako som však už spomínal v prvej kapitole, prvé štádium romantickej lásky zvyčajne trvá len dva roky. Partneri nedokážu zotrvať v euforickom štádiu zamilovanosti navždy. Je to vlastne pozitívna skutočnosť, pretože keď ste *zamilovaní*, je pre vás ťažké sústrediť sa na čokoľvek iné. Ak sa napríklad zamilujete počas vysokej školy, vaše známky pôjdu pravdepodobne dolu vodou. Možno vás zajtra čaká test o Druhej svetovej vojne, ale koho by predsa zaujímala nejaká vojna, keď je *zamilovaný*?! Je možné, že vzdelanie sa vám v tej chvíli bude zdať bezvýznamné. Záleží vám jedine na tom, aby ste mohli byť s tým, ktorého milujete. Každý z nás určite pozná niekoho, kto nedokončil štúdium a namiesto toho sa rozhodol oženiť či vydať, pretože jeho milovaný sa chystal odsťahovať do iného štátu a on chcel ísť s ním.

Ak by eufória vášnivej zamilovanosti mala trvať celých nasledujúcich dvadsať rokov, len málokto z nás by naplno využili svoje schopnosti, ukončili vzdelanie a dosiahli nejaké profesionálne ciele. Nezaoberali by sme sa spoločenskými otázkami a nemali by sme záujem konať akékoľvek dobročinné skutky. Keď sme *zamilovaní*, nezáleží nám na zvyšku sveta. Úplne nás pohlcuje túžba byť s človekom, ktorého milujeme, a túžba robiť ho šťastným.



Keď som sa ženil, nikto ma nepoučil, že romantická láska má dve štádiá. Vedel som, že som do Karolyn zaľúbený a očakával som, že pocity zamilovanosti budem prežívať celý život. Bol som s ňou šťastný a túžil som jurobiť šťastnou. Keď však moje počiatkové opojenie vyprchalo, bol som sklamaný. Zrazu som si spomenul, ako ma moja matka pred časom na isté veci upozorňovala a začala ma trápiť neodbytná myšlienka: „Oženil som sa s nesprávnou osobou.“ Bol som presvedčený, že ak by som si bol vzal „tú pravú“, moja zamilovanosť by sa celkom určite nebola rozplynula tak skoro po svadbe. Tieto myšlienky ma zraňovali a nebolo jednoduché zahnať ich. Je predsa také zjavné, ako veľmi sa odlišujeme. Ako to, že som si to nevšimol skôr?

## **DRUHÉ ŠTÁDIUM LÁSKY**

Kiežby mi bol vtedy niekto povedal, že to, čo cítim a prežívam, je normálne; že romantická láska má dve štádiá a že je potrebné, aby som učinil rozhodný krok a postúpil ďalej. Žiaľ, nenašiel sa nikto, kto by mi bol túto informáciu poskytol. Keby som bol vedel to, s čím sa teraz chcem podeliť s vami, mohol som sa vyhnúť rokom manželských problémov. Prišiel som na to, že druhé štádium romantickej lásky je omnoho cielenejšie než to prvé, a že partneri sa musia usilovať o to, aby ich citová láska pretrvala. Ak sú však ochotní postúpiť z počiatkovej zamilovanosti do nasledujúceho štádia lásky, neuveriteľne veľa tým získajú.

*Druhé štádium romantickej lásky  
je omnoho cielenejšie než to prvé.*

Už ako mladý manželský terapeut som postupne začal prichádzať na to, že to, čo jednému človeku dáva pocit, že je milovaný, u toho druhého fungovať nemusí; a že keď sa medzi partnermi rozplynie počiatkové opojenie zamilovanosti, ich úsilie prejavovať si vzájomnú lásku sa často míňa účinkom. Žena o svojom manželovi povie: „Myslím si, že ma už nemiluje.“ On na to zareaguje: „Nerozumiem tomu. Driem ako kôň. Udržiam v poriadku auto. Každý víkend pokosím trávnik. Pomáham jej v domácnosti. Naozaj netuším, čo viac by ešte mohla chcieť.“ Ona odvetí: