

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	7
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE BYŤ ZAMILOVANÝ NIE JE DOSTATOČNE PEVNÝM ZÁKLADOM NA VYBUDOVANIE ÚSPEŠNÉHO MANŽELSTVA</b>	11
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE ROMANTICKÁ LÁSKA MÁ DVE ŠTÁDIÁ</b>	16
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE PRÍSLOVIA „AKÁ MATKA, TAKÁ KATKA“ A „AKÝ OTEC, TAKÝ SYN“ NIE SÚ LEN MÝTMI</b>	25
KEBY SME VEDELI..., <b>AKO RIEŠIŤ NEZHODY BEZ HÁDOK</b>	31
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE OSPRAVEDLNENIE NIE JE PREJAVOM SLABOSTI</b>	39
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE ODPUSTENIE NIE JE POCIT</b>	49
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE TOALETY SA NEČISTIA SAMY</b>	57
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE NA SPRÁVOVANIE SPOLOČNÝCH FINANCIÍ POTREBUJEME PLÁN</b>	63
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE OBOJSTRANNÉ SEXUÁLNE USPOKOJENIE NEPRÍDE SAMO OD SEBA</b>	72
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE SI NEBERIEM LEN PARTNERA, ALE I CELÚ JEHO RODINU</b>	78
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE SPIRITUALITA NIE JE TO ISTÉ, AKO „CHODENIE DO KOSTOLA“</b>	88
KEBY SME VEDELI..., <b>ŽE OSOBNOSŤ ČLOVEKA HLBOKO VPLÝVA NA JEHO SPRÁVANIE</b>	96
<b>EPILOG</b>	111
DODATOK <b>BUDOVANIE ZDRAVÉHO PREDMANŽELSKÉHO VZŤAHU</b>	114
POZNÁMKY	124
PODKLADY	126

## ÚVOD

Počas svojho bakalárskeho štúdia som sa zamerlal 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 zákonnitého 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 rozvádali. Rozvod je dôsledkom toho, že sa partneri dostatočne nepripravlia 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 želám, 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 zápasieť 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 [startmarriageisright.com](http://startmarriageisright.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 vaším svadobným dňom sa všetko len začína!

*Gary Chapman*

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 upúťali 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, sklamaní 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 lás-