

GÁBOR MIHALEC

Než si řeknete
ANO

Příručka pro páry, které se připravují na šťastné manželství



Než si řeknete

ANO

GÁBOR MIHALEC

Než si řeknete
ANO

Příručka pro páry, které se připravují na šťastné manželství

Obsah

Slovo českému čtenáři	9
Předmluva	11
Milí snoubenci!	13
PŘÍPRAVA NA MANŽELSTVÍ	17
Jak víme, že on je ten pravý a ona ta pravá?	19
Kdy se vyplatí ještě jednou vše zvážit	25
Příprava na manželství: Proč, jak, s kým a za kolik?	29
ZÁKLADNÍ SLOŽKY DOBRÉHO MANŽELSTVÍ	35
Cíl manželství – jak se ze dvou JÁ stane MY?	37
Komunikace – umění naslouchat	43
Zvládání konfliktů – jak se správně hádat?	53
Osobnost – opravdu se protiklady přitahují?	62
Finance – kdo je „pánem“ nad financemi?	69
Sexualita – zdroj moci, nebo důvod k rozvodu?	76
Plánování rodičovství a úloha rodiče – kdy a jak se stát dobrými rodiči?	84
Volný čas v manželství – individuální a společné zájmy	92
Tchán, tchyně a jiní milí příbuzní – tajemství dobrých rodinných vztahů	95
Manželství – vztah založený na rovnosti, nebo na tradičním rozdělení rolí?	101

Duchovnost – duchovní rozměr manželství	106
Kde jsou naše hranice? Vazby a flexibilita v manželství	113
ŽIVOT PO SVATBĚ	119
Povinná servisní prohlídka vašeho manželství	121
Poznámky	125

Slovo českému čtenáři

Na všechny důležité životní změny a etapy se většinou důkladně připravujeme. Předškoláči musí před nástupem do školy povinně absolvovat minimálně jeden rok v mateřské škole, základní školy připravují své svěřence dlouhých devět let pro další studium na středních školách. Složení maturitní zkoušky je podmínkou pro studium na vysoké škole. Jestliže chcete řídit motorové vozidlo, je nezbytné absolvovat autoškolu a získat řidičský průkaz. A pro působení na rozličných pozicích ve firmách i státních organizacích je často nutné projít zaškolením, získat speciální osvědčení a absolvovat různé kurzy... Do manželství však obyčejně vstupujeme bez jakýchkoliv příprav.

V dřívějších dobách se mladí lidé na manželství připravovali tím, že si převlastňovali vzorce chování svých rodičů. Dnes ale řada dětí vyrůstá v neúplných nebo disfunkčních rodinách a vhodných modelů k napodobování je, zdá se, stále méně. Bylo by proto přirozené, kdyby se o přípravu občanů na manželství více zajímal stát. Základní a střední školy se ovšem danou problematikou zabývají jen okrajově a úřady před svatbou zajímá pouze to, zda snoubenci navzájem znají svůj zdravotní stav a zda zvážili úpravu budoucích majetkových vztahů.

Předmanželské poradenství dnes žel nezajímá ani většinu psychologů. Na českém odborném knižním trhu je k mání jen minimální množství titulů, které by si snoubenci mohli přečíst dříve, než na radnici vysloví své „ano“. A není divu. Vždyť v dnešní době jeví o manželství zájem už jen málokdo. A pak jsme velmi překvapeni, že se rodina ocitá v krizi. Vlastně už ani překvapení nejsme

a místo předmanželského poradenství raději vymýšlíme nové, alternativní formy rodinného soužití.

O předmanželské poradenství, jak se zdá, jeví v současnosti větší zájem už jen křesťanské církve. Jenže ty se v sekularizované společnosti neteší velké důvěře a jejich úsilí tak může na první pohled vypadat jako zbytečné. Matka Tereza však říkala: „Chcete-li změnit svět, jděte ke své rodině a milujte ji.“ Pokud slovy i činy usilujeme o šťastná manželství a funkční rodiny, přispíváme tím k řešení problematiky budoucnosti lidstva.

Jsem rád, že patřím k církvi, která naléhavost této potřeby pochopila už před léty. Krátce po listopadové revoluci navštívili Prahu manželé Hoolbrookovi z Francie. Přivezli s sebou materiál, který pro vzdělávání snoubenců připravilo v roce 1985 vedení naší církve v USA, a nás kazatele s ním naučili pracovat. Načasování bylo skvělé: V roce 1992 totiž vstoupil v platnost zákon, podle něhož mohli duchovní křesťanských církví začít oddávat snoubence. Na setkání kazatelů jsme se tenkrát dohodli, že jednou z podmínek uzavření manželství na půdě církve bude absolvování předmanželského semináře, a od té doby tímto seminářem prošly tisíce lidí.

Předmanželské poradenství je nadčasové, ale společenský kontext se neustále mění. Se změnami roste též potřeba aktualizace materiálů pro účastníky i lektory předmanželských kurzů. V loňském roce jsme zaregistrovali příspěvek maďarského autora, adventistického psychologa Gábora Mihálce, který pro vzdělávání účastníků a lektorů předmanželského semináře připravil podklady, jež určitě stojí za přečtení. Věříme, že jeho publikace, kterou jsme si dovolili pojmenovat „Než si řeknete ANO“, bude obohacením pro všechny, kdo to s manželstvím a rodinou myslí vážně.

Mgr. Radomír Jonczy

vedoucí oddělení péče o rodinu

Česko-Slovenské unie Církve adventistů sedmého dne

Předmluva

Vážení a milí snoubenci! Vy, kteří jste si oddáni a zodpovědně se připravujete na vstup do manželství.

Příručka, kterou jste dostali a kterou si spolu můžete prostudovat, není určena pouze k jednomu rychlému přečtení. Je to dar, který má přesah do budoucnosti. Pomůže vám teď, když začínáte posvátné soužití, k němuž dostanete nejen požehnání nebes, ale i „pozemské“ rady a pomoc. Naučí vás, jak se starat o vztah, který jistě nechcete při poznávání podobných i rozdílných stránek vašich osobností narušit nebo zhoršit. Tato knížka však přináší ještě něco navíc – její velká hodnota spočívá v tom, že se díky ní stanete moudřejšími. Uvědomíte si věci, na které byste obvykle mysleli až ve chvíli, kdy se ve vztahu objeví napětí nebo konflikt. Harmonie, které společně dosáhnete a kterou si udržíte, bude dobrým základem pro zdravý vývoj vašich dětí. Je to velký životní úkol a je dobře, pokud nám při jeho plnění někdo podá pomocnou ruku.

„Dobré manželství je výsledkem spolupráce dvou lidí.“ Toto poznání, potvrzené zkušenostmi i výzkumy, vedlo Gábora Mihálce během přípravy příručky, jejímž cílem je pomáhat s budováním našich vztahů.

Na pozadí všech poskytovaných rad, návrhů a sdílených základních dovedností nutných pro fungování vztahu je láska a úcta. Autor však ve své knize nabízí více než jen abstraktní vědomosti: soustřeďuje se na praktický život a všestrannými radami přispívá k tomu, aby manželé poznali lépe sami sebe i svého partnera. Učí páry společně převzít zodpovědnost za jejich vztah a pečovat o něj. Vede ke zkoumání sebe samých a k přemýšlení nad životně důležitými složkami

vztahů. Přeje si, aby všichni, kdo si knihu přečtou, mohli s plnou zodpovědností říct: Víme, co je pro náš vztah dobré, co ho udržuje a buduje, a chceme podle toho jednat a žít.

Obzvláště přínosné je pozitivní vyznění všech autorových doporučení a rad, které s vírou a nadějí vyzývají k péči o tento celoživotní závazek. Povzbuzují k tomu, abychom se plni zvědavosti a radosti poznávali na všech úrovních, od základů až po nejhlubší intimitu, od každodenních povinností až po společné objevení smyslu života, duchovních výšin a poslání naší víry. Můžeme si vybrat, kam až dospějeme, ale dostaneme podporu a rady i pro každodenní soužití, v němž se setkáme s nejrůznějšími problémy.

Sama se jako psycholožka věnuji vztahům a zkoumám jejich tajemství. Proto s radostí vítám tuto potřebnou knihu, která by se měla dostat ke všem mladým v pravý čas – ještě dříve, než se vrhnou do takového životního podnikání či spojení lásky, jakým je manželství.

Studujte a používejte moudré rady z této příručky a obohacujte svůj vztah, který už má základy položeny na vaší lásce!

Budapešť, 6. července 2010

Dr. Emőke Bagdy

univerzitní profesorka, vedoucí katedry klinické psychologie

Reformovaná univerzita Gáspára Károliho

Milí snoubenci!

Nejspíše právě teď prožíváte jedno z nejkrásnějších, nejnapínavějších a nejrušnějších období svého života. Tlačí vás termíny a na seznamu toho, co je třeba zařídit, stále nacházíte několik bodů, které se vám ještě nepodařilo odškrtnout. Během předsvatebních příprav pak vyjde najevo, že se váš protějšek i vy dokážete projevit také jinak, než jak tomu bylo doposud v běžných situacích.

Skutečně jste mysleli na všechno? Neuniklo vám nic podstatného?

Prsteny už asi máte, protože ty jsou důležité již při zasnubách. Našli jste to nejvhodnější místo, které je hodno nejkrásnějšího dne vašeho života? Odsouhlasili jste program s organizátory, průběh obřadu s matrikářkou nebo duchovním? Máte už šaty, oblek a všechny nezbytné drobné doplňky? A co svatební cesta? Zařídili jste všechno, aby první cesta, na kterou se vydáte jako manželé, byla opravdu bezstarostná a příjemná? (Věřte mi, bezstarostné chvíle budete po svatbě potřebovat!)

Pokud máte již vše zařízeno, pak je třeba připravit se ještě na jednu věc: **NA MANŽELSTVÍ!** Ano, čtete dobře, na manželství. Všechno to, co jsem na začátku jmenoval, se soustřeďuje pouze na jediný den – ten svatební. Manželství však není záležitostí jednoho dne, je to závazek na celý život (a ze srdce vám přeji, aby tomu tak bylo i ve vašem případě). Předpokládám, že pokud se na ten jeden jediný den tak důkladně chystáte, o to více se připravujete na samotné manželství. A k této přípravě bych chtěl přispět útlou knížkou, kterou držíte v rukou. Dobře vím, že v tomto uspěchaném období nemáte mnoho času číst, proto se v ní soustředím jen na ty nejdůležitější věci a představím je podle možností co

nejstručněji. Věřím, že daný rozsah příručky bude přijatelný i pro muže, přestože se v ní nemluví o technických věcech, ale o mezilidských vztazích. A až se vrátíte ze svatební cesty, můžete se k této příručce vrátit, znovu si ji společně přečíst a prodiskutovat jednotlivé kapitoly.

Náměty pro knihu jsem čerpal z vlastních 15letých manželských zkušeností, dále ze života několika manželství ve svém okolí a též ze vztahů lidí, které jsem připravoval k sňatku. To by mi však samo o sobě nestačilo. Jako manželský poradce jsem vždy považoval za důležité, aby mou práci neovlivňovaly jenom osobní postřehy a zkušenosti, ale aby byla založena na odůvodněných vědeckých výzkumech. Moje uvažování o manželství a o přípravě na manželství ovlivnila díla tří významných odborníků. Jsou jimi:

Prof. Dr. David H. Olson. Od roku 1968 soustavně publikuje překvapivé objevy z výzkumů týkajících se manželství. Nejznámější z výsledků jeho činnosti je program s názvem **PREPARE/ENRICH** (Příprava/Obohacení), jehož se dosud zúčastnily téměř tři miliony párů po celém světě. Díky tomu jím založená společnost LIFE INNOVATIONS vlastní největší světovou databázi údajů zkoumaných párů.

Prof. Dr. John M. Gottman. Tento vědec se stal světoznámým díky vytvoření tzv. laboratoře lásky. Co to vlastně je? Jedná se o byt, který svým obyvatelům poskytuje maximální pohodlí. V každé místnosti (kromě ložnice a koupelny) se nachází mikrofon a kamery, jež nahrávají rozhovory ubytovaného páru. Kromě toho mají novomanželé na těle umístěny různé měřicí přístroje, které měří tlak, pulz a další fyziologické hodnoty. Na základě údajů z třicetiletého sledování párů ubytovaných vždy na několik dní v tomto bytě Gottman vypracoval systém, na jehož základě je možné s vysokou přesností předpovídat budoucnost vztahu daného páru. Nedávno v jednom rozhovoru Gottman uvedl: „Stačí, abych novomanžele pozoroval tři minuty, a řeknu jim nejen to, zda se rozvedou, ale také kdy k tomu dojde.“ A když to řekne Gottman, klidně tomu můžeme věřit.

Dr. Andreas Bochmann. U něj jsem se jako univerzitní student mohl po tři roky učit. Bochmann vedl několik výzkumů zaměřených na metody přípravy na manželství a zkoumal též složky uspokojivých sexuálních vztahů nebo fenomény jako rozvod a další manželství či souvislosti mezi vírou a vztahy. Zároveň je jedním z těch, kteří na evropské poměry adaptovali výše zmíněný Olsonův program **PREPARE/ENRICH**.

Ve své práci budu ve velké míře používat citáty všech tří profesorů, proto si můžete být jisti, že v pozadí vzniku této knihy stojí významné vědecké výzkumy, jejichž tvrzení jsem si často sám ověřil v praxi, a proto je považuji za užitečné.

Přeji vám mnoho radosti při čtení knihy, která vede k dalším objevům, a šťastné manželství.

Autor

Příprava na manželství



Jak víme, že on je ten pravý a ona ta pravá?

Vnitřní boj, který se v člověku odehrává před vstupem do manželství, je tématem několika romantických komedií. Bude určitě ON nebo ONA tím nejlepším možným partnerem? Je manželství dobré rozhodnutí? Z vlastního života znám důvěrně i já sám tyto úvahy. V období mezi zasnubami a sňatkem bych nejvíce ze všeho uvítal záruční list s několika razítky, který by mi potvrdil, že jsem se rozhodl správně – že Dora je ta, která mi bude tou nejlepší manželkou, a že naše manželství bude šťastné a na celý život. Jenže takový záruční list neexistuje. Nebo abych se přesněji vyjádřil, taková záruka neexistuje jako nějaké písemné potvrzení, ale máme ji ve svých rukou. **Dobré manželství je výsledkem společné práce dvou lidí.** K tomuto základnímu bodu se ještě několikrát vrátíme.

Záruka je v tom, co obě strany do vztahu investují. Jsou lidé, kteří manželství přirovnávají k zahradě. Pokud chceme, aby zahrada byla upravená, aby nám přinášela radost, naplňovala svoje okolí nádhernou vůní a byla na pohled okouzlující, musíme na ní pracovat. Samo od sebe se totiž nic neudělá a bez práce v ní poroste jen plevel. Pro to, abychom jej vypěstovali, nemusíme vyvinout žádné úsilí. Stejně je to i s manželstvím. Pokud pro něj neuděláme nic, automaticky to povede ke katastrofě. A naopak: pokud budeme do manželství investovat svůj čas a energii, pokud bude neustále v centru naší pozornosti, budeme o něj pečovat, starat se o něj, pak bude kvést a přinášet ovoce a stane

se vztahem, který učiní šťastným každého zúčastněného. Ne proto, že se v něm nevyskytnou žádné problémy, ale proto, že nám takový pozitivní postoj pomůže přetavit potíže v přednosti. Naučíme se **z překážek budovat schody**. To je druhý důležitý bod, k němuž se budu opakovaně vracet. Kámen, který leží před námi, je dobrý jedině k tomu, abychom o něj klopýtli. Mnohé páry o problémy zakopnou a spadnou. Ale vědomou prací můžeme z těchto kamenů vybudovat schody, s jejichž pomocí se dostaneme výš, než jsme kdy doposud byli.

Jako první krok k dobrému manželství zkusme prozkoumat, jak vypadá volba ideálního partnera. Co rozhoduje o tom, zda je on či ona tím, s kým prožiji zbytek života, s kým zestárnu a budu žít, „dokud nás smrt nerozdělí“?

Jaký je ideální kandidát na manžela/manželku?

Ideální kandidát na manžela má 24–30 let, měří 180–190 cm, váží 70–80 kg, je atletické postavy a nemá pleš. Dále nosí moderní brýle, které mu dodávají intelektuální vzhled, nakrátko strížené vousy, je držitelem dvou diplomů, řídí rodinné auto a má vlastní dům.

Ideální kandidátce na manželku je 22–28 let, měří 165–175 cm, váží 50–60 kg, chová se mile a vždy se usmívá. Je štíhlá, na jiných místech zase zaoblená, má hedvábné, po pás sahající vlasy a v hlavě nosí obsah všech kuchařských knih. Mluví několika jazyky a ve všem souhlasí s manželem.

Takto mnozí lidé uvažují při výběru životního partnera. Jako kdyby existovala osoba, která odpovídá všem očekávaným kritériím, a jejich úkolem je takovou osobu najít a nechat ji, aby se do nich zamilovala. A realita je přitom úplně jiná: Nejdůležitějším kritériem je ve skutečnosti to, zda se muž a žena k sobě hodí, tedy jejich kompatibilita (pro ty, kteří lépe pochopí počítačový výraz). Jak moc se k sobě hodíme, nakolik jsme kompatibilní? A v čem se vlastně máme k sobě hodit?

Manželství zahrnuje mnoho oblastí, jejichž vyrovnanost ovlivňuje štěstí páru. Jsou to např. naše vlastní očekávání od vztahu, přijetí našich osobností, oblast komunikace, řešení konfliktů, nakládání s financemi, trávení volného času, prožívání sexuality, plnění rodičovské role, vztah k rodině a přátelům, interpretace rolí, přítomnost či míra duchovnosti, postoj k závazku a flexibilita ve vztahu. (Každému z vyjmenovaných bodů se budu podrobně věnovat v hlavní

části knihy.) Čím více je oblastí, ve kterých se shodneme, tím větší máme šanci na čtyřhvězdičkové, šťastné a dlouhotrvající manželství. Jsou páry, u nichž toto všechno jako kdyby zázračně fungovalo už od začátku, jiné k tomu dospějí až po letech tvrdé práce. V každém případě manželství není místem, kde se vyplácí spokojit se s nízkými cíli. Podívejme se spolu na různé varianty a možnosti.



Čtyřhvězdičková volba

Výzkumy Davida H. Olsona prokázaly, že k nejšťastnějším párům patří ty, kde se partneři shodnou ve všech oblastech vzájemného vztahu. Je to tím, že mají podobné názory. Neznamená to, že se muž a žena narodili stejní, spíše to poukazuje na skutečnost, že spolu vedou časté a kvalitní rozhovory, a díky tomu ve všech oblastech vztahu (nebo alespoň ve většině z nich) dospějí k dohodě. Každá oblast patří mezi jejich silné stránky a partnerský vztah je živý, rostoucí a obohacující. Toho si obvykle všimne i jejich okolí, proto zprávu o chystaném manželství přijímají jak rodiče, tak přátelé pozitivně a s nadšením. Podle statistik mají právě tito lidé největší šanci, že budou ve společném soužití šťastní a nerozvedou se. Většina takových párů spolu před vstupem do manželství nežila, proto se partneři mohli poznávat bez jakéhokoliv nátlaku (zajištění živobytí, placení nájmu a jiné starosti), mohli si dlouho povídat a plánovat společnou budoucnost. Pokud to vyjádřím tradičním slovníkem, tak muž měl dost času se ženě dvořit. V jednom americkém výzkumu¹ se v této skupině nacházelo 28 % párů.



Tříhvězdičková volba

Pokud strávíme jeden týden dovolené ve čtyřhvězdičkovém hotelu a druhý týden na druhé straně ostrova v hotelu tříhvězdičkovém, pak kromě rozsahu nabídky minibaru a počtu televizních kanálů nezaregistrujeme v kvalitě ubytování žádný výrazný rozdíl. Tak je to i v životě párů, které se připravují na manželství. Tříhvězdičkové páry si rozumějí téměř stejně dobře jako ty čtyřhvězdičkové, jen v některých oblastech je jejich vzájemné porozumění horší. Méně silnými stránkami jsou většinou rodičovská role (muž a žena ještě nevědí nebo se neshodli

na tom, kdy a kolik dětí by chtěli), kategorie očekávání (nevidí reálně ani sebe navzájem, ani svůj vztah; dívají se na všechno přes růžové brýle, které se dříve či později rozbijí, a oni budou stát tváří v tvář bolestné realitě) a kategorie duchovnosti (spiritualita nehraje v jejich životě roli nebo na ni mají rozdílné pohledy, případně se duchovnost u každého z nich projevuje odlišným způsobem). To všechno se však dá dobře zvládnout: páry se dříve nebo později mohou na všem dohodnout a žít ve vyrovnaném, harmonickém manželství. Šance na rozvod je o něco větší než u čtyřhvězdičkových párů. Ve zmíněném výzkumu² patřilo do této skupiny 27 % párů.



Dvouhvězdičková volba

Vraťme se znovu k představě dovolené: mezi čtyřhvězdičkovým hotelem a dvouhvězdičkovým penzionem jsou významnější a citelnější rozdíly. Kromě rozsahu vybavení pokojů můžeme mít výhrady i ke stavu a stáří nábytku, který vykazuje zjevné nedostatky. Stejně je tomu i s dvouhvězdičkovými páry. Muž a žena v takových párech se většinou shodují v kategoriích, které se zakládají na tradičních hodnotách (jako je rodičovská role, rodina a přátelé, duchovnost, interpretace rolí), ale nemají pevnou půdu pod nohama v kategoriích vztahových (např. v oblasti financí, komunikace či řešení konfliktů). Pokud si neumějí upřímně promluvit, nebudou schopni vyřešit různá nedorozumění, což povede k tomu, že jejich vztahu bude chybět duše – intimita. Je zajímavé, že tyto páry se zřídka rozvádějí. I výzkumy však ukazují, že trvalost vztahu stojí právě na tradičním nastavení párů. Je pro ně typické, že partneři spolu zůstávají, přestože se ve vztahu necítí šťastní. K této skupině náležela téměř čtvrtina párů (23 %).



Jednohvězdičková volba

Těmto párům nezbyvá než doporučit: „Uvažujte střízlivě a zkuste to znovu přehodnotit.“ Pro jejich vztah je typické napětí. Právě při práci s takovými páry se poradce nejvíce zapotí, protože ve všech oblastech objevuje nějaké nedostatky. Ať už přijde s jakýmkoli tématem, každé z nich dokáže u partnerů vyvolat

nekonečnou hádku. Když se však dostane k tématu sexuality, mladým se rozzáří oči. Z toho poradce ihned pochopí, že alespoň zde jejich vztah funguje. Jakmile se ovšem touto oblastí zabývají více do hloubky, vyjde najevo, že je to jen zdánlivě jejich silná stránka, protože v posteli nemusejí o ničem mluvit, nemusejí řešit spory, hádat se o peníze nebo snášet budoucí tchyni. Často pak po několika letech, jakmile již nejsou jeden pro druhého až tak sexuálně atraktivní, zjišťují, že už je vlastně nic nespojuje. Právě proto budme velmi opatrní v souvislosti s příliš brzkým zahájením intimního soužití! Pro pevnost manželského svazku je nezbytné, aby byly páry ve vztahových oblastech (komunikace, řešení sporů aj.) silné, ale příliš časný sex zabraňuje hlubším rozhovorům a vzájemnému nezkraslenému poznávání. Podle výzkumů většina takových párů žije společně už před uzavřením manželství, proto je v době sňatku spolu drží především sex a společné závazky (hypotéka, domácnost). Jelikož u konfliktních párů je velmi vysoké procento rozvodů, měly by se v každém případě účastnit přípravy na manželství! Tuto skupinu reprezentovalo ve zmíněném výzkumu 22 % párů.

Shrnutí řeči čísel

Shrňme tedy vše ještě jednou a vyjádřeme to o něco stručněji: počet hvězdiček označující skupinu, do níž patříte, neurčuje pouze úroveň vašeho pocitu štěstí, ale i to, jakou perspektivu má váš vztah do budoucna. Na základě toho, ve které skupině se nacházíte, můžeme opatrně – a přece s velkou pravděpodobností – předpovědět očekávanou životnost manželství. Zde to vidíme na konkrétních číslech:³