

G A R Y
C H A P M A N

Jak poślubić
właściwą osobę

G A R Y
C H A P M A N

*Jak poślubić
właściwą osobę*



Tytuł oryginału:
Things I Wish I'd Known Before We Got Married

Przeład: Ryszard Zajęzkowski

Redakcja i korekta: Joanna Zalewska

Projekt okładki i skład: RED Paweł Brankiewicz

Cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia Wyd. Pallottinum,
Poznań–Warszawa 1990

Copyright © 2010 by Gary D. Chapman

Copyright for the Polish edition © 2016 by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego przekazu
dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do

Oficyny Wydawniczej LOGOS

01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386

tel./fax (22) 772 95 27, tel. (22) 793 09 04, tel. kom. 609 680 132

e-mail: logos@logos.warszawa.pl, www.logos.warszawa.pl

ISBN 978-83-63488-56-7

Spis treści

Wprowadzenie 9

Szkoda, że nie wiedziałem...

Rozdział pierwszy

**Że bycie zakochanym nie jest
wystarczającą podstawą do zbudowania
udanego małżeństwa** 15

Rozdział drugi

Że miłość romantyczna ma dwa etapy 23

Rozdział trzeci

**Że powiedzenie: „Jaka matka, taka córka”/
/„Jaki ojciec, taki syn” nie jest mitem** 37

Rozdział czwarty

Jak wyjaśniać nieporozumienia bez kłótni 47

Rozdział piąty

Że przeproszanie jest oznaką siły 59

Rozdział szósty

Że wybaczenie nie jest uczuciem 75

Rozdział siódmy

Że toalety nie czyszczą się same 87

Rozdział ósmy

**Że potrzebny jest plan, jak gospodarować
naszymi pieniędzmi** 97

| | |
|--|-----|
| Rozdział dziewiąty | |
| <i>Że obustronne spełnienie seksualne nie pojawia się automatycznie</i> | 111 |
| Rozdział dziesiąty | |
| <i>Że żeniąc się z nią, poślubiłem również jej rodzinę</i> | 121 |
| Rozdział jedenasty | |
| <i>Że duchowość to nie to samo co „chodzenie do kościoła”</i> | 137 |
| Rozdział dwunasty | |
| <i>Że osobowość ma ogromny wpływ na zachowanie</i> | 151 |
| Epilog | 173 |
| Dodatek | |
| <i>Budowanie zdrowego związku w okresie randkowania</i> | 177 |
| Przypisy | 191 |
| Źródła | 193 |



Wprowadzenie

W czasie studiów licencjackich moim głównym przedmiotem nauki była antropologia. Później uzyskałem tytuł magistra w tej samej dziedzinie. Przez ponad czterdzieści lat kontynuowałem badania nad kulturami ludzkimi. Jeden wniosek nasuwa się sam. Małżeństwo między mężczyzną i kobietą stanowi podstawę wszystkich ludzkich społeczności. Realia są takie, że kiedy dzieci dorosną, większość z nich również wstąpi w związek małżeński. W Stanach Zjednoczonych co roku zawieranych jest ponad dwa miliony małżeństw; to oznacza cztery miliony osób odpowiadających „Tak” na pytanie: „Czy bierzesz sobie tego oto mężczyznę za męża?” lub „Czy bierzesz sobie tę oto kobietę za żonę?”. Niemal wszystkie te pary oczekują czegoś w rodzaju bajkowego finału: „a potem żyli długo i szczęśliwie”. Nikt nie

zawiera małżeństwa po to, by być nieszczęśliwym lub aby unieszczęśliwić swojego współmałżonka. Ale przecież dobrze wiemy, że wskaźnik rozwodów w zachodnich kulturach utrzymuje się na poziomie pięćdziesięciu procent, zaś najwyższy procent występuje w ciągu pierwszych siedmiu lat małżeństwa.

Ludzie nie zawierają małżeństwa, by planować jednocześnie rozwód. Rozwód jest rezultatem braku przygotowania do małżeństwa oraz wynikiem niepowodzenia w nabyciu umiejętności współpracy jako członkowie zespołu w ramach intymnej relacji. Jak na ironię dostrzegamy potrzebę edukacji we wszystkich

*Ta książka nie mówi o tym,
jak zaplanować ślub.
Traktuje ona o tym,
jak mieć udane małżeństwo.*

pozostałych sferach życia, ale nie widzimy takiej potrzeby, jeśli chodzi o małżeństwo. Większość ludzi spędza znacznie więcej czasu na przygotowaniu się do przyszłego zawodu niż do małżeństwa.

Dlatego nie powinno nas dziwić, że ludzie mają dużo większe sukcesy w sferze zawodowej niż w osiągnięciu szczęścia małżeńskiego.

Decyzja o zawarciu małżeństwa będzie miała dużo poważniejszy wpływ na życie człowieka niż niemal każda inna decyzja podjęta przez niego w życiu. A mimo to ludzie wciąż decydują się na małżeństwo zbyt pochopnie, dysponując jedynie niewielkim, a niekiedy nawet żadnym przygotowaniem do tego, aby małżeństwo było udane. W gruncie rzeczy wiele par poświęca dużo więcej uwagi na planowanie ślubu niż małżeństwa. A przecież uroczystości zaślubin trwają jedynie kilka godzin, podczas gdy małżeństwo ma trwać przez całe życie, a przynajmniej taką mamy nadzieję.

Ta książka nie mówi o tym, jak zaplanować ślub. Traktuje ona o tym, jak mieć udane małżeństwo. Ostatnie trzydzieści pięć lat swojego życia spędziłem na doradzaniu parom, których marzenia o szczęśliwym małżeństwie zostały zniweczone w realnym świecie pełnym brudnych naczyń, niezapłaconych rachunków, nieprzystających godzin pracy oraz płaczących dzieci. Dzięki ciężkiej pracy i miesiącom udzielania porad wielu z tych par udało się powrócić do udanego życia w małżeństwie. Za to jestem ogromnie wdzięczny.

Zgodnie z moim przekonaniem wielu z tych zmagających się par dałoby się uniknąć, gdyby pary poświęciły więcej czasu na precyzyjne przygotowania do małżeństwa. Właśnie dlatego piszę tę książkę. Chciałbym, żebyście nauczyli się na ich błędach. Jest to znacznie mniej bolesne niż uczenie się na własnych błędach. Chciałbym, abyście mieli takie małżeństwo, jakie sobie wymarzyliście – pełne miłości, wzajemnego wsparcia i korzystne dla obu zainteresowanych stron. Jednakże mogę was zapewnić, że taki związek nie pojawi się automatycznie wyłącznie dzięki temu, że zawrzecie małżeństwo. Musicie poświęcić trochę czasu, aby odkryć i wprowadzić w życie wytyczne dotyczące małżeństwa, które czynią taki związek możliwym.

Osobom, które nie spotykają się z nikim regularnie i nie mają małżeństwa w najbliższych planach, niniejsza książka dostarczy pomysłów na to, jak przejść od bycia singlem do małżeństwa. Dla par, które regularnie się spotykają, ale nie są zaręczone, będzie pomocna w podjęciu decyzji, czy i kiedy poinformować o swoich planach małżeńskich. Parom zaręczonym pomoże zbadać fundament i nabyć umiejętności koniecznych do zbudowania udanego małżeństwa.

Kiedy spoglądam wstecz na pierwsze lata swojego małżeństwa, wtedy żałuję, że nikt nie powiedział mi tego, co teraz wam przekazuję. Jestem szczerze przekonany, że posłuchałbym jego słów. Jednakże wśród ludzi mojego pokolenia nie istniało nic w rodzaju koncepcji „przygotowania do małżeństwa”. Mam nadzieję, że otwartość, z jaką mówię o własnym małżeństwie, pomoże wam uniknąć choć części bólu i frustracji, jakie były udziałem moim i Karolyn.

Niniejsza książka nie jest jedynie do czytania. Książki tej trzeba osobiście doświadczyć. Im mocniej zmagacie się z realiami opisanymi na kolejnych stronach i szczerze dzielcie się przemyśleniami oraz uczuciami na ten temat, respektujecie wzajemnie swoje opinie i znajdujecie sensowne rozwiązania dla dzielących was różnic, tym lepiej będziecie przygotowani do małżeństwa. Jeśli jednak ignorujecie te zagadnienia i wolicie wierzyć, że pełne euforii uczucia, jakimi się obecnie darzycie, będą w stanie unieść wasz związek, ryzykujecie porażkę. Moim pragnieniem jest, abyście przygotowali się do małżeństwa, jak gdyby była to najważniejsza międzyludzka relacja, jakiej kiedykolwiek doświadczycie. Jeśli poświęcicie temu całą swoją uwagę, będziecie na najlepszej drodze ku temu, aby być świadkami tego, jak spełniają się wasze marzenia o małżeńskim szczęściu.

Chciałbym zachęcić was do zajrzenia na stronę Startmariageright.com, gdzie można znaleźć mnóstwo przydatnych źródeł służących zarówno przygotowaniom do małżeństwa, jak i budowaniu udanego oraz trwałego małżeństwa. Większość z tych źródeł jest darmowa, dlatego mam nadzieję, że z nich skorzystacie. No i pamiętajcie o jednym: dzień waszego ślubu to dopiero początek!

Gary Chapman



Szkoda, że nie wiedziałem...

że bycie zakochanym nie jest
WYSTARCZAJĄCĄ PODSTAWĄ
do zbudowania
UDANEGO MAŁŻEŃSTWA

Powinno to być zupełnie oczywiste, ale umknęło to mojej uwadze. Nigdy nie czytałem książki na temat małżeństwa, dlatego mój umysł nie zaprzętał sobie głowy realiami. Po prostu wiedziałem, że uczucia, jakie żywię do Karolyn, są zupełnie inne niż te względem innych dziewczyn. Kiedy się całowaliśmy, czułem się jak w niebie. Kiedy spotykałem ją po długiej nieobecności, miałem gęsią skórkę. Wszystko mi się w niej podobało. Podobał mi się jej wygląd, jej sposób mówienia, poruszania się, zaś szczególnie urzeczony byłem jej brązowymi oczami. Co więcej, lubiłem nawet jej matkę i zgłosiłem się na ochotnika do pomalowania jej domu – zrobiłbym wszystko, żeby dać tej dziewczynie do zrozumienia, jak bardzo ją kocham. Nie byłem w stanie wyobrazić

sobie, że istnieje kobieta cudowniejsza od niej. Jestem pewien, że ona również myślała to samo na mój temat.

Wszystkie te myśli i uczucia spowodowały, że szczerze pragniemy uszczęśliwić siebie wzajemnie na resztę naszego życia. Jednak już pół roku po ślubie oboje czuliśmy się bardziej nieszczęśliwi, niż mogliśmy to sobie kiedykolwiek wyobrazić. Cała euforia minęła i zamiast tego czuliśmy ból, gniew, rozczarowanie i urazę. Tego nigdy byśmy się nie spodziewali, będąc „zakochani”. Sądziłyśmy, że pozytywne postrzeganie siebie i nasze wzajemne uczucia będą towarzyszyć nam przez resztę życia.

W ciągu ostatnich trzydziestu lat miałem okazję prowadzić przedmażeńskie sesje doradcze dla setek par. Dzięki temu odkryłem, że większość z nich reprezentuje ten sam ograniczony pogląd dotyczący bycia zakochanym. Często w trakcie pierwszej sesji zadawałem parom następujące pytanie: „Dlaczego chcecie się pobrać?”. Podawali różne powody, ale zawsze pojawiał się jeden najważniejszy. A ten najważniejszy powód był niemal zawsze taki sam: „Ponieważ się kochamy”. Wtedy padało z mojej strony bardzo niewygodne pytanie: „Co chcecie przez to powiedzieć?”. Zwykle moi rozmówcy są bardzo zdumieni, słysząc to pytanie. Większość mówi coś na temat głębokiego uczucia, jakie żywią względem siebie. Uczucie to trwa już przez jakiś czas i w pewien sposób różni się od tego, co czuli względem poprzednich osób, z którymi się umawiali. Często po prostu spoglądają na siebie, potem na sufit, chichoczą, a potem jedno z nich mówi: „No, och... no wie pan”. Na obecnym etapie mojego życia wydaje mi się, że wiem – ale raczej wątpię, że oni wiedzą. Obawiam się, że mają podobne wyobrażenie na temat bycia zakochanym jak Karolyn i ja, kiedy się pobieraliśmy. I teraz już wiem, że bycie zakochanym nie jest wystarczającym fundamentem, na którym można zbudować udane małżeństwo.

Jakiś czas temu zadzwonił do mnie pewien młody człowiek, który poprosił mnie o poprowadzenie jego ceremonii ślubnej. Zapytałem zatem, kiedy zamierza się żenić, i okazało się, że do terminu ślubu pozostał niecały tydzień. Wyjaśniłem mu, że zwykle prowadzę od sześciu do ośmiu sesji doradczych z parami, które pragną się pobrać. Jego odpowiedź była klasyczna: „Prawdę mówiąc, nie wydaje mi się, żebyśmy potrzebowali jakiejś porady. Naprawdę się kochamy i nie sądzę, żeby czekały nas jakiegokolwiek problemy”. Uśmiechnąłem się do siebie, ale w duchu zapląkałem – kolejna ofiara iluzji „zakochania”.

Często mówimy o „zakochiwaniu się”. Kiedy słyszę te słowa, przychodzi mi na myśl polowanie na zwierzynę w dżungli. Myśliwi kopią dół gdzieś pośrodku szlaku, jakim zwierzęta zmierzają do wodopoju, następnie używają kamuflażu z gałęzi i liści. Biedne zwierzę biegnie przed siebie, myśląc tylko o celu swojej wyprawy. Nagle, zupełnie niespodziewanie, wpada w zastawioną pułapkę.

W taki właśnie sposób mówimy o miłości. Idziemy przed siebie, wykonując nasze zwykłe codzienne obowiązki, kiedy niespodziewanie na drugim końcu pokoju lub korytarza dostrzegamy ją/jego i nagle łup! – „zakochujemy się”. Nie możemy nic na to poradzić. Całkowicie wymyka się to spod naszej kontroli. Jesteśmy pewni, że naszym przeznaczeniem jest małżeństwo; im szybciej, tym lepiej. A zatem mówimy o wszystkim naszym przyjaciółom, a że oni również działają na tych samych zasadach, całkowicie dzielają nasz pogląd, że jeśli naprawdę jesteśmy zakochani, to przyszedł czas na zawarcie małżeństwa.

Często jednak zapominamy wziąć pod uwagę fakt, że nasze zainteresowania kwestiami społecznymi, duchowymi i intelektualnymi są od siebie bardzo odległe. Nasze systemy wartości

i życiowe cele są ze sobą sprzeczne, ale my jesteśmy w sobie zakochani. Wielkim dramatem wynikającym z takiego sposobu postrzegania miłości jest to, że rok po zawarciu małżeństwa w poradni małżeńskiej pojawia się para, która stwierdza: „Już się nie kochamy”. Dlatego są gotowi na separację. Bo przecież jeśli „miłość” przeminęła, nie może pan „od nas oczekiwać, że wciąż będziemy razem”.

Kiedy „mrowienie” atakuje

Wymyśliłem swoje własne określenie na opisane powyżej doświadczenie emocjonalne. Nazywam je „mrowieniem”. Zaczynamy odczuwać ciepłe, pobudzające, powodujące mrowienie uczucie względem osoby płci przeciwnej. To właśnie to mrowienie motywuje nas do tego, by pójść z nią/nim na hamburgera. Niekiedy mrowienie zanika już na pierwszej randce. Dowiadujemy się o drugiej osobie czegoś, co dosłownie gasi te nasze uczucia w zarodku. Kiedy następnym razem ten ktoś zaprosi nas na hamburgera, nie będziemy głodni. Jednak w przypadku innych relacji może być tak, że im dłużej razem przebywamy, tym większe mrowienie odczuwamy. Zanim się spostrzeżemy, zaczynamy myśleć o tej osobie dniem i nocą. Nasze myśli zaczynają przypominać obsesję. Widzimy w tym człowieku najcudowniejszą, najbardziej fascynującą osobę, jaką kiedykolwiek mieliśmy okazję poznać. Pragniemy być z nią, kiedy to tylko możliwe. Marzymy o tym, by dzielić ze sobą życie, uszczęśliwiając się wzajemnie.

Nie zrozumcie mnie źle. Moim zdaniem mrowienie jest istotną sprawą. Jest czymś realnym i dlatego jestem jak najbardziej

za jego przetrwaniem. Jednak nie jest ono podstawą udanego małżeństwa. Nie sugeruję tym samym, że powinniśmy pobierać się, nie odczuwając mrowienia. Tak naprawdę te ciepłe, ekscytujące uczucia, gęsia skórka, to poczucie akceptacji, ekscytacja dotykiem, które składają się na to, co określam jako mrowienie, pełnią rolę wisienki na torcie. Ale przecież nie można mieć tortu składającego się z samej wisienki. Jest wiele innych czynników, które omawiam w niniejszej książce, a które należy poważnie rozważyć, podejmując decyzję o zawarciu małżeństwa.

Zakochanie jest doświadczeniem emocjonalnym i ma charakter obsesyjny. Jednak uczucia podlegają zmianom, zaś obsesje przemijają. Badania wskazują, że przeciętna długość trwania obsesji „zakochania” to dwa lata¹. W przypadku części osób okres ten może trwać dłużej, w przypadku innych nieco krócej. Jednak średnio trwa on dwa lata. Następnie schodzimy z naszego emocjonalnego szczytu i wtedy wszystkie aspekty życia, które w naszej euforii zignorowaliśmy, zaczynają stawać się istotne. Zaczynają wyłaniać się różnice między nami i często zdarza się, że klóćmy się z osobą, którą całkiem niedawno uważaliśmy za doskonałą. I w ten sposób na własnej skórze przekonujemy się, że zakochanie nie stanowi podstawy szczęśliwego małżeństwa.

Tych wszystkich, którzy obecnie są na etapie umawiania się z kimś i może nawet rozważają zawarcie małżeństwa, chciałbym zachęcić do lektury *Załącznika* do niniejszej książki, który znajduje się na stronie 177. Jestem przekonany, że podstawowym celem chodzenia na randki jest poznanie się wzajemnie oraz zbadanie intelektualnych, emocjonalnych, społecznych, duchowych oraz fizycznych podstaw do zawarcia małżeństwa. Tylko w ten sposób będziecie w stanie podjąć rozsądną decyzję – pobrać

się czy raczej nie. Pytania zawarte w ćwiczeniach służących uczeniu się w *Załączniku* będą pomocne w omawianiu tych podstaw.

Przedyskutujmy to

1. Na skali od 0 do 10, jak mocne „mrowienie” odczuwasz w stosunku do osoby, z którą się umawiasz?
2. Jeśli przeciętna „długość życia” mrowienia wynosi dwa lata, o ile dłużej twoim zdaniem będziesz żywił pełne euforii uczucia?
3. Do jakiego stopnia poznałeś najistotniejsze zagadnienia decydujące o dopasowaniu w następujących sferach?
 - dialog intelektualny
 - kontrola emocjonalna
 - zainteresowania społeczne
 - jedność duchowa
 - wspólne wartości
4. Jeśli chciałbyś dokładniej zbadać te sfery, możesz skorzystać z pytań zamieszczonych w załączniku pt. *Budowanie zdrowego związku w okresie randkowania* na stronach 177-190.