

Pozitivně na manželství

- ZVLÁDÁNÍ PARTNERSKÉHO A RODINNÉHO STRESU
- KOMUNIKACE A SPOKOJENÉ MANŽELSTVÍ
- „VZTAHOVÁ ÚDRŽBA“
- RODINNÁ ODOLNOST

PPK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Tomáš Novák

Není-li cesta zpět k tradiční rodině ani vhodná, ani žádoucí, jak z toho vyplývá cesta vpřed a jaká je rodina budoucnosti, „optimálně fungující rodina“? Je to rodina, která si umí s konflikty, které nutně plynou z rozdílnosti všeho druhu i s nesouhlasem poradit, tedy „konflikty řešící rodina“.

Jan Špitz (*Kontext*, napsáno roku 1987)

Pozitivně na manželství



Tomáš Novák

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tomáš Novák

POZITIVNĚ NA MANŽELSTVÍ

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5193. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 144
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4645-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8586-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8587-5 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Úvod	9
Salutogeneze v partnerském vztahu	13
Jak přilákat „mušku zlatou“?	15
Partnerská „muška zlatá“ se zárukou?	16
Himálajské hrubé domácí štěstí	20
Štěstí v nás... u nás	21
Manželství, rodina a štěstí	23
<i>Co chceme?</i>	23
Minitest partnerského štěstí	26
Partnerský a rodinný stres	27
Nebojte se stresu	29
Coping není doping, ale zvládání	30
Obranné mechanismy	32
Obranné strategie	36
Inspirace AIKI	40
Kde (na) to vzít	41
Naučená bezmocnost	41
Poučení z krizového vývoje	43
Vztahová údržba	45
„Údržba“ a koncepce manželství	46
Když běžná vztahová údržba nestačí	48
„Přichýlit se k silnému dubisku“ aneb Sociální opora	48
Co je psáno, to je dáno a vědeckými výzkumy prokázáno	50
My se nikdy nevzdáme aneb Odolnost, nezdolnost, resilience	52
Co ovlivňuje resilienci	52
Rodinná resilience	53
Inspirace klasiky	54
Aaron Antonovsky – Sence of Coherence (SOC)	54
Suzan Kobasová, Salvatore Maddi a Stephen Khann – hardiness	56
John Cleese, Robin Skynner: Život a jak v něm zůstat naživu	57
K čemu a proč to všechno?	58



Partnerské vztahy z pohledu osobních konstruktů	60
„Sudičky“ v podobě transgeneračního přenosu	60
Dispoziční optimismus kontra pesimismus a partnerský vztah ...	62
Dědíme, nebo se učíme?	62
Internalisté kontra externalisté	63
„Veký“ a „malý“ optimismus a pesimismus	64
Strategie zvládnání zátěže související s partnerským vztahem	66
Pravidlo 20 %	72
Jak na manželskou spokojenost?	73
Test: Jak daleko máte ke „slunečné rodině“?	76
Nevstoupíš dvakrát do stejné řeky	78
Manželské a rodinné mýty a jejich souvislosti v rámci	
spokojeného manželství	80
<i>Mýty a manželské poradenství</i>	87
„Dědictví“ a partnerský vztah	88
Životní pozice a citová vazba	90
Positivně o konfliktech v partnerských vztazích	93
Brát a dávat, dávat a brát... Rýmuje se to jako závazek?	95
Komunikace a spokojené manželství	98
Opakování: Jak se vyhnout úvodu do (komunikačního) neštěstí ...	101
Dá se komunikovat v manželství manažersky?	102
Jazyky lásky coby inspirace	105
Osobnostní souvislosti partnerské spokojenosti	107
Big Five a vy	107
Psychologie zdraví a partnerské konflikty	114
Co podporuje nezdolnost v péči o rodinu a v odolávání	
partnerským problémům?	115
<i>Pomocníci srozumitelnosti, smysluplnosti, zvládnutelnosti</i>	118
<i>Salutogenetický přístup ke zdraví rodinného systému</i>	119
Vše zlé je k něčemu dobré	122
Test: Malá životní inventura	124
Komu je rady, tomu je i pomoci aneb MIR a MOR + BON	126
MIR – minulé rady	127
MOR – moderní rady	130
Porovnání retro a současnost	132
BON: Bonusy	132



Jak to vidí muž zralého věku?	133
Psycholog – vzor nebo jen (vyvolává) vzdor?	134
Závěr	136
Místo doslovu: Jak si zajistit šťastný domov aneb Memento napsané před stoletím	139
Přečtěte si	140

ÚVOD

Pozitivní myšlení... zní to krásně. Nejsem jeho nekritickým přívržencem, ale ani zapšklým odpůrcem. Mám své zkušenosti. Stálé úsměvy, srdce na dlani, vždy kladné vyladění, přání krásného dne, štěstí nabízené k obdivu ve výkladní skříni, „umění žít“ – to všechno je moc pěkné, ale ve mně to budí něco mezi rozpaky a obezřetností. Proč? Přinejmenším proto, že jsem snad tisíckrát v manželské poradně slyšel: „My jsme byli takové šťastné manželství, bez nejmenšího konfliktu a...“ Místo tří teček by mohlo být psáno „pozitivně ke krachu“ nebo ještě přesněji „samým štěstím k rozvodu“. Jak? Pozitivně! Dnes jde o časté spojení, které někdy připomíná mantru, kterou opakují mnozí a občas jim přitom není moc rozumět. Skeptik může přitvrdit: „Všichni o něm mluví a nikdo pořádně neví, co to štěstí je.“

Jisté je, že „pozitivní psychologie“ je spíše staronový než zcela nový směr. V moderní podobě se vyvíjí zhruba od začátku třetího tisíciletí před naším letopočtem. Její kořeny jsou vskutku podstatně starší (např. některé názory Aristotela, Epikura a mnoha jiných antických filozofů), dnes ji zajímají především kladné osobnostní rysy a formy chování. V leckdy poněkud chmurné společenské atmosféře tzv. blbé nálady hledá cesty k její změně a k „udržitelnému rozvoji“ dobrého. Přínosem úvah nad běžným životem je rovnice:

$$S = V : A$$

Tedy míra spokojenosti je podílem mezi dosaženým výsledkem toho, co máme, a aspiracemi (tj. toho, co chceme mít).

Od zastánců tohoto směru slyšíme slova málem z jiného (lepšího) světa a z Foglarova modrého života – optimismus, nezdolnost, pokora, laskavost, smysl pro humor, radost, štěstí, vděčnost, naděje. Všimají si pozitivních vlivů objevujících se v institucích i v rodinách. V rámci možností chtějí vytvářet optimální kvality života. Hovoří se o odolnosti, zdraví, lásce nejen k sobě a k milovanému partnerovi, ale i k ostatním lidem a k životu (kupř. pohodou, optimismem, nadějí, způsobem sebehodnocení a sebekontroly ovlivňujícím přístup k živé i neživé přírodě). Jak je vidět, pozitivní psychologie se zaměřuje na pravý opak toho, co nacházíme například v anonym-



ních komentářích čtenářů ke zprávám na internetu – povrchně orientovaný zájemce bude možná očekávat „víru, naději a lásku“ vnímanou různými brýlemi a hláсанou mentory přesvědčenými, že právě oni vědí, jak žít.

To je omyl. Nejsou zde předkládány předpisy, spíše je doporučován přinejmenším jeden z možných pozitivních úhlů pohledu. Pozitivní psychologie hodlá být jakousi protiváhou přístupu zaměřeného především na špatné, patologické a beznadějně, a to jak v konkrétní osobnosti, tak i v jejím okolí. „Lidé se rodí jako princové a princezny a během různých životních událostí se z nich stávají žabáci a žáby. Cílem transakční analýzy je změnit žabáky a žáby opět na prince a princezny.“ Tento výrok E. Berneho se jak vidno týká jiného psychologického a psychoterapeutického směru. Podobností s postupy a pojetím pozitivní psychologie se budeme zabývat i v této knize.

Z psychologického poradenství znám i pozitivní tyrany, ba i tyranky. Jsou jakoby nad věcí, povznesení. To, co mají na tváři, není škleb, ale úsměv vždy a za všech okolností pozitivně myslícího člověka. Pokud se trápíte, nezištně vám doporučí: „Mysli pozitivně!“ A mezi řádky dodají: „Tak jako já, i když ty to asi nedokážeš.“

S podivem sleduji aktivity tzv. pozitivních „dobrolidů“. Každému poradí, každého potěší, nikoho nezarmoutí, na všechny bolesti světa znají snadný a rychle působící lék. Jestliže na příslušném jevišti dohrají nebo spíše jen přeruší svoji nejoblíbenější hru – „ještě budete rádi, že jste mě poznali...“ – zůstává po nich fráze, v lepším případě marná naděje a u citlivějších osob lehké pocity nedostačivosti. Na jejich úroveň obyčejný smrtelník hned tak nedosáhne. Nicméně skutečnost, že mnozí lidé říkají pokora a myslí pýchu, není chyba pozitivní psychologie. Tak to už na světě chodí.

Uvědomuji si nevyváženost obsahu snad všech knih zabývajících se uměním partnerského soužití, které jsem četl. A nebylo jich málo. Více či méně vtipně, s větším či menším nadhledem i hloubkou poznatků popisovaly, co ve vztahu nedělat, čeho se vyvarovat, aby se nám vedlo dobře. Pozitivních informací ve smyslu „co a jak konkrétně dělat“ je málo. Tedy v oblasti „co“ je informací dost. O „jak to zařídit“ se až příliš často mlčí. Navíc jsou „dobré rady“ neobyčejně devalvovány „musologií“ – „Tohle v žádném případě nesmíte. Táhleto ale rozhodně musíte. Všichni přece vědí, že... Pokud neděláte to a to, nejste k ničemu. Kdyby jen k ničemu. Jste vlastně škodliví, domyšleno do důsledků, nepřátelé státu. Jak všeobecně známo, rodina je

přece ‚základ státu‘. Ničíte vše a všechny kolem, leč nezaoufejte. Nejlépe po zaplacení patřičného obnosu vám já, váš budoucí guru i kouč, povím, jak žít, aby byl hezký den.“ Lze se obávat, že hezký den nastane spíše pro rádce než pro radami zahrnutého, ale kdo by se takovými maličkostmi zabýval.

Původně jsem chtěl napsat „pozitivní psychologii manželství“. Po jisté době jsem naznal, že tento bohulibý titul by měl napsat někdo jiný než psycholog po dlouhá desetiletí naslouchající partnerským steskům. Toho sice napadá, že boj s druhým pohlavím nejde nikdy vyhrát, neboť prohrávají oba, leč to samo o sobě příliš pozitivní není.

My, pro něž není pozitivní psychologie jen prázdné slovo, na nápady nerezignujeme ve smyslu dokonale naučené bezmocnosti. Ba naopak se nezdolně snažíme je naplnit. Kupříkladu bez ohledu na fakt, že považujeme film *Kurs negativního myšlení* (viz níže) za mimořádně podnětný, a to ve smyslu varování před konci ukazujícími, kam až může zavést dobrá, byť poněkud neobratná a příliš okázale předkládaná dobrá snaha hladit do vyhlazení (nejen chmur).

„Geirrovi je třiatřicet. Před dvěma lety měl autonehodu, od té doby nemůže chodit a je impotentní. Jeho žena Ingvild, ve snaze zachránit manželství v krizi, pozve na delší návštěvu skupinu tělesně postižených, které vede agilní psychologička Tori. Dosud sebedestruktivní milovník Johnnyho Cashe a válečných filmů se vzbouří proti nevítané invazi ‚pozitivní‘ energie a za pomoci místy až brutální upřímnosti se pokusí ovládnout situaci. Uvnitř zánovního domu v poklidné čtvrti dochází během jedné noci k zúctování s falešnou upřímností, dusivým soucitem a zdánlivě osvědčenými metodami léčby duše.“ (*Kurs negativního myšlení*, 2006) Tak začíná distributorská charakteristika zmíněného norského filmu z roku 2006, u nás uvedeného o rok později. Kombinace psychologického dramatu, černé komedie, psychodramatu (vše jakoby v rouchu „cinema verité“, hudba v podobě drsného rocku a Johnnyho Cashe) vytváří pozoruhodný zážitek. Jen mi poněkud vadí nepřesný překlad názvu filmu. V norském originále se jmenuje *Umění negativního myšlení*. Myslet se musí umět. To platí jak pro myšlení pozitivní, tak pro negativní. Samozřejmě neméně i pro dialektickou syntézu se vzájemnou propojeností a inspirací obou přístupů. Něco podobného nedokáže vyhranění škarohlídové, ale ani jejich protějšky – „dobro a krásno lidé“, kteří nám za všech okolností přejí třeskatě hezký den.

Text, který čtete, je přístupy i terminologií pozitivní psychologie inspirován. Není primárně zaměřen na chyby a nedostatky partnerského života. Rozhodně zde nejde o to, „jak a kdy se sebrat a odejít“. Zvažuji zde spíše, jak se ve stresu sebrat a vydržet a přitom hledat spíše pozitivní aspekty situace.

SALUTOGENEZE V PARTNERSKÉM VZTAHU

Pojem salutogeneze vytvořil k vystižení své koncepce Aaron Antonovsky (1923–1994). V češtině nejspíš odpovídá termínu „zdravý způsob života“. Patří sem to, co podporuje udržení či znovuzískání zdraví. Nejde o pouhou prevenci, „preventivní medicínu“. Rozhodně by tu neobstála rada typu „jezte mrkev, budete mít zdravé oči“ ani reklamní slogan „zdraví, sílu najdete v syru“. V salutogenezi jde o komplex podnětů a projevů posilujících zdraví, ne o zjednodušenou radu: „Uděláš-li tohle, nejlépe tak a tak, povede se ti dobře.“

Zmíněný přístup neodmítá poradenství na téma „jak zdravě žít“. To ovšem v širokém slova smyslu a se zaměřením na vše, co posiluje zdraví, ale i životní spokojenost a odolnost vůči stresům působícím na konkrétního jedince. Není to přístup zakazující, ale hledající, co lze doporučit. Ne tedy „budete žít dlouho, ale ve všech směrech nadmíru skromně“, což řada lidí chápe jako vysvětlení „nebude to stát za nic“. Specifický pro popsané aktivity je důraz na pozitivně vnímané aktivity. Popisuje se „co dělat“, „jak jednat správně“ a být spokojen v různých situacích. Naopak se programově vyhýbá popisu toho, co nedělat, označování toho, co je patologické, co se nesmí. Příklad má být dobrý, inspirující k radosti, a ne odstrašující. Ve zdravotnictví se za optimální nemá považovat setkání „mocného“ a „nemocného“, tj. do moci lékaře odevzdaného poslušného pacienta. Optimální je vztah pacienta usilujícího aktivně o své zdraví a lékaře coby vysoce odborného a zároveň inspirujícího pomocníka a konzultanta zmíněného úsilí. Pacient se aktivně a tvořivě podílí na svém uzdravení, což je dobrá inspirace i pro „uzdravování“ manželství. Bez tvořivé aktivity obou aktérů to dost dobře nejde.

Popsanému pojetí je cizí dichotomie typu „jsem buď zdravý, nebo jsem nemocný“. Jde o protikladně okrajové milníky jednoho kontinua. Ve skutečnosti se každý nachází někde na zmíněné škále. Srovnání s manželstvím se opět nabízí: „naprosto šťastní“ v něm můžete být jen díky romantické zamilovanosti a ta dlouho nevydrží. Opatrný bych byl při popisu opaku –

totální nespokojenosti a nešťastného manželství. Takhle vyhoceno to nebývá. A když, tak se na zcela negativním hodnocení podílejí různé psychické zvláštnosti, za něž vztah nemůže.

Salutogeneze se zabývá nejčastěji otázkami zdraví. Je to téma týkající se každého, v sociální oblasti je podobně velkým tématem rodina. Lidé zcela bez rodiny patří k výjimkám.

Typický pohled salutogeneze je dán otázkou: „Jak to dělají, že si dobře rozumí (jsou spokojeni)?“ Nejde tedy o zdůraznění toho, čemu by se měli vyhnout, aby si nadále dobře rozuměli a byli spokojení. Zdánlivě banální zjištění pak poukazuje na to, že spokojenost v manželství není dána jen dobrou volbou partnera, společnými zájmy či cíly a jejich naplněním, přijatelnými faktory působícími v rámci sociálního prostředí. Velmi podstatným faktorem, zhruba stejně důležitým jako již zmíněné, je spokojenost sama se sebou.

JAK PŘILÁKAT „MUŠKU ZLATOU“?

Naše spokojenost sama se sebou je dána pozitivním fyzickým i psychickým stavem. Takovým, v němž máme možnost úspěšně uspokojit své potřeby. Eventuálně bez problémů rezignovat na uspokojení potřeb námi k neuspokojení vybraných a svobodně zvolených. Podstatnou součástí je pocit přiměřené seberealizace a sebevědomí. Jde o důsledek kognitivní zkušenosti. Vyplývá ze srovnání aktuálně prožívaného stavu s tím, oč usilujeme a co si jednoznačně přejeme. Jde tedy o satisfikaci na úrovni prezentované transakční analýzou, jako je sdělení „já jsem O. K. – ty jsi O. K.“.

Poněkud odlišný přístup ke spokojenosti sama se sebou klade důraz jak na životní události, tak na osobnostní rysy jedince. Typickou známkou spokojenosti je kombinace spíše pozitivních životních událostí a „šťastných“, tj. problémy spíše nevyvolávajících osobnostních rysů. Mezi ně lze řadit především extraverci a osobnostní stabilitu. Výzkumy salutogeneze navíc zdůrazňují rys nezdolnosti.

Problém zřejmě nejlépe vystihují teorie zaměřené na několik vzájemně se ovlivňujících dimenzí. Propojují se a vzájemně ovlivňují kladné emoce, spokojenost v důležitých oblastech života s důrazem na sociální vztahy, přičemž sem patří i ekonomické zabezpečení. Přístup shrnují do svého modelu šesti dimenzí C. Ryffová a S. Keyesová. Spokojenost se sebou samým podle nich vyžaduje:

1. akceptaci svého životního příběhu v současnosti i v minulosti;
2. kladné vztahy k blízkým lidem, zájem o jejich spokojenost a schopnost empatie;
3. nezávislost, schopnost zachovat si vlastní úsudek a být sám sobě soudcem;
4. zvládat požadavky prostředí, včetně tzv. výzev, tj. šancí dosáhnout životních cílů;
5. přesvědčení o tom, že život má smysl;



6. zážitek „otevřenosti novým podnětům“ ve smyslu osobnostního rozvoje jako opaku rezignace a stagnace.

Vše, co je uvedeno výše, bývá velmi subjektivní. Jinými slovy nezáleží ani tak na tom, co objektivně je, ale jak to vnímáme. Dva lidé za teoreticky stejných podmínek mohou realitu a s ní související míru vlastního uspokojení vnímat velmi odlišně. V tomto směru je významný přístup amerického psychologa působícího na chicagské univerzitě Mihalyho Csikszentmihalyiho. Ten vytvořil model autotelické osobnosti, tj. osobnosti s „talentem pro štěstí a spokojenost“. Základem onoho talentu je schopnost mít ze svého života dobrý pocit ne „přes omezení“, ale „s přijetím omezení“, které máme. V této souvislosti lze vzpomenout na opakovaně se objevující zlidovělé rčení neznámého autora: „Oženit se znamená zdvojnásobit výdaje a povinnosti a na polovinu snížit životní radosti.“ Nelze tvrdit, že na výrok neplatí okřídlené „není šprochu...“. Podstatný rozdíl je, zda se z toho hroučíme, snažíme se uniknout a žít s minimem závazků, nebo jestli to vnímáme jako pozitivní výzvu s důrazem na klady, jež partnerský vztah přináší. Spokojenější je realista než snílek toužící po sice lákavých, leč neuskutečnitelných ideálech.

PARTNERSKÁ „MUŠKA ZLATÁ“ SE ZÁRUKOU?

Již v době „předplázkové“, tedy v časech, kdy se matematické utápěla v mentorování varujícím před prohřešky v manželství, byly uskutečňovány výzkumy typu „Jaký by měl(a) být partner(ka)?“. Zjistilo se, že by měl(a) mít samé dobré vlastnosti – například být upřímný/á, spolehlivý/á, věrný/á, zodpovědný/á, tolerantní, mít rád(a) děti atd. Gender rozdíly byly minimální, soustředily se na požadavek „hezká“ kladený muži na ženy. U výzkumů požadavků žen se nevyskytoval. Na počátku sedmdesátých let minulého století mě v časopise *Rodina a škola* zaujal článek přetiskující podstatné pasáže ze slohové práce žákyně zvláštní školy. Zřejmě na základě vlastního úsudku popsala ideál výčtem výše zmíněných vlastností. Z toho usuzuji, že „co je pro partnerskou spokojenost třeba“ nebylo pouhým tajeným poznatkem vědců. Bylo to obecně známo. Za zmínku stojí i v té

době často na prvním místě uváděný požadavek upřímnosti. Respondenti do něj zahrnovali ledacos. Zdaleka ne vždy „jasné a jednoznačné sdělení toho, co si protějšek myslí“. Zcela pomijeli asertivní zásadu: „Mám právo zeptat se na cokoliv. Zároveň mám povinnost snést odpověď.“ K tomu se přidala specifická percepce – „růžové brýle“ zamilovaných a „černé brýle“ coby následek deziluze.

Již v časech „raného Plzáka“ bylo zřejmé, že pouhý výčet dobrých vlastností je k ničemu. Vede jen k idealizaci zamilovaných a k různým obranným mechanismům.

V opozici tomuto pojetí stál již zmíněný M. Plzák s koncepcí racionálního, byť poněkud manipulativního a machistického „manželského juda“. Někteří odborníci vytýkali výše zmíněnému psychiatrovi, že radí pouze „jak v manželství přežít, a ne jak v něm žít“. Dotyční sice radili, až se jim od úst prášilo, leč bývala to směs frází, mentorování, mýtů, často lehce poznamenaná ideologií.

Tradiční výhradně moralizující postoj zvolna překonávali autoři, kteří se svým způsobem alespoň částečně blížili myšlenkám později rozvinutým v rámci salutogeneze. Chtěli doporučit především konkrétní postup, jež vede ke spokojenosti v manželství. Problém spočíval mnohdy v tom, že šlo o pouhé (v nejlepším případě) zobecnění klinické zkušenosti. V horším, leč častějším případě šlo o rady v zásadě správné, ale nepřihlížející k možno-
stem a kontextu situace.

Manželé Vítkovi, sociologové z Olomouce, uskutečnili v letech 1973–1980 řadu výzkumů zaměřených na postoje a požadavky, jež souvisejí s partnerským vztahem. Pokusili se vytvářet něco na způsob taktických stabilizátorů manželství. Termín a jejich výčet přebírám z knihy K. Vítky *Problémy manželské rovnováhy* (Praha, Svoboda 1985).

- Nebránit se nadšení, zároveň, ale vidět věci, jaké jsou.
- Uvědomit si, že manželství vyžaduje sebekázeň, sebeovládání, oběti a sebeomezování.
- Nestavět si vzdušné zámky, stát pevně na zemi.
- Nevyhýbat se zatěžkávacím zkouškám.
- Poznávat psychologii protějšku (vyhýbat se zraňujícím epizodám a čelit schválnostem).

- Být připraven na deziluzi (nepodléhat depresím, mít svou hrdost, nebýt otrokem lásky, mít v záloze řešení).
- Znat cenu drobností – potěšujících maličkostí.
- Nepřeceňovat formulační siláctví, učit se zapomínat.
- Nepodceňovat chronická „mikrotraumata“, „nepřilévát oleje do ohně“.
- Zachovat si toleranci k „detailům neodpovídajícím normě“.
- Mít pochopení pro přání a potřeby druhého a „předcházet jim“ – nejlepším potvrzením vřelého vztahu je schopnost dělat, co si partner přeje.
- Čelit panovačnosti, zachovat důstojnost manželského protějšku.
- Uvědomit si nebezpečí „úhybných manévru“ a „přečhytračování“ (předcházet nadlimitnímu citovému odpoutávání; rozumí se odpovědnost jednoho vůči druhému).
- Nejitřit rány a nepřipomínat, co je „tabu“.
- Mít jednotící cíle, být spolu, současně, ale chápat užitečnost „odpoutání“ (přílišná vázanost a připoutanost může unavovat).
- Hledat řešení při neodvratném nástupu zevšednění. (Mít pevné zásady je správné, ale nelze to ztotožňovat se strnulostí, s lpěním na poklidném neměnném zázemí, jaké se vytvořilo po sňatku.) Za zmínku stojí i doporučení „mít vlastní systém ‚ventilačních kanálů‘ a oddechových mikrochvil“ – projít se, zajít do lesa, navštívit známé, sportovat, odpočinout si.
- Pracovat „na sobě“ (rozumí se jak po stránce fyzické přitažlivost, tak ve smyslu porozumění a ohleduplnosti...).
- Usilovat o shodu při výchově dětí.
- Mít smysl pro míru a účelnost.
- Včas zamezit možnému rozkolu.
- Vědět o příčinách a následcích nevěry a o podstatě žárlivosti.
- Usilovat o vyváženou osobnost. (Před svatbou „racionálně poznat a pochopit osobní dominanty druhého, zda rysy vyvoleného budou konvenovat s jeho vlastní povahou...“).
- Zároveň se trvale pokoušet „vylepšovat svůj ‚jednací profil‘ a být osobností vyváženou a příjemnou“.

Ve Vítkových charakteristikách taktických stabilizátorů najdeme mimo jiné i zjednodušené rady. Pro ilustraci cituji: „Prostředkem k překonávání deprese je tlumení prožívaného napětí zvýšenou činností. [...] Sebetryzeň