

# Koučovanie manželských párov: aby príbeh smeroval k dobrému koncu

Marián Kubeš a Margita Kubešová

1. Konferencia kresťanských koučov, Trenčín, október 7. a 8. 2016

---

## 1. Klient prichádza v bolesti, lebo nefungujú časné dobrá

Manželia najčastejšie prídu s otázkou, ako by mali svoje každodenné fungovanie vylepšiť. Ide im predovšetkým o to, aby sa cítili lepšie – tu a teraz. Manžel sa cíti neuznaný napriek tomu, že všetok čas venuje práci a zabezpečeniu rodiny. Manželka však pociťuje absenciu jeho prítomnosti, chýba jej jeho láska a čas trávený spoločne. Niekedy prerastie takáto situácia do hádok, obviňovania, vzájomného odcudzenia až do neschopnosti komunikovať o bežných veciach rodiny bez obáv z útokov, zranení a prehĺbenia manželskej krízy. Je to nová situácia, ktorú nechcú. Chcú niečo lepšie. Chcú užívať **časné dobrá** tak, ako to bolo kedysi. Tony Stoltzfus (2009) hovorí o prvej úrovni na ceste hľadania zmyslu. Je to **úroveň životného štýlu**, aký si predstavujeme a porovnávame ho s tým, čo v skutočnosti máme. Ak však chceme žiť ako kresťania, či už slobodní, zasvätení alebo v manželstve, potrebujeme celý život integrovať s Kristovým krížom a snažiť sa o to po celý život. Je to Otcova vôľa, jeho plán pre náš život. Amadeo Cencini (2012) zdôrazňuje, že integrácia v psychologickvej rovine sa prejavuje množstvom procesov, ktoré sú v podstate hľadaním odpovede každého z nás, ako uspokojiť tri základné okruhy potrieb:

**Potrebu pravdy** (logos)- túžime odhaliť a dať zmysel svojmu životnému príbehu (minulému i prítomnému) a svojej osobe vo všetkých jej zložkách, dať zmysel dobrou aj zlu, ktoré sú súčasťou každého života,

**potrebu mať stred príťažlivosti** (eros) – okolo ktorého možno sústrediť citový život, schopnosti, vytvárať vzťahy, prežívať sexualitu, budovať a rozvíjať svoju jedinečnosť a originalitu,

**potrebu mať jasný vektor smerovania** (pathos) centrum tiahnutia, ktorý zjednocuje a rozhýbava celý psychický aparát a dodáva silu a rozhodnosť pri osobných voľbách a zodpovednom plánovaní svojho života.

Píše: „Ježišov kríž je zdrojom zmyslu a pravdy,...zároveň je slnkom, ktoré mocne priťahuje k sebe,...a energiou, ktorá podnecuje a hýbe, a len kríž podnecuje k láske a vedie nás k tomu, aby sme z lásky urobili kritérium každého svojho rozhodnutia“ (str. 117).

Hľadanie spôsobov, ako tieto potreby naplniť je súčasťou uvažovania každého z nás, hoci nie vždy si uvedomujeme, že sú to práve tieto otázky, na ktoré hľadáme odpoveď. Spôsob, akým

Ľudia naplňujú tieto potreby, kde hľadajú odpovede, do čoho vkladajú úsilie, to všetko určuje, ako sa na konci dňa cítia. Ak chcú kresťanskí manželia žiť svoje manželstvo podľa Božieho plánu, nevyhnutne potrebujú zjednocovať odpovede na tieto otázky. Aj pri koučovaní sa ich preto musíme dotknúť.

## 2. Manželský príbeh má svoju prítomnosť a aj sklamanie z nej

Posadili sa pred nás manželia, ktorí trpia a tú bolesť často na nich aj vidno. Je taká zničujúca, že netúžia po ničom inom, iba sa jej zbaviť. Ich celá pozornosť je tak silno priťahovaná bolesťou, strachom, hnevom, sklamaním, momentálnym utrpením, že na svoj príbeh ako na celok zabudnú a vidia z neho iba terajší výsek, ktorý tak bolí. Sú zaplavení negatívnymi emóciami. Emócie však veľmi veľa signalizujú, pretože sú skutočnou reakciou, bezprostrednou a neskrivenou logickými konštrukciami, racionálnym uvažovaním.

- **Povedzte, že vnímate ich bolesť a aj to, že túžia po zmene.**
- **Oceňte klienta, že je ochotný sa o jeho príbeh s vami deliť. Oceňte ho aj za to, že nestratil nádej a zápasí o sviatostné manželstvo**
- **Nechajte si potvrdiť odhodlanie každého z manželov, že chcú podstúpiť zmenu, nech by bola akákoľvek, ktorá by spôsobila zmenu v ich životnom príbehu**
- **Preskúmajte s párom, v čom spočívajú ich najväčšie sklamania, čoho sa týkajú**

Väčšinou dozrieva rozhodnutie vyhľadať pomoc pomerne dlho a ani odhodlanosť urobiť tento krok nebýva u oboch manželov rovnaká. Príchod za koučom je jasné, viditeľné a vôľou podložené gesto v zápase pokračovať, aj keď slová môžu hovoriť niečo celkom iné.

*Nevieme už ako ďalej! (Ako veľmi vám záleží na tom, aby ste poznali možnosti, ako zmeniť to, čo žijete?)*  
*Sme celkom bezradní! (Najmä v čom by ste chceli pociťovať viac istoty?)*  
*Už sme sa radili so všetkými a je to stále horšie. (Čo je to „to“ a aké by ste chceli aby to bolo?)*

Je potrebné presvedčiť sa o odhodlaní klienta meniť smerovanie príbehu do takej miery do akej ho má pod kontrolou. Ak obaja manželia toto odhodlanie potvrdia, dali nahlas pred koučom aj sami pred sebou určitý záväzok na vzťahu pracovať.

Poradca a terapeut Larry Crabb (2007) nás v takejto situácii nabáda, aby sme sa s prosbou obrátili na Boha, aby nás naučil reč duše. Aby sme poznali Otca, Syna aj Ducha Svätého spôsobom, ktorý nás urobí schopných hovoriť tou rečou, ktorou si Boh praje, aby sme hovorili. Nabáda nás,

- aby sme starostlivo počúvali príbeh života ľudí sediacich pred nami a **učili sa ich milovať**
- by sme príliš veľa nehovorili a **premýšľali o prebiehajúcej bitke, ktorá prezrádza, či im ide viac o Božie požehnania alebo o Boha**
- aby sme premýšľali o tom, ako by títo ľudia hovorili, **ak by im na Bohu záležalo viac než na jeho požehnaníach**
- aby sme skúmali, či nie sme **zaujatí viac sami sebou**

- aby sme načúvali, pýtali sa a **rozpoznali kľúčové udalosti, ktoré manželov odvedli od Boha**
- aby sme ich **povzbudili** k pokániu a k dôvere v Boha

### 3. Príbeh má svoju históriu, ktorá sa nedá zmeniť ale dá sa vidieť ináč

Keď je klientom manželský pár, prinášajú príbeh svojho spoločného života, ktorý v istom okamihu začal. K spojeniu dvoch príbehov došlo za nejakých okolností. Všetko má svoju príčinu a aj situácia, v ktorej manželia za vami prišli je výsledkom ich života doteraz. V ňom oni dvaja hrali dôležitú úlohu, i keď aj iní ľudia mohli nešťastným spôsobom zasahovať do ich života a oni nevedeli ako sa tomu brániť alebo si škodlivosť zásahov zvonka vôbec neuvedomovali. Keď sa pozrú späť, vidia mnoho pekných chvíľ, ktoré pre momentálnu bolesť nevidia jasne. Potrebujeme sa však pozrieť na to, ako Boh konal v ich živote, aké dary dostali od Neho. V prítomnom okamihu ich príbeh nekončí, ale bude pokračovať do budúcnosti, ktorú môžu obaja formovať svojim správaním tak, aby dosiahli lepší stav.

Zvyčajne manželov požiadame, aby nakreslili svoj životný príbeh v podobe krivky, ako pozitívne či negatívne prežívali jednotlivé obdobia. Krivku kreslia obaja, každý za seba. Začíname súčasnosťou, momentom „teraz“, ktorý umiestnime v strede osi. Krivku spokojnosti môžeme dimenzovať napr. na škále 0-100%. Obaja vyznačia na „svojej“ krivke dôležité míľniky, či už pozitívne alebo negatívne. Takto sa pred nimi odvíja ich príbeh v celosti a súčasne objavujú miesta, ktoré vidia rozdielne. Je to cenný materiál, ktorý im napríklad poslúži na hľadanie (znovuobjavenie) zdrojov.

### 4. Ťarcha neodpustenia a hriešneho správania

Mnohé páry si svoju minulosť ťahajú za sebou ako ťažkú železnú guľu, ktorú majú reťazou priviazanú k sebe. Táto záťaž sa postupne zväčšuje a im dochádzajú sily alebo ochota „ťahat“ ju ďalej. Väčšinou je to ťarcha neodpustenia, nezahojených rán so vzájomných zranení, domnelé či predstierané odpustenie, pancier návykov či zlovykov. Pri komentovaní „svojich“ kriviek manželského života sledujeme pozorne, kde boli kritické momenty, ktoré udalosti interpretujú rôzne a kde sa zhodujú. Hľadajte s nimi najkrajšie okamihy, tie na ktoré radi spomínajú (a aj manželia v úplne kritickej situácii dokážu pekné okamihy spoločného života pomenovať). Postupne sa mení pohľad z jednostranne negatívneho na vyváženejší, popretkávaný peknými aj menej peknými udalosťami.

Neodpustenie je zásadnou prekážkou, aby do vzťahu mohla prúdiť Božia láska a uzdravovala ho. Hoci mnohí sa domnievajú, že odpustili, pri prvej príležitosti sa vracajú do minulosti a vyťahujú „staré hriechy“. Je to zlovyk, ktorý ničí snahu o zlepšenie.

Krivka životných udalostí nám pomôže identifikovať hriešne správanie, ktoré ku krízam viedlo. A mnohokrát pretrváva dodnes. Je potrebné, aby každý z páru identifikoval svoje hriešne správanie, ktorým prispel k vyhroteniu situácie. Nie správanie toho druhého, i keď k tomu majú prirodzený sklon.

Je dobré, keď manželia vyjadria **sklamanie nad** tým, ako doteraz v istých momentoch žili.

Sklamanie nám poodhalí ich motívy, túžby, očakávania a im uľahčí zamerať sa na to, čo chcú meniť. Aj keď sa minulosť nedá zmeniť, všetky momenty, situácie, udalosti, ktoré prispievajú k nášmu dnešnému sklamaniu však možno vidieť Božími očami. Aj keď sme si odpustili, pamätáme si na mnohé situácie veľmi živo.

## 5. Nový pohľad na minulosť

Ako sa teda pozrieť na minulosť ináč? Opäť nám pomôže Amadeo Cencini svojou staťou o pamäti. Pamäť potrebujeme, aby sme lepšie pochopili Boží zámer s našim životom a schopnosť spomínať pokladá za rozhodujúcu pre napredovanie po ceste, ktorá vedie k Bohu. Pamäť veriaceho človeka, hovorí Cencini, je skôr spomínanie na to, ako Boh konal v našom živote, čo nám jednotlivými udalosťami chcel povedať, naučiť nás. To vedie manželov k hlbšiemu pochopeniu minulých udalostí, ktoré sa pri povrchnom pohľade môžu javiť ako séria kríz (a hľadanie vinníka). Učia sa používať biblickú pamäť, vďaka ktorej dokáže človek identifikovať Božie zásahy.

Práca s pamäťou, minulými udalosťami a prežívanými pocitmi pomôže klientovi **zmeniť zmýšľanie o celej situácii**. Aby sme vedeli, ktorým smerom, potrebujeme zistiť, čo dnes manželom víri hlavou, akú vetu počujú vo svojom vnútri najčastejšie (Nevládzem, Prečo som si ho zobrala, Nechápem, čo sa to deje, Mám strach, kam to povedie a pod.). Táto neustále sa navracajúca formulka ich drží v pasci a treba ju nahradiť produktívnejšou, takou, ktorá zmenu uľahčí.

Nový pohľad na vlastnú minulosť inšpirujú aj otázky, čo kľúčové momenty v spoločnom živote manželov naučili o sebe samých, o iných ľuďoch, o vlastných presvedčeniach, čo pozitívne zistili, či pochopili, vďaka situácii, v ktorej sa nachádzajú a bez nej by sa to neboli dozvedeli.

## 6. Príbeh má svoju budúcnosť

Tretím krokom je **znovuzískanie nadšenia** pre vybudovanie lepšej budúcnosti. Na vytváraní budúcich etáp spoločného života môže Boh intenzívnejšie spolupracovať odhaľovaním plánov pre náš život, ak ho pozveme, dovolíme mu to a otvoríme si pre Neho srdce. Budúce spolužitie bude plnohodnotnejšie bez ohľadu na ťažkosti, ktoré pár prežíva v súčasnosti. Je to smerovanie k lepšiemu, lebo tvorcom našej budúcnosti sa stáva Boh. Klienta potrebujeme povzbudiť, že spolu s Bohom dokáže pokračovať v písaní príbehu spoločného života iným, premeneným spôsobom. Premena spočíva aj v tom, že budeme žiť ozajstný kresťanský život – život podľa Krista, ktorý bol poslušný Syn, trpiaci Služobník a nevinný Baránok. Cez takúto optiku budú manželské páry nazerať celkom ináč na každodenné starosti, konflikty a krízy.

Aj tu môžeme využiť krivku spoločného života, tentoraz zameranú na budúcnosť. Obaja, manžel aj manželka ňou vyjadrujú svoje očakávania, túžby, obavy, ambície. Dôležité je, že sa pozerajú do budúcnosti a hľadajú odpoveď na otázku „Ako by sa najlepšie dalo...“ namiesto otázky, s ktorou prišli (Čo máme robiť?). Potrebujú byť so sebou trpezliví, pretože cesta k zmene bude nejaký čas trvať. Budú sa učiť **milosrdenstvu**, tak ako je milosrdný náš Otec. Pravdepodobne sa na ceste k zmene dopustia starých chýb. Vtedy potrebujú s láskou objasniť

jeden druhého a dať si príležitosť znovu začať. V tomto smere vie byť koučovací proces veľmi nápomocný.

V tejto etape môžeme využiť všetky techniky koučingu, vizualizovať budúci stav, preskúmať, nakoľko ho majú obaja pod kontrolou, uzavrieť s klientom dohodu, čo bude pokladať v prvom kroku za dobrý výsledok. Pomôžeme im hľadať zdroje a plánovať dlhodobý rast. Tento rast bude čoraz viac v duchu toho, ako viac milovať Boha namiesto toho, aby nám bolo spolu lepšie.

---

Pri vypracovaní tohto materiálu sme čerpali z nasledovných zdrojov:

Cencini, A.: Strom života. Serafín, 2012  
Stoltzfus, T.: Christian life coaching. Coach22, 2009  
Crabb, L.: Řeč duše. Návrat domů, Praha 2007

Definitívnu podobu tohto príspevku ovplyvnil aj text kresťanskej koučky Shirene H. Gentry uverejnený na <http://www.iccaonline.net/2016/08/12/changing-the-storyline-to-change-the-ending/> a jej pracovný materiál pre koučov. S láskavým súhlasom autorky sme pracovný materiál preložili a upravili pre použitie na Konferencii kresťanských koučov.