

POSKYTOVÁNÍ KOUČINKU V MEZIGENERAČNÍM SOUŽITÍ RODINY

PROVIDING COACHING IN INTERGENERATIONAL FAMILY COEXISTENCE

Olga Kučerová, Jaroslava Pavelková

Abstrakt

Příspěvek je věnován využití koučinku v rámci mezigeneračních vztahů v rodině. Koučink jako pomocný nástroj je poskytován lidem k rozvoji a lepšímu využití jejich potenciálu. Člověk získává možnost poznat svoje silné stránky a osvojit si techniky pro další rozvoj. V rámci mezigeneračního soužití v rodině koučink přináší zlepšení emocionálního prožívání složitých situací, které logicky ve vztazích v mezigeneračním soužití v rodinách nastávají. Na základě změny hodnotového žebříčku ve vztazích pomocí koučinku dochází v rodině k uklidnění situací, zlepšení celkového klimatu a lepšímu fungování jednotlivých členů uvnitř rodiny, ale i jejími členy, a tím pozitivně ovlivňuje psychické zdraví každého z nich napříč generacemi i v jednotlivých sociálních koaliciích, které v rodinách vznikají. V rodině dochází k urovnání negativních přesvědčení a vzniká potenciál nového pohledu na možnosti soužití a jejich emocionálně zdravý vývoj.

Klíčová slova

rodina, mezigenerační vztahy, soužití v rodině, koučink

Abstract

The contribution is devoted to the use of coaching in the framework of intergenerational relationships in the family. Coaching as an auxiliary tool is providing to people to develop and make better use of their potential. A person gets the opportunity to recognize his strengths and acquire techniques for further development. Within the framework of intergenerational coexistence in a family, coaching improves the emotional experience of complex situations that logically occur in relationships in intergenerational coexistence in families. Based on the change in the value ranking in relationships with the help of coaching, the situation in the family calms down, the overall climate improves and the

individual members function better within the family, but also towards the surrounding environment. Coaching contributes to the improvement of communication between all members in the family, and thus positively affects the psychological health of each of them across generations and in the individual social coalitions that arise in families. In the family, negative beliefs are eliminating and the potential for a new perspective on the possibilities of coexistence and their emotionally healthy development arises.

Keywords

family, intergenerational relationships, family coexistence, coaching

ÚVOD

V dnešním rychle se měnícím světě čelí rodiny řadě výzev, které jsou spojené s mezigeneračním soužitím. Vzhledem k prodlužující se délce života a měnícím se sociálním i ekonomickým normám se častěji setkáváme s rodinami, kde spolu žijí až tři generace společně. Tento model rodinného života přináší mnoho příležitostí ke spokojenému životu, ale také významné výzvy, jako je např. zdravé zvládání konfliktů. Právě zde může koučink hrát klíčovou roli v usnadnění mezigenerační komunikace, uklidnění vzniklých situací, zlepšení celkového klimatu a lepšímu fungování jednotlivých členů v rodině, včetně spolupráce ve vlastním spoluzití. Jednogeneační rodiny postrádají oporu v soužití se staršími generacemi své rodiny a okruhu příbuzenstva (Gillernová et al., 2011). Na základě výše uvedených skutečností je příspěvek věnován využití koučinku v rámci mezigeneračních vztahů v současné rodině, jejímu zdravému soužití a fungování.

Koučink jako klíč se společenským přesahem

Koučování (koučink) je proces, podporující hledání individuálních řešení pro jedince (rodinu) v jím zvolené oblasti. Kouč není trenér ani poradce, ale hledá řešení společně s klientem. Česká definice koučování vyzdvihuje, že dospělý člověk se nejlépe učí praxí a vlastní zkušeností, a koučování charakterizuje jako metodu užívanou k taktnímu a ohleduplnému ovlivňování (Hartl a Hartlová, 2000). Fischer-Epe (2006, s. 17) uvádí, že „koučování je kombinace individuálního poradenství, osobní zpětné vazby a prakticky orientovaného tréninku; účelem je dosahování profesního a osobnostního rozvoje“.

Na základě změny hodnotového žebříčku ve vztazích prostřednictvím koučinku dochází v rodině k výraznému uklidnění situací. Koučink pomáhá jednotlivým členům rodiny lépe porozumět svým potřebám a hodnotám. Tím dochází k efektivnější komunikaci

a zlepšení celkového rodinného klimatu. Každý člen rodiny získává prostor pro osobní rozvoj a sebereflexi. Lepší porozumění mezi členy rodiny podporuje jejich vzájemný respekt a empatii. Změny v hodnotovém nastavení vedou k vytvoření harmoničtějšího prostředí, a to pozitivně ovlivňuje nejen psychické zdraví jednotlivců, ale i fungování rodiny jako celku. „Když členové rodiny najdou rovnováhu mezi osobními a společnými hodnotami, dokážou lépe řešit všechny konflikty. Osobnost vyjadřuje rozdíly, difference mezi lidmi, ale i jedinečnost člověka a jeho odlišnost od ostatních lidí“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 111).

Podle Sobotkové (2003) koučink tak pozitivně a cíleně podporuje otevřený dialog, což minimalizuje nedorozumění. Rodina se díky tomu stává stabilnějším prostředím, kde jsou vztahy vyrovnanější a psychické zdraví všech členů je zdravě posíleno větším pocitem bezpečí. Tento proces pozitivně a ekologicky ovlivňuje i generace, které teprve přijdou, jelikož se nové vzorce chování předávají dál z generace na generaci. Rodinné koalice, které se správně zvolenou terapeutickou technikou zdravě formují, jsou méně konfliktní a více podporující identitu každého člena rodiny a rodiny jako celku. Každý člen se tím cítí více zapojený a uznávaný. Toto jeho vědomí si člen rodiny logicky nese do všech svých vztahů mimo rodinu. Rodina dosud nebyla v centru pozornosti žádné konkrétní psychologické disciplíny, studium rodiny bylo více či méně okrajovou záležitostí několika disciplín – sociální, vývojové a klinické psychologie (Sobotková, 2003).

Mezigenerační rozdíly a napětí v rodině

Mezigenerační soužití přináší střety hodnot, které jsou formovány rozdílnými zkušenostmi, sociálními okolnostmi a technologickým pokrokem. Například starší generace často inklinují k tradičním hodnotám a způsobům života, zatímco mladší generace jsou otevřenější změnám a inovacím. Tato dynamika může vést k nedorozuměním, konfliktům a emočnímu napětí, zvláště pokud se tyto rozdíly promítají do každodenních situací, jako je výchova dětí, rozdělení povinností v domácnosti nebo vztah k technologiím (Kučerová, 2024).

Psychodynamické koučování je jednou ze správných cest, které nás vedou k porozumění a ke zdravým vztahům s přesahem do celé sociální sítě jednotlivce. To vede ke zvýšení porozumění a respektu vůči různým životním perspektivám. V terapiích, které berou v úvahu celé systémy, se na poruchu dívají jako na symptom konfliktního prostředí a zaměřují se na změny v prostředí (Ferjenčík, 2010).

Cílem psychodynamického koučinku, jak uvádí Gillernová a Buriánek (2006), je vytvořit jedinečný prostor, kde se všichni cítí slyšeni a podporováni, a kde mohou společně hledat řešení, která zohledňují potřeby každého člena rodiny. Tento přístup také pomáhá zmírnit mezigenerační konflikty tím, že podporuje otevřenou komunikaci, empatii a přizpůsobení se změnám v rodinné dynamice. V konečném důsledku může koučink přispět k hlubšímu propojení a udržení pozitivních rodinných vztahů napříč generacemi, posílení vzájemné úcty a hledání společných cílů. Profesionální kouč může správně zvolenými technikami pomoci rodinám identifikovat a vyřešit i dlouhotrvající konflikty

a znovu nastavit hranice, které jsou často příčinou napětí. Fyzikální prostředí představuje nutné prostředí, rámec, ze kterého může vzniknout biologický fenomén vlastní kvality (Gillernová a Buriánek, 2006).

Tento proces zlepšuje vztahy mezi rodiči, prarodiči a dětmi, jelikož se klade důraz na aktivní naslouchání a vzájemné pochopení. Koučink může rovněž pomoci identifikovat a překonávat stereotypy, které mohou být mezi generacemi zakořeněné, čímž přispívá k lepšímu respektování rozdílů v názorech a životních zkušenostech. Ve své knize Rabušicová uvádí, že „*Mezigeneračnost je jedním z nejpřirozenějších aspektů učení, jež nás provází v podstatě po celý život, a to v různých životních situacích, v různých prostředích a při různých aktivitách*” (Rabušicová et al., 2016, s. 11).

S přihlédnutím k řešeným otázkám poskytování koučinku v mezigeneračním soužití rodiny lze definovat jako strukturovaný a cílený proces, při kterém profesionální kouč pomáhá jednotlivým členům rodiny z různých generací zlepšovat jejich komunikaci, porozumění a spolupráci. Kouč se zaměřuje na identifikaci rozdílů ve vnímání, hodnotách a potřebách mezi jednotlivými generacemi a podporuje rodinu v nalezení způsobů, jak tyto rozdíly překonat a společně fungovat (Kučerová, 2024). Koučink v tomto kontextu poskytuje nástroje a techniky pro řešení konfliktů, posílení vzájemného respektu a nalezení společných cílů, které podporují harmonii a růst v rámci rodiny. Oproti jiným intervencím (jako je terapie nebo mediaci) se koučink zaměřuje především na budoucí vývoj vztahů a na osobní i skupinový rozvoj. Koučink pomáhá rodinám zvládat obtížné životní situace, jako je ztráta, změny životních rolí, přechody do nových životních fází, či náročné situace, které vyžadují přizpůsobení od všech členů rodiny. Podporuje osobní autonomii členů rodiny a respekt k jejich odlišnostem, což pomáhá předcházet tomu, aby mezigenerační rozdíly vedly k nepochopení nebo neshodám.

Rodina je vzdělávacím prostředím, kde se nevyučuje podle předložených osnov a kde nevyučují profesionální učitelé. Jedná se o **školu života**, ve které se vychází ze společných zážitků osobním vzorem, soužitím, sdílením životních hodnot, apod. (Matějček, 1992).

Podpora kouče

Výjimečnost práce kouče v mezigeneračním soužití rodiny spočívá v jeho schopnosti působit jako neutrální prostředník, který dokáže propojit různé generace pomocí výjimečných terapeutických nástrojů – technik, které mu psychodynamické koučování poskytuje. Kouč v tomto kontextu poskytuje podporu všem členům rodiny bez zaujatosti a pomáhá jim pochopit a respektovat vzájemné potřeby, hodnoty i emoce (Kučerová, 2024).

Díky technikám kouče mohou členové rodiny efektivněji řešit konflikty a lépe zvládat emoční i například finanční napětí, které často vzniká v mezigeneračních vztazích. Zvláště důležité je toto v situacích, kdy dochází k změnám, jako je stárnutí rodičů, potřeba péče, nebo problémy v dospívání mladší generace.

Mezigenerační soužití v rodině s sebou přináší radosti, ale i výzvy. Soužití pod jednou střechou, kterou sdílejí rodiče, děti a často i prarodiče, může být obohacující, ale také náročné. Cílená a včasná pomoc je namístě. Pro dítě znamená rodina tam, kde je doma,

kde jsou jeho lidé, kteří o něho pečují, zajišťují mu bezpečí. Nemusí to být vždy rodiče matrikoví. Dítěti je naprosto jedno, zda o něj pečují rodiče nebo jiné osoby. Je pro něho důležité, že je přijímáno, že vyrůstá ve vřelém prostředí, kde se dobře vyvíjí po duševní i charakterové stránce (Matějček, 1994).

Inspirace pro rodiny: Příklady z praxe

Příběhy z praxe autorek příspěvku ukazují, že koučink může mít pozitivní dopad na dynamiku rodiny. Např. jedna rodina, která se potýkala s konflikty mezi dospívajícím dítětem a prarodiči, díky koučinkovým sezením našla cestu, jak spolu lépe komunikovat. Dospívající začal chápat obavy prarodičů ohledně jeho bezpečí, zatímco prarodiče se učili respektovat jeho touhu po nezávislosti. Jiný příklad ukazuje, jak se rodiče a dospělé děti dohodly na rozdělení péče o nemocného člena rodiny, což vedlo ke snížení stresu a posílení spolupráce. Koučink jim pomohl realisticky nastavit očekávání a nalézt způsoby, jak efektivně využít dostupné zdroje, aby nikdo z nich nebyl přetížen.

Koučink zde vystupuje jako nástroj, který pomáhá jednotlivým členům rodiny pochopit nejen odlišné hodnoty a postoje, ale také jejich hlubší příčiny. Koučovací přístup nabízí prostor pro vzájemné naslouchání, porozumění a vytvoření nových způsobů, jak efektivně komunikovat.

Problémy v mezigeneračním soužití rodiny mohou vznikat z několika důvodů. Jedním z hlavních faktorů je rozdílnost hodnot a očekávání mezi jednotlivými generacemi. Starší generace často upřednostňuje tradiční hodnoty a stabilitu, zatímco mladší generace může být více otevřená změnám a individualismu, což může vést ke konfliktům v názorech a chování.

Další častý problém se týká komunikace. Každá generace má svůj vlastní styl komunikace, což může vést k nedorozuměním, pokud se členové rodiny navzájem neposлуouchají nebo nerespektují odlišné pohledy. Také generační rozdíly ve využívání technologií mohou narušit komunikaci – starší lidé mohou mít potíže s moderními komunikačními prostředky, což může způsobovat frustraci a pocit odcizení (Kučerová, 2024).

Rovněž mohou vznikat konflikty týkající se péče o děti nebo prarodiče a přenesení odpovědnosti. Starší generace může potřebovat více podpory, což může být pro mladší generace zátěžové, zejména pokud zároveň vychovávají vlastní děti nebo budují kariéru. Toto napětí může vyvolávat pocity viny, vyčerpání a někdy i odpor, pokud je péče považována za příliš náročnou nebo samozřejmou. Finanční otázky jsou dalším zdrojem problémů, například rozdílné názory na hospodaření s penězi nebo přerozdělování finančních prostředků mezi generacemi. Tyto rozdíly mohou snadno vést k pocitu nespravedlnosti nebo napětí v rodinném životě.

Navíc se může objevit problém se soukromím a nedostatkem prostoru. Pokud rodiny žijí pod jednou střechou, mohou mít jednotlivé generace pocit, že nemají dostatek vlastního prostoru nebo soukromí, což může vést ke konfliktům a stresu.

„Mezigenerační učení je komplexním celoživotním procesem, kdy se jedinci v rámci socializace v rodině učí od narození“ (Souralová a Žáková, 2020, s. 145). Souralová

a Žáková (2020) ve své publikaci uvádějí, že celý tento proces je založen na výměně zkušeností mezi generacemi. Autorky popisují těsné vztahy mezi vnoučaty, rodiči a prarodiči, bydlícími pod jednou střechou, tedy v jednom domácím prostředí.

Rodiče by tedy měli uznat dítě jako zdroj komunikace, jako informátora, který si zasluhuje pozornost a zájem (Roche Olivar, 1992).

Z úvah Tučka (2008) vyplývá, že lidé kladou největší důraz na oblasti, které jsou jim bezprostředně blízké, a které zároveň spojují se všeobecným chápáním fungující společnosti. Nepřekvapí proto, že na prvním místě, se objevuje posilování rodiny. V rodině probíhá socializace, utvářejí se hodnoty, rodina poskytuje svým členům nejrůznější jistoty, zajišťuje mezigenerační solidaritu ve smyslu péče o seniory a děti, apod. Přitom ve veřejném i odborném diskurzu se hovoří o krizi současné rodiny, o její nestabilitě, o konfliktu požadavků trhu práce, kariéry, genderových rolí, současného životního stylu atd. s fungováním nejen tradiční patriarchální rodiny, ale i rodiny moderní – demokratické (Tuček, 2008).

Výzvy mezigeneračního soužití a jak jim koučink čelí

Každá generace vyrůstala v jiném prostředí a za odlišných podmínek. Starší generace si často váží stability a tradic, zatímco mladší generace může být orientována na změnu a nezávislost. Tyto rozdíly mohou být zdrojem konfliktů, zejména pokud se členové rodiny cítí nepochopeni nebo nedoceněni. Koučovací proces umožňuje těmto emocím vyjít na povrch a být konstruktivně zpracovány. Kouč povzbuzuje každého člena, aby se zaměřil na své vlastní cíle a na to, jak může přispět k rodinné harmonii. Tento proces může posílit pocit vlastní hodnoty, což je zvláště důležité pro děti a mladé dospělé, kteří se snaží najít své místo v rodině i ve světě. Nelze opomenout prarodiče, kteří sehrávají v doplněné rodině také svoji roli. I když nevlastní otec přijme děti dobře, chová se k nim, jako k vlastním, jeho rodiče nemusí dítě přijmout. Prarodiče obrací svoji agresi proti nevlastním vnoučatům. Tuto situaci není dobré podceňovat (Dunovský et al., 1995).

Psychodynamická technika Proměny (zpracováno podle Kučerová, 2024)

Proměny je psychodynamická technika, která se zaměřuje na pracování s vnitřními konflikty a nevědomými procesy jednotlivce. Tato metoda vychází z tradiční psychoanalýzy, ale integruje modernější psychologické přístupy a techniky. Jejím cílem je pomoci klientům lépe porozumět sobě samým, svým emocím a motivacím, a především transformovat negativní vzorce chování a myšlení, které mohou být zdrojem nedorozumění. Proměny představují komplexní přístup k celkovému zdraví, který zdůrazňuje osobnostní transformaci a růst. Tato technika je užitečná pro každého, kdo pracuje s lidmi a potřebuje se postarat o jejich lepší výkon, uvolnění jejich potenciálu a lepší sociální postavení. Může být užitečná i pro pedagogy, aby pomáhali rodičům zvládat stresové situace v rodině, které často mohou mít vliv na prospěch a chování dětí, i jejich začleňování v kolektivu. Může pomoci každému jedinci, který hledá hlubší porozumění sobě

a svým emocím, a chce se vyhnout stereotypnímu chování, které může být zdrojem stresu a neštěstí, a to pracovníky v pomáhajících profesích, sociální pracovníky i pedagogy. Je vhodná i pro klienty, kteří se pro pomoc v konfliktech obrací ve své víře na klíčové prvky techniky Proměny. Jedná se o:

1. Sebevědomí a introspekce

Klienti jsou vedeni k prozkoumání svých vnitřních pocitů, myšlenek a překážek, které brání jejich osobnímu rozvoji.

2. Symbolická práce

Technika často zahrnuje práci se, symboly a metaforami, využívá verbalizaci a zcela přirozené vnímání člověka pomocí smyslů. Smyslová vnímání aspektů konfliktu mohou odhalit skryté aspekty psychiky.

3. Práce s emocemi

Klienti se učí identifikovat a zpracovávat své emoce, což může vést k hlubší proměně a uvolnění.

4. Dynamika vztahů

Proměny se také zaměřují na interpersonální vztahy a dynamiku, což může pomoci odhalit vzorce, které se opakují a negativně ovlivňují kvalitu vztahů s ostatními.

5. Transformace a růst

Pozitivním aspektem a hlavním cílem této techniky je osobní růst a transformace, kdy klienti nacházejí nové a zdravější způsoby, jak zvládat výzvy v životě. Cíleně se vyhýbá návratům do minulosti a hledání zdánlivých chyb. Vede ke zdravější vizi současné situace.

Vlastní proces práce s technikou Proměny probíhá při komunikaci o vztazích, které komplikují celkové fungování jedince nebo rodiny v nějakém kontextu. Komunikátor poskytuje většinou jednoduchou podporu a vedení a spolu s klientem spolupracují na změnách vzorců chování. Konflikt rozdělí na jednotlivé vrstvy, které obsahuje. Jedná se o vrstvu prostředí, vrstvu chování klienta v takovém konfliktním prostředí, vrstvu přesvědčení klienta, jeho identity, tedy toho, jak se v konfliktu vidí a jak se identifikuje a vrstvu základních životních hodnot. Komunikátor volí konstrukci otázek tak, aby byly co nejjednodušší, aby jim klient porozuměl. Otázky by měla zahrnovat smyslové vnímání klienta. Pokud se na ně klient zaměří, odpovědi jsou autentické, každý dokáže pojem pojmenovat a posléze zcela jednoduše jednotlivé vjemy měnit tak, aby byly zdravé. Komunikátor tak dosáhne změny reprezentace klienta konfliktu. Klient sám pomocí začlenění nových hodnot do situace dokáže vědomě tvořit nové možnosti a situace například v rodině se tak celkově začne měnit. Při zachování ekologického aspektu změny tak mnozí další členové rodiny dostávají možnost přehodnotit svoje východiska, chování a závěry. Také věřící, určitě pravoslavní věřící, mohou hledat pomoc a podporu v různých formách a prostředích. Mnozí kněží na biskupstvích a farnostech a rovněž duchovní poradci mohou techniku proměny použít. Je v souladu s jejich vírou. Rovněž mnohé církevní charity nabízejí nejen materiální, ale rovněž duchovní podporu v nouzi a při takových rozhovorech mohou potřebnému člověku pomoci si uvědomit jinou, možnou cestu jako

východisko z nějakého problému. Jde o to, že člověk kromě modlitby a svátosti smíření potřebuje sám často udělat některé další praktické kroky a změny ve svojí komunikaci, nebo v některých přístupech, a technika proměny, kterou používá PhDr. Olga Kučerová, je vhodná. Může doplňovat širokou škálu zdrojů a možností pomoci, které pokrývají jak duchovní, tak hospodářské a sociální potřeby. Navíc je třeba mít na paměti rozvojový a růstový potenciál této techniky komunikace problémů, které v rodinách vyrůstají.

Poskytování koučinku v mezigeneračním soužití rodiny – ukázka kazuistiky

V rodinných systémech je důležité vnímat pohyb ve vztazích napříč generacemi, který se rozvíjí zvláště v okamžiku, kdy dva lidé uzavrou sňatek. Jakmile navíc mají společně děti, dynamika rodinných systémů se propojuje a vzniká velký prostor pro konflikty jednak mezi systémy navzájem, a především mezi generacemi v obou rodinách.

Cílem použití psychodynamického koučinku v pomáhajících profesích je propojení a porozumění mezi jednotlivými členy i skupinami v rodinách napříč generacemi. Považujeme za přínosné takto sdílet možnosti koučinku, jako techniky řešení konfliktů ve vztazích. Představen je autorský přístup PhDr. Olgy Kučerové, jedné z autorek příspěvku, v následující kauze. Jedná se o strategii zlepšení komunikace a vzájemného učení v rámci rodiny (všechna jména v této kauze jsou pozměněna).

Kazuistika

Do poradny se objednal muž středního věku, Aleš. Uvedl podrobnosti o svojí situaci v rodině. Manželka se s ním hádá, cítí se stále nedoceněná. Rodinu Aleše tvoří on a jeho žena Hana. Dále jejich dvě děti, mladší syn Petr a starší dcera Jitka; bydlí společně s Alešovými rodiči, tedy babička dětí, tchýně Hany a matka Aleše, Simona a její manžel Pavel, otec Aleše, dědeček Petra a Jitky a tchán Hany. Tedy dva manželské páry, Simona a Pavel a Aleš a Hana a jejich dvě děti Petr a Jitka. Tři generace žen a tři generace mužů.

Koučovací rozhovor vedla PhDr. Olga Kučerová a použila techniku analýzy konfliktu, rozhovor, dotazování a techniku logické úrovně změny. Teorie techniky logických úrovní změny chápe situaci, se kterou Aleš přišel, jako jeho konflikt. Tedy něco, co ho stresuje, cítí se existenčně ohrožen. Aleš se domnívá, že hádky s manželkou mají neblahý vliv zejména na jejich děti. Mladší syn se často dostává do konfliktu s jeho manželkou. Ta Aleše obviňuje, že ho to učí, že se Petr chová stejně jako on a že jsou „mazánci“ babičky Simony. Petr mívá potíže s pozorností. Dcera má mírné alergie, občas somatický kašel a vzhledem k tomu, že je v pubertě, nenachází s ní on, jako otec, moc společnou řeč. Ani jemu ani babičce Simoně se nelíbí styl oblékání ani kamarádi dcery Jitky. Dcera s ním často nemluví a je pod ochranou jeho manželky Hany, svojí matky. Aleš se domnívá, že za vše může Simona, protože mu neustále vyčítá, že věnuje příliš času svojí matce a na ni si čas neudělá. Ale on již ani nemá chuť s ní mluvit. Zdá se mu příliš dominantní. Při analýze rodinných vztahů Aleš ale také uvedl, že rovněž jeho matka Simona je dosti

kategorická na otce. Ten téměř s nikým nemluví, a tak má s matkou společnou řeč. Matka otci často vytýká jeho koníčky, kterým se celoživotně věnuje, místo toho, aby se více věnoval jí a Alešovi, když byl malý. Její výtky neustaly, ani když se Aleš oženil a přivedl si Hanu. Matka s ní nikdy moc spokojená nebyla. Měla pocit, že je příliš dominantní a Alešovi i vnukovi moc poroučí, zatím co dceru protěžuje. Aleš má pocit, že matka má pravdu a že Hana dceru navádí proti němu a proti babičce.

Psychodynamický koučink, ve kterém společnost Tamara Polanski s. r. o. rekvalifikuje kouče pod vedením PhDr. Olgy Kučerové, chápe konflikt jako cokoliv, co má klient uloženo v podvědomí jako vzorec vztahu, který není zdravý. Každý konflikt řeší různými speciálními technikami komunikace, které takový vzorec uzdraví. Komunikace se následně změní, konflikt zmizí a vznikají nové možnosti zdravých vztahů, které se stávají pohybem. Pohybem v tom smyslu, že se lidé pohnou z místa, kde se dosud ocitali, jako na místě neřešitelného konfliktu ve vztahu.

Psychodynamický koučink řeší konflikty především ve prospěch všech zúčastněných a ve prospěch zdraví každého jedince, a tím celého systému.

Při analýze konfliktu Aleš pojmenoval jeden fenomén. Byl to pocit, kterému dal velkou a hlubokou hodnotu, a to hodnotu vlastní možnosti samostatné existence. Jako nejhlubší konflikt při analýze Aleš spatřil vlastní sebeuvědomění. Kdyby si byl lépe vědom svých možností jako muže, lépe by vše vyhodnocoval a používal svoje potenciály a talenty k rozvoji a bohatosti vztahů svojí rodiny. Při snaze o pojmenování konfliktu jedním slovem to bylo slovo sebevědomí. Aleš měl konflikt především s vlastním sebevědomím. Zmíněný autorský koučink PhDr. Olgy Kučerové, přistupuje k celé situaci tak, že řeší potenciál zlepšení nejprve jednoho člena v celé rodině, ve které je mezigenerační konflikt. Počítá s tím, že se navzdory mnoha složitostem ve vztazích, kde by kouč mohl snad všude konflikty vidět, se vyřešením nejhlubšího konfliktu jednoho člena rodiny, otevře cesta ke zdravé komunikaci i pro další členy rodiny. A to všude tam, kde konflikty spolu souvisí.

Zmíněného řešení lze dosáhnout během jednoho setkání s koučem. Tak se z psychodynamického koučinku stává uzdravovací metoda snadná, cenově dostupná a rychle účinná. Do dalšího setkání se tak kouč lépe zaměří na případné další konflikty, o které je třeba se zdravě postarat, aby soužití v rodině fungovalo a vedlo k prosperitě mezilidských vztahů, potažmo celé společnosti. Psychodynamický koučink společnosti Tamara Polanski s. r. o. také zachovává intimitu a pomáhá vyhnout se třaskavým tématům i silným negativním emocím, které často konflikty v rodinách dlouhodobě doprovází.

V tomto konkrétním případě jsem se rozhodla řešit situaci technikou, kterou jsem nazvala technika logické úrovně proměny. Aleš odpovídal na otázky. Otázky jsou v technice dané a dotazují se na modality jednotlivých úrovní konfliktu. Tedy v jakém prostředí se jeho konflikt odehrává, jak se v tom prostředí Aleš chová, jaké je jeho přesvědčení a jaká je zde jeho identita. Po takové exploraci konfliktu je v technice klient schopen identifikovat možnou změnu ve vzorci vztahu, který má uložený v podvědomí, a který je nositelem konfliktu. Změna je možná proto, že je klient schopen najít tu životní hodnotu, která by pomohla jeho konflikt vyřešit.

Jedná se o určitý druh sociální derivace, kdy v podvědomí zbývá nelogický vzorec, který ale způsobuje určité nezdravé chování. Jedná se o nezdravý pozůstatek starého konfliktu. Pokud klient logicky odvodí zdravou hodnotu, která by k uzdravení konfliktu mohla vést, dojde ke změně rezidua. Následně pak odvozená identita, přesvědčení, chování i vnímání prostředí se rovněž změní.

Aleš zodpovědně na otázky kouče odpovídal. Jako hodnotu, která by mohla uzdravit konflikt jeho sebehodnoty určil lásku k dětem. Jakmile si tuto hodnotu a její existenci i přesah uvědomil, změnila se i jeho identita, přesvědčení, vnímání chování i vnímání prostředí konfliktu. Po dalším dotazu, který je součástí techniky a Alešovi jsem ho položila, odpověděl, že vnímá po dlouhé době, možná poprvé v životě, určitou pozitivní emoci. Tu si spojil s vlastním sebe oceněním, což následně vedlo ke změně jeho sebehodnoty. Říkal, že vnímá nové možnosti v komunikaci, dokáže jinak vyhodnotit postoje manželky i matky. Mluvil o tom, že si uvědomuje, jak ho v dětství trápila nemluvnost otce a to, jak podléhal názorům matky. Jak se často cítil ukřivděný a vnímal lítost, pokud byla matka nespravedlivá, nebo otce z něčeho obviňovala. Také si vzpomněl, že se necítil bezpečně, pokud potřeboval s něčím poradit a žádal rodiče o pomoc. Matka často jeho žádost zneužívala k tomu, že ho nutila odporovat otci, aby bylo opět po jejím.

Dále byly Alešovi pokládány psychodynamické koučovací otázky, které ho vedly ještě k dalšímu sebeuvědomění a rozhodnutí, že změni svoje postoje ve vlastní rodině. Aleš hovořil o tom, že dokonce cítí větší svobodu, i když musí změnit svoje názory a že se těší na to, až bude moci dát za pravdu Haně, své ženě. Po měsíci s Alešem hovořila koučka opět. Řízeným dialogem a Alešovým popisem situace ve vztazích v rodině jsme došli k jednoznačnému závěru. Změny v komunikaci v rodině prošly a mnoho mezigeneračních konfliktů se změnilo tím, že on sám začal zdravě, tvořivě a sebevědomě komunikovat. Dokázal tak zdravě ocenit ostatní členy rodiny. S otcem po mnoha letech začali znovu hrát šachy. To Haně nevadí, protože to baví i dceru Jitku a ona si zase začala více rozumět s Pétou. Ten jí začal s velkým zapálením pomáhat při vaření, a to zase ocenila jeho matka. Začali společně zkoušet recepty, které jsou z tradiční i z moderní kuchyně a babička Simona, co by bývalá aktivní tlumočnice, při tom Pétu učí angličtinu.

ZÁVĚR

Mezigenerační soužití v rodině je čím dál častějším fenoménem, který reflektuje nejen demografické změny, jako je prodlužující se délka života, ale i ekonomické a sociální faktory, které rodiny motivují ke sdílení společného prostoru. Tento model však často přináší výzvy v podobě mezigeneračních konfliktů, rozdíly v názorech na výchovu a náhledu na život. Jedním z moderních přístupů, jak tyto výzvy řešit, je koučink, který nabízí unikátní nástroje pro zlepšení komunikace, posilování vzájemného porozumění a efektivní řešení konfliktů.

Jedním z nejčastějších problémů v rodinách je nedostatek efektivní komunikace mezi generacemi. Starší generace často inklinuje k tradičním hodnotám a autoritativním přístupům, zatímco mladší generace prosazuje otevřenost a autonomii. Koučink umožňuje vytvořit prostor pro aktivní naslouchání a respektování rozdílů. Psychodynamický koučink pomáhá rodinám nacházet společné hodnoty a cíle, které mohou všechny generace sdílet a posilovat.

SUMMARY

The contribution deals with the use of coaching in the framework of intergenerational relationships in the family. Increasing life expectancy and changing social and economic systems often present families where up to three generations live together. Intergenerational coexistence brings clashes of values that are shaping by different experiences, social circumstances and technological progress. Based on this fact, we encounter situations where older generations often tend towards traditional values and ways of life, while younger generations are more open to change and innovation. This coexistence can lead to misunderstandings, conflicts and emotional tension, especially if these differences are reflecting in everyday life. Providing coaching in intergenerational family coexistence can define as a structured and targeted process in which a professional coach helps individual family members from different generations to improve their communication, understanding and cooperation. It focuses on identifying differences in perceptions, values, needs between generations, and supports the family in finding ways to overcome these differences and work together. Psychodynamic coaching is one of the right paths that lead us to understanding and to healthy relationships that extend to the entire social network of an individual. It seems appropriate to use the psychodynamic technique of Transformation, which focuses on working with internal conflicts and unconscious processes of the individual. This method is base at traditional psychoanalysis, but integrates more modern psychological approaches and techniques. Its goal is to help clients better understand themselves, their emotions and motivations, and above all to transform negative patterns of behaviour and thinking that can be a source of misunderstanding. The contribution presents a case study of coaching in an intergenerational family.

Literatura

ČÁP, J. a MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DUNOVSKÝ, J. et al. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. Praha: Grada Publishing, 1995. ISBN 80-7169-192-5.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9.

FISCHER-EPE, M. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-140-9.

GILLERNOVÁ, I. a BURIÁNEK, J. *Základy psychologie, sociologie: základy společenských věd: pro střední školy*. Praha: Fortuna, 2006. ISBN 80-7168-749-9.

GILLERNOVÁ, I. et al. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2798-1.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

KUČEROVÁ, O. *Kouč Cesta*. Praha: Tamara Polanski, 2024. ISBN 978-80-908742-1-3.

MATĚJČEK, Z. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25236-2.

MATĚJČEK, Z. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-83-6.

RABUŠICOVÁ, M. et al. *Mezigenerační učení: teorie, výzkum, praxe*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8460-5.

ROCHE OLIVAR, R. *Etická výchova*. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992. ISBN 80-7158-001-5.

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-250-8.

SOURALOVÁ, A. a ŽÁKOVÁ, M. *Pod jednou střechou: třígenerační soužití v české společnosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9588-5.

TUČEK, M. *Soudržnost v diferencující se společnosti* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2008. [cit. 3. 11. 2024]. ISBN 978-80-7330-145-3. Dostupné z: <https://kramerus.lib.cas.cz/uuid/uuid:254fd754-b9c6-44a2-8823-3f3dbe9dfe02>.

	POSKYTOVÁNÍ KOUČINKU V MEZIGENERAČNÍM SOUŽITÍ RODINY	OLGA KUČEROVÁ JAROSLAVA PAVELKOVÁ	133
--	--	--------------------------------------	-----

Kontakt

PhDr. Olga Kučerová
Pravoslávna bohoslovecká fakulta, Prešovská univerzita v Prešove
Masarykova 15, 080 01 Prešov, Slovenská republika
Kucera.olga@gmail.com

prof. RNDr. Jaroslava Pavelková, CSc.
Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Štefánikova 5670, 760 01 Zlín, Česká republika
jpavelkova@utb.cz