



Neřešte problémy,

Potřebujeme k vyřešení problému jeho analýzu? Zjištění, že řešení lze hledat nezávisle na problému, může být pro někoho z vás znepokojením nebo výzvou.

text: Vilém Urban

Znáte to. Problém se objeví v momentě, kdy začneme myslet a mluvit o tom, že „něco není v pořádku“. To „něco“ se kupí, postupem času nabaluje a roste. Počátky problému unikají naší pozornosti a my se chováme, jako by neexistoval. Kdy vlastně začínáme něco považovat za problém? V momentě, kdy si ve svých fantaziích dokážeme představit, „jaké to bude“, až se to vyřeší. Tedy ideální popis stavu, situace uvnitř rodiny, vztahů aj., jehož součástí již problém není. Jedná se o okamžik, kdy v sobě začneme objevovat naději na změnu, naději, že by to mohlo být jinak.

„JAK SE RODÍ PROBLÉMY“

Většinou žijeme v domnění, že problémy jsou na překážku a jejich existenci je potřeba co nejdříve „vymazat z povrchu zemského“. Nyní se proto nelekněte, když si dovolím podívat se na ně z jiného úhlu a napsat, že problémy můžeme k životu potřebovat. Mimo jiné i k udržení rovnováhy vůči jiným ohrožujícím změnám přicházejícím zevnitř nebo z venku. Jinak si nedokážu vysvětlit, proč bychom trávili mnohdy velké množství času v nepříjemných a problematických kontextech, během kterých se necítíme dobře. Stačí si například představit, jak je pro většinu z nás

důležitá rodina a její členové. Pro zachování její stability jsme ochotni leccos skousnout. Problémy, které uvnitř rodiny zažíváme, jsou někdy zanedbatelné při představě, že by se mohla rozpadnout, a ohrozit tak naši jistotu. Proto nám mnohé z nich pomáhají odvrátit pozornost od jiného, důležitějšího konfliktu, jehož řešení by mělo zásadní vliv na stávající rovnováhu. Nechci tím říct, že takové „vytloukání klínu klínem“ je ideálním řešením. Nicméně se děje a lze se s ním setkat například v podobě „zlobivého“ dítěte nebo pubertáka, který zničeho nic začne dělat problémy: chodit za školu, experimentovat s drogou, špatně se učit a veškerá pozornost je najednou odkloněna tímto směrem a nemusí se řešit třeba vleklý konflikt mezi rodiči, kteří nezadržitelně směřují k rozvodu, a z toho důvodu i k rozpadu stávající rodiny. Z podobného soudku jsou i situace, kdy na první pohled nemusíme my být těmi, „kdo mají problém“. Mnohdy je to naše okolí, které ve vší počestnosti nejlépe ví co bychom v životě potřebovali a měli na sobě změnit. Způsobů, jak nám to může být předkládáno, je mnoho. Ve vztazích se s nimi můžeme setkat v podobě, kdy jsou nám adresována mnohá doporučení, jako například: „To bys měl říci. To by sis neměla nechat líbit. To máš nějakou hrdost?“ apod. Většinou se to děje v momentech, kdy nás někdo proti naší vůli hodnotí a potřebuje rozdávat rady. Jinými slovy nám chce daný problém uměle vyrobít a motivy, „proč to řešit“ jsou na jeho straně, rozhodně ne na naší.

ale rozvíjejte řešení

VÝCHOVOU ORIENTOVANÍ NA CHYBY...

Když už si ale připustíme, že nějaký problém přece jen máme a chceme s ním něco udělat, tak v zásadě existují dva způsoby, jak hledat potřebné východisko.

Jeden se zaměřuje na to, co je špatně, a snahu to špatné napravit (tento postup je nám patrně nejvíce známý). Druhý způsob se zaměřuje na detailnější seznámení a vyjasnění si představy o tom, co bychom chtěli a co vlastně očekáváme.

Troufnu si odhadnout, že volíme spíše první způsob, protože většina z nás vyrůstala a vyrůstá v prostředí společnosti, která je orientovaná přemýšlet o věcech analytickým a kritickým způsobem. Kde se to v nás bere? Ivan Úlehla ve své knize „Umění pomáhat“ uvádí tři matematické příklady: $3 + 2 = 5$; $8 + 4 = 11$; $5 + 3 = 8$. Co vás hned napadlo, když jste si je přečetli? Předpokládám, že mnozí by teď hned upozornili na to, že jeden ze dvou je spočítaný špatně. Výrazná menšina by na prvním místě zmiňovala, že dva jsou správně. A v tom je skryté „jádro pudla“. Výchovou jsme učeni uvádět věci do pořádku tím, že určíme a nalezneme to špatné, s cílem následně to odstranit. Zákonitě tak potřebujeme znát popis problému, abychom mohli najít nejvhodnější řešení. Přitom je to jen otázka volby, na co zaměříme svoji pozornost.

OD POPISOVÁNÍ PROBLÉMU K JEHO ŘEŠENÍ

Americký sociolog francouzského původu, který několik desítek let

vykonával psychoterapeutickou praxi rodinného terapeuta v „Centru krátké rodinné terapie (Brief Family Therapy Center, BFTC)“, objevil se svým týmem zajímavou věc. Přehodnotili svůj dosavadní pohled na psychoterapeutickou formu pomoci, který byl postaven právě na rozpoznávání toho, co je špatně, a přeorientovali se na pravý opak. Tedy na to, co jejich klienti dělají dobře, s tím, že jim zadávali domácí úkoly, jejichž zadání spočívalo v tom, aby pozorovali, co pro ně důležitého se v jejich rodině děje, co by si přáli, aby se dělo i nadále. Co by se mělo dít znovu a znovu... Dosáhli tak překvapivých výsledků. V mnoha rodinách se situace zlepšila bez ohledu na to, zda jejich tým dokázal vůbec zjistit, s jakým problémem rodina přišla. Dospěli tedy poté k názoru, že ke změně dochází nezávisle na tom, jestli problému porozuměli, či nikoli.

ZDÁ SE TO BÝT PŘÍLIŠ JEDNODUCHÉ, NEŽ ABY TO BYLO MOŽNÉ?

Úspěchu dosahovali díky tomu, že se dokázali zaměřovat na výjimky a na jejich vyhledávání. Proč zrovna na výjimky? Jde o to, že zacílíme svoji pozornost na to, co již funguje, a ne na to, co nefunguje. Výhodou takového zaměření je, že nemáme povinnost iniciovat nějaké zásadní změny, ale můžeme výrazně vytěžít z toho, co již existuje a funguje, pouze jsme si toho příliš nevsímal. Nyní celá věc může vypadat, že tím, co popisují, dávám návod k tomu, jak úspěšně problémy neřešit. Naopak, jen místo toho, abychom



VILÉM URBAN
Promoval v ateliéru arteterapie ve studijním oboru psychologie. Věnuje se lektorské činnosti, individuální, skupinové a rodinné terapii. Svě zkušenosti využívá jako lektor při vedení seminářů v oblasti hledání talentu, odvahy, snů a rozvoje leadershipu. Svoji specializaci uplatňuje v NAVIGU – www.navigocz.eu.

trávili zbytečně mnoho času tím, že ostatním nebo sami sobě budeme problém a jeho kontext popisovat, můžeme tuto část přeskočit a věnovat se podstatnému. Cílovému stavu, kterého chceme dosáhnout. Vlastně nám byl víceméně znám již u samého zrodu problému. Dokonce způsobil to, že jsme začali něco najednou považovat za problém, protože v nás vznikla naděje, díky které něco může být jinak než doposud (a to je problém).

OD POPISU MINULOSTI K POPISU BUDOUCNOSTI

Co potřebujeme k tomu, abychom docílili vysněné budoucnosti? Pokusit se co nejpřesněji popsat cílový stav, kterého chceme dosáhnout. Můžeme si položit otázky typu: „Podle čeho poznám, že už se tak stalo? Co bude ta první věc podle které zjistím, že se věci daly do pohybu?“ aj. Čím přesnější a konkrétnější budeme mít představu cílového stavu, tím máme více možností si uvědomit, co pro jeho dosažení potřebujeme udělat. Pak už nezbyvá nic jiného, než si představu pečlivě rozporcovat na jednotlivé a dosažitelné kroky (reálné a měřitelné) a začít je postupně naplňovat. Nezapomeňme však na staré a známé pravidlo: „Vše, co se v přírodě děje, se děje po malých krůčcích. Všechny velké změny většinou končí katastrofou.“

DALŠÍ INFORMACE:

- Ivan Úlehla: *Umění pomáhat, Sociologické nakladatelství*
- John Whitmore: *Koučování, Management Press*