

# Rozklíčujte problém a nechte ho zmizet



V životě máme různé „problémy“, třeba s „prokrastinací“, s „nízkým sebevědomím“ nebo s „komunikací“. Ale co to vlastně znamená?

## "Nízké sebevědomí"

Když se zeptám 10 lidí, co pro ně znamená „nízké sebevědomí“ dostanu 10 různých odpovědí.

Tak například:

- Cítím se nervózní, když chci oslovit někoho nového a seznámit se.
- Ve společnosti lidí si připadám nezajímavý, proto většinou málo mluvím.
- Když mi někdo řekne něco kritického, hodně si to беру a těžko se s tím srovnávám.
- Nevěřím si, že dokážu úspěšně zrealizovat ten projekt, který mám v hlavě.
- atd.

Pro někoho to můžou být všechny příklady výše, pro někoho něco úplně jiného.

## "Komunikace"

Podobně když někdo řekne „Máme problémy s komunikací ve vztahu.“, co to vlastně znamená? Když se na to šikovně doptáme, můžeme třeba zjistit, že si oba partneři vzájemně málo naslouchají a spíše mluví o sobě a svém pohledu na věc.

S tím už se dá pracovat. A navíc to už nezní tak tragicky.

## Podstatné jméno vs. aktivita

K popisu našich problémů i jiných věcí často používáme abstraktní **podstatná jména**, za kterými se ale ve skutečnosti skrývá **aktivita** (takovému skrytí aktivity pod podstatné jméno se v NLP říká „nominalizace“. Mimochodem, slovo "nominalizace" je taky nominalizace).

Když ten proces odhalíme, původní problém vlastně zmizí. Už totiž nepotřebujeme používat jeho původní označení, namísto toho tady máme konkrétní aktivitu, kterou děláme a ve které můžeme něco konkrétního změnit.

## Obálka

Můžete si to představit jako úřední obálku (jen tahle má na sobě napsaný předmět: „stres“, „špatná komunikace“ nebo třeba „nedostatek sebelásky“). Dokud ji neotevřete, můžete se jen dohadovat, co je uvnitř. Můžete se bát, můžete přemýšlet, co s tím udělat, ale jednáte jen na základě svých domněnek a vaše akce dost možná nebudou dostačující. Můžete tu obálku zahodit do koše, ale po nějakém čase vám zpravidla přijde další s horšími důsledky.

Teprve když obálku otevřete a zjistíte, o co přesně jde, můžete udělat správné kroky k vyřešení problému.

## Podstatný krok k řešení

**K čemu je to všechno dobré?**

Už samotné uvědomění toho, co se za vaším „problémem“ skrývá, vám může poskytnout úlevu a nasměrovat k řešení. Je to jako posvítit si do tmy.

"Mám nízké sebevědomí" zní jako něco, co se obtížně mění. Ale pokud jsem „jen“ nervózní, když vidím někoho, s kým se chci seznámit, to už je úplně jiná písnička.

Najednou si můžu uvědomit, že v jiných situacích se cítím dobře a potřebuju změnit jen to, co se mi odehrává v hlavě při seznamování. To už je mnohem uchopitelnější.

Navíc při koučinku už nás to směřuje k řešení (nezůstáváme u problému).

## Můj "stres"

Dřív jsem byl často ve „stresu“. Když jsem se nad tím (konečně) zamyslel, uvědomil jsem si, co to pro mě vlastně znamená: když vidím svůj dlouhý TODO list, řeknu si „ach jo, toho je hodně, nestíhám!“ a cítím v žaludku nepříjemný pocit, kterému pak říkám stres.

To už byl konkrétní postup (aktivita), jak si opakovaně vytvářím tu emoci, které říkám stres. S takovým procesem už se dá snáze něco dělat (určitě snáze než bojovat s balvanem zvaným "stres"). Pomohlo mi si TODO list uspořádat přehledněji, důsledně prioritizovat a přiznat si už při jeho tvorbě, že nestihnu všechno.

## A teď je to na vás

Abyste dobře využili čas strávený čtením tohoto e-mailu, rovnou si to vyzkoušejte. Jedině tak se znalost může změnit na **dovednost**, kterou využijete, když bude potřeba.

Vyberte si jeden problém, který aktuálně v životě máte. A rozklíčujte ten proces, který za tím je. Můžou vám pomoci následující otázky:

- Co pro mě vlastně znamená [problém X]?
- Jak se projevuje? Jak konkrétně poznám, že ten problém mám?
- V jakých situacích se projevuje? A v jakých naopak ne?

Vyzkoušejte, hrajte si s tím, experimentujte. Nejlépe funguje, když do toho dáte lehkost a zvědavost.

P.S. Pokud jste dočetli až sem, mohl by pro vás být přínosný koučink. Zaměřuju se na rychlé výsledky a úvodní konzultaci (15-20 minut) nabízím aktuálně zdarma. Více na [www.jirkamartisek.cz/koucink](http://www.jirkamartisek.cz/koucink)



**Jirka Martišek**

NLP lektor a kouč

