

Jak se ptáme, a jak bychom se mohli ptát

Mgr. Tereza Knejzlíková

**Problem vs. Solution
focused Thinking**





Otázka je více než začátek, je počátkem vzájemnosti, která končí teprve tehdy, když dojdou otázky...

Kdo se ptá, je plný zájmu.

Kdo se ptá, je chytrý.

Kdo se ptá, vede rozhovor.


Kdo se ptá, vytváří pohyb.

Kdo se ptá, tvoří lidská setkání.



“Hloupé” otázky

1. Jsou to často otázky, po kterých musí následovat odpověď “ano/ne”
2. Obsah otázky je stejně triviální, jako její formulace
3. Tázající pracuje s jednostrannými domněnkami (jsou sugestivní)
4. Tázanému se připisuje nějaký problém



**otázkou
poukazujem na to,
že je niečo, čo na
sebe nemá rada**

**nepriamo
poukazuje na to,
že s niečim nie
sme spokojní**

Příklady “hloupých” otázek z bulvárních časopisů:

Otázka pro Carolin Murphyovou (modelka)

Co na sobě nemáte ráda? Podrobila byste se plastické operaci?

Otázka pro Halle Berryovou (herečka)

Vy někdy sedíte večer u skleničky červeného vína a přemýšlíte o tom, že vaše sláva nemá smysl?

Otázka pro Kate Winsletovou (herečka)

Věříte jako rozvedená žena ještě vůbec na opravdovou lásku?

**Sugestívna otázka
s jasným
smerovaním na
problém**

**“ještě vůbec”
explicitné
zpochybnenie a
jasné definovanie
problému**

Otázka je intervence

Problem Talk

vs

Solution Talk



problems



what isn't working



weakness



what isn't wanted



what is wrong



causes of the problem

Yes, but...

If..



Blaming

Cannot

Problem is...



Prejudging

Why?

Sigh



Being helpless

focus



solutions



what is working



strengths



what is wanted



what is going well



action toward preferred future

language

Yes, and...

When...



Being curious

Can

Imagine...



Suspending judgement

How?

Wow!



Making a difference

attitude



Důsledky otázek: 1. způsob

Vzpomeňte si prosím na dobu, kdy jste byla dítě. Kdy jste se poprvé setkala s osamělostí?

Jak jste se cítila, když vás matka nechala samotnou a věnovala se jiným věcem?

Kde byl váš otec?

Proč upřednostňoval záležitosti týkající se povolání před rodinou? Co si o tom myslíte?

Toužila jste po svém otci?

Co vám nejvíce scházelo?

Cítila jste už jako dítě, že vztah rodičů byl něčím zatížen?



Důsledky otázek: 2. způsob

Vzpomeňte si prosím na dobu, kdy jste byla dítě. Kdy jste se poprvé setkala s osamělostí?

Čím jste se už v raném věku, když jste byla sama, úplně samostatně zabavila?
Co jste podle vyprávění matky už zcela brzy uměla sama?...Bylo něco, co jste s pýchou prezentovala rodičům?

Co myslíte, na čem rodičům ve vašem vývoji obzvlášť záleželo?... A ve kterých situacích jste mohla nejvíce pocítit radost rodičů z toho, že vás mají?

Které silné stránky jste rozvinula díky umění být sama?



Pojmy, které nás “definují” ale přitom nemusí

Pomocí jazyka můžeme “tmelit” dobré duševní stavy a vlastnosti člověka, a zároveň můžeme “tmelit” i ty špatný.

Když řekneme **“Jsi nespolehlivý, líný, agresivní...Jsi chaotická, únavná a švorc...”**

nebo když řekneme **“Jsi milující, respektující, a spolehlivý...Jsi trpělivá, pečlivá, upřímná...”**

Takto řečené vlastnosti jsou pro nás definující a často striktně utvářejí naši osobnost, ve smyslu *“prostě takový skutečně jsme”* - černobílé vnímání nás



Proměňme význam: cvičení

Napište na lísteček jednu vaši “špatnou vlastnost” a vstupte do rozhovoru.

Co přesně děláte , když projevujete.....?

Ve kterých situacích více, ve kterých méně? Kdy vůbec ne?

Kdo má na to reagovat?

Jaké důsledky to má na projevení vlastnosti?

Kdo toto chování hodnotí a jak? Kdo ho pokládá spíše za problém, kdo spíš ne? Kdo vůbec ne?

Jak si kdo vysvětluje toto chování?

Předpokládejme, že části tohoto chování dávají nějaký smysl, jaký asi?

Předpokládejme, že toto chování má užitečnou stránku, která to je?

Co se eventuálně tímto chováním vyřeší? Co se ztíží?

Jakou cenu byste museli zaplatit, kdybyste se tohoto chování chtěli vzdát? Co by se pak muselo udělat?



“Večer je můj muž vždycky úplně *schlíplý*”

“Jak poznáte, pani X, že energie vašeho muže ochabuje? “

“Jak často zažíváte během týdne večer, že váš muž má energii?”

Cvičení 2: Prosím najděte pro níže uvedené vlastnosti či popisy chování nové pojmy, aby se nahradilo negativní hodnocení popisným způsobem.

hyperaktivní	
líný	
agresivní	
hloupý	
drzý	
izolovaný	
závislý na počítači	
rušitel klidu	