

„...Zatím ne-...“

Dejme tomu, že byste trpěli zátěží, kterou s sebou čas od času přináší vaše zaměstnání. Možná byste své pocity vyjádřili větou: „*Moje práce mi připadá pořád tak těžká...*“ Empatický posluchač by mohl na vaše slova reagovat chápavými slovy: „*Vaše práce je pořád tak těžká... Máte to ale také těžkou práci...*“ Pravděpodobně byste se pak cítili poněkud odlehčeněji, protože vám někdo (konečně) porozuměl. V hledáčku pozornosti by však zůstávalo stále stejné konstatování o těžkém břemeni vaší práce. Jak byste se ale cítili, kdyby posluchač následně ještě poznamenal: „*Takže jste zatím ještě nenašel/venašla dostatek způsobů, jak si to se svojí těžkou prací trochu ulehčit...*“ Uvedená empatická poznámka má na zřeteli **způsoby, jak si to s těžkou prací poněkud usnadnit.**

Každému, kdo trpí nadváhou, můžeme plni pochopení přitakat: „*Trápí vás nadváha.*“ Můžeme však také říci: „*Zatím jste ještě, co se týká váhy, nedosáhl/a svého cíle. Dosud jste nenašel/venašla dostatek způsobů, jak zhubnout na svoji požadovanou váhu...*“

Lidé trpící častými bolestmi hlavy si často stěžují, že je **hlava bolí stále.** Z MiniMaximální intervence číslo 4 však víme: „*Pořád*“ není nikdy vhodné používat ve spojení se symptomem! Empatický partner může v rozhovoru na toto sdělení nejprve reagovat porozuměním pro utrpení druhého a následně pokračovat: „*...takže jste zatím našel/našla jen málo způsobů, jak bolesti hlavy zredukovat nebo jak se jich na delší čas úplně zbavit.*“

*A jestli se jich nelze zabavit zcela, našel/našla jste **zatím jen málo možností**, jak tyto bolesti udržet ve snesitelných mezích, abyste se opět cítilla dobře.“*

Nejen v partnerské terapii se stále znovu můžeme setkávat s páry, které si stěžují na to, že se „pořád“ tak hádají. Je dobré, když posluchač dá najevo pochopení následujícím způsobem: „*Některé záležitosti jste se svým partnerem **zatím nevyřešili uspokojivě**. Dosud jste s partnerem našli **příliš málo způsobů**, jak se těmito záležitostmi zabývat konstruktivně a jak je probírat věcně...“*

Lidé trpící závislostí na nakupování bývají ve vztahu k nabídce oblečení příliš často „slabí“ a nakupují věci, které ani nepotřebují, ani nechtějí. Jakmile se poradce v rozhovoru zaměřeném na konkrétní řešení problému dozví, že to byl častý (nikoli stálý!) problém, může pokračovat následovně: „*Takže jste si **v minulosti vytvořil ještě příliš málo strategií**, které by vám umožnily zůstat při nákupní procházce v kontaktu s tím, co skutečně potřebujete...“*

Z uvedených příkladů jasně vyplývá, že je velký rozdíl, zda použijeme formulaci:

- „*pořád se hádat“*, nebo „*mnohé věci si **ještě neumět navzájem uspokojivě vyjasnit...“***, „*najít **ještě příliš málo způsobů**, jak spolu komunikovat konstruktivně a jak spolu hovořit o choulostivých věcech“*;
- „*být závislý na nakupování a mít slabou vůli, nakupovat pořád věci, které potom nejsou potřeba“*, nebo „*nevytvořit si dosud **dostatek strategií**, jak při nákupní horečce zůstat silný a v kontaktu s tím, co je skutečně třeba nakoupit“*;
- „*neschopnost u zkoušek“*, nebo „***dosud nedostatečně vytvořená strategie**, jak použít své vědomosti u zkoušek“*;
- „*být ochromený, strnulý“*, nebo „***zatím se nepustit do akce“***;
- „*být bezmocný“*, nebo „***zatím nebýt dostatečně kompetentní“***, případně „***zatím si si s tím ještě neumět poradit“***;

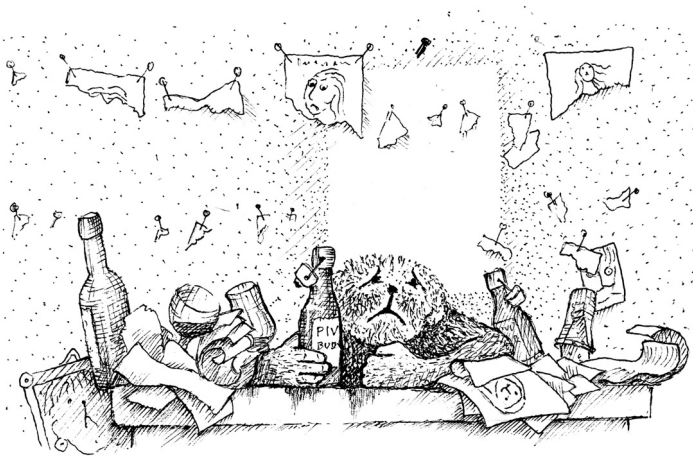
- „být zapomnětlivý“, nebo „**dosud nepřijít na to**, jak si vzpomenout“;
- „být špinavý“, nebo „**ještě nebýt čistý**“;
- „mít naprostý chaos“, nebo „**neudělat si zatím pořádek**“;
- „mít stále hory věcí na svém stole“, nebo „**zatím nenajít čas/sílu k roztrídění věcí na stole**“, „**ještě nemít strategii**, jak v budoucnu zpracovávat nahromaděné věci hned ve chvíli, kdy se začnou kupit...“

V poradenství a psychoterapii jde často o cíle, problémy, symptomy, slabosti, o neschopnost něčeho, o „špatné“, odmítané části naší osobnosti, o naše vlastnosti. Za pomoci slůvka „**zatím**“ ve spojení s předponou „**ne-**“ lze nasměrovat pozornost na potenciál, možnosti a šance:

- Cíle jsou **zatím nedosažené cíle**;
- problémy jsou **dosud nenalezená řešení**;
- blokády jsou **dosud nepřekonané**, představují **zatím nenalezené cesty či strategie**;
- symptomy a obtíže se **zatím nezměnily**;
- slabosti jsou „**zatím nenabyté síly**“;
- neschopnost je „**dosud nezískaná schopnost**“;
- špatné vlastnosti jsou **dosud nepřekonané, ještě neproměněné v dobré návyky**.

Dbejte však prosím na následující: dávkujte ono „zatím ne-“ tak, aby pacient uvedený obrat pochopil jako výzvu k zaostření na možnosti a šance. Pokud bychom příliš zdůrazňovali potenciály a možnosti, mohlo by se stát, že by to pacient vnímal jako přílišný požadavek – tak velkou dávkou formulace „zatím ne-“ by v tom případě **zatím nedokázal** přijmout.

„...Zatím ne-...“



No, tak dobrej ten tip zase nebyl, to musím říct! Můj bože, co musím poř... pardon... co nezvratitelného musím ve svém těžkém životě vytrpět! Je naléhavě nutný, aby se to trochu změnilo! Nejlepší hnedka! ...Ale prrrr! Nejde to! ...Proč? Vo pár řádků veš to jasně stojí: podle intervence číslo 7 toho nejsem vůbec schopnej!! Z nejrůznějších důvodů, který se daj lehkou vodhadnout: jako bezmocná osoba jsem jako vochromenej a s pravděpodobností, která hraničí s jistotou, se z toho v nejbližší době jen tak nevyližu. Chaos ještě nemám uklizenej, všude samej drek, pro hory, který se vytvořily na mém stole, jsem zatím nevytvořil žádnou strategii, nějaký konkrétní cíle nejsou zatím v dohledu, jsem taky totálně zablokovanej, slabej, neschopnej, zapomnětlivej... Apropos, co že jsem to vlastně měl za problém!? Jenom ty špatný vlastnosti, milej doktore, určitě nemám! Tomu říkám vopravdovej záblesk naděje!