

Čistý jazyk aneb Chci mít jen jednu myšlenku

Před několika měsíci (únor 2016) jsem se poprvé v intenzivní formě setkal s **čistým jazykem**. Do té doby jsem jej znal pouze z jednoho, pro mě nepříliš srozumitelného workshopu (byl v angličtině), a trošku od kamarádky, která se jím zabývá. Byla to pro mě velká neznámá – nějaký **způsob vedení rozhovoru**, který člověku neradí a člověk si poradí sám. Jak si poradí sám? Jestli si někdo poradí sám, tak si přeče poradí a nepotřebuje k tomu rozhovor. Takovéhle a podobné úvahy mi probíhaly hlavou.

Dnes (červenec 2016) přemýšlím, jak srozumitelně a uvěřitelně předat své zkušenosti s čistým jazykem lidem, kteří mají podobné zájmy jako já. Lidem, kteří se zajímají o **rozhovory, zkušenosti, učení, psychoterapii, seberozvoj, metafory či cokoli podobného**. Po velmi dlouhém přemýšlení a několika pokusech o alespoň trochu kvalitní text jsem rozhodl, že nejlepší bude jen zlehka představit, co je čistý jazyk. Trochu více se chci věnovat tomu, k čemu může být čistý jazyk dobrý, protože mně samotnému velmi pomohl. A nakonec se i pokusím nastínit (v příloze), jak takový rozhovor vypadá, pro Vaši ucelenější představu.

Co to je čistý jazyk?

Jedná se o **specifické vedení rozhovoru**, které má být „čisté“. To znamená, že facilitátor (ten který se táže) se snaží co nejméně ovlivnit to, co dotazovaný říká. Tedy co nejméně ovlivnit obsah rozhovoru (Nehyba & Lanc, 2013). Ovlivňuje pouze to, že se snaží dotazovanému pomoci držet pozornost u toho, co dotazovaný říká a už řekl. Pro pozornost a neovlivnění facilitátor používá tzv. **„čisté otázky“**, které přidává k tomu, co už zaznělo. V praxi to vypadá tak, že zopakuje (doslovně) slova dotazovaného (zde budou slova označena jako X a Y) a zeptá se. Např. **„A co bys chtěl/a, aby se stalo? A když je tam to X, tak co to je za X? Je nějaký vztah mezi X a Y? A co se děje předtím/pak/ted? A tohle X, jako co to je?“** (převzato od Nehyba & Lanc, nedatováno). U čistých otázek můžeme zpozorovat, že se do slov dotazovaného snaží vnést co nejméně významu a pouze rozvíjejí to, co už bylo řečeno a nechávají to rozvíjet samotného dotazovaného. Samy otázky se ptají na přání dotazovaného, význam slov, vztah, čas či podobnost. Otázk je mnoho, pro úspornost zde zmiňuji jen ty nejzákladnější.

Celé tohle „co menší ovlivňování“ je proto, že čistý jazyk vychází z přesvědčení, **že člověk má schopnosti k tomu, aby si sám pomohl**, jen někdy potřebuje pomoci s pozorností. Pozorností k udržení jeho vynořujících se tušení o řešení toho, co potřebuje. Taktéž je zde přítomno takové přesvědčení, že každý z nás má jiné zkušenosti, proto rady jednoho druhému mají platnost jen do určité míry a často neřeší podstatu toho, s čím člověk potřebuje pomoci. To celé se jeví jako poměrně užitečný výhled do budoucna, kdy se tímto člověk naprosto osamostatní v přemýšlení.

Jak však takový užitečný výhled do budoucna vypadá?

Nyní popíšu tři různé úrovně využití čistého jazyka. První úroveň je pro popsání a uvědomění si svých pocitů, díky kterým můžeme předvídat své chování a dělat to co chceme. Druhá úroveň je využitelná pro řešení „neřešitelných“ problémů a pro popsání „nepopsatelného“ skrze metafory. Třetí úroveň se zaměřuje na využití čistého jazyka pro hledání inspirace, soustředění či postupu k něčemu skrze facilitování sebe sama.

Úroveň 1

Jednou ze základních věcí, řekněme první úrovně, je, že si **mohu uvědomovat a popsat pocity**. Můžeme si představit, že jsme v roli dotazovaného. Jak to tak většinou u lidských bytostí bývá, to, co si uvědomují, neboli o čem vědí, s tím nějak dokážou pracovat. Můžeme si také představit, že s každým pocitem je spojená nějaká myšlenka. A myšlenky v našich hlavách spolu nějak reagují. Když tyto myšlenky i pocity budeme znát, budeme znát více sami sebe. Po tom, co budeme znát více sami sebe, můžeme si pamatovat, jak se v určitých situacích chováme, což nám může pomoci k tomu, abychom v situacích, kdy neděláme třeba něco, co bychom chtěli, **dokázali své chování předvídat a chovat se tak, jak bychom sami chtěli**.

Tohle může znít trošku složitě, ale když si například vezmeme, že v situaci, kdy pijeme rychle, nám skoro pokaždé zaskočí, můžeme o této situaci přemýšlet. A k přemýšlení můžeme použít čistého jazyka, abychom se doptali, co to je za to

O autorovi článku

Václav Vydra



Studuji doktorát na ÚPV, jsem v pětiletém integrativním gestaltně terapeutickém výcviku, dělám kariérové poradenství, cvičím japonský šerm Kendó a zkoumám vztah žáků a učitele

:-)

[Více článků autora »](#)

úroveň: Pedagogofil (142 bodů)

[Sdílejte článek dál](#)



Tweet

zaskočení, co se děje po zaskočení, jestli je tam ještě něco kromě toho zaskočení, popřípadě, co se děje těsně před tím zaskočením. Takovým způsobem můžeme přijít k tomu, že pijeme rychle, protože máme žízeň, s žízní nám zároveň bývá teplo. Proto si pití dáváme studené. Při studeném pití se nám více než obvykle stahuje hrdlo, zároveň míváme tendenci se po pár locích nadechnout. A tak postupně přijdeme na to, že ještě než úplně doplníme, už se začínáme nadechovat, což vede k tomu, že poslední kapky pití v krku vdechneme a zaskočí nám. Díky tomuto vědomí si můžeme zkusit říct, co bychom chtěli, tedy aby nezaskočilo a co k tomu potřebujeme, tedy polknout a až potom se nadechnout. To můžeme vyzkoušet hned při následujícím pití.

Výše zmíněný příklad jakousi zjednodušeninou toho, jak se dají uvědomělé pocity a myšlenky využít, a podobný princip lze aplikovat téměř na všechny situace.

Úroveň 2

Druhá úroveň se týká toho, když chceme během rozhovoru přijít na to, jak vyřešit nějaký problém, nad kterým třeba i nějakou dobu přemýšlíme, ale nedaří se nám s ním hnout. Sedíme třeba na židli, nebo se procházíme v parku, a facilitátor se nás ptá.

Při rozhovoru budeme zjišťovat podobné věci jako při první úrovni, nicméně bývá jich mnohem více a **také se mohou týkat něčeho, pro co jen velmi těžko nacházíme slova**. Jednoduše nevíme, jak to říct. Máme třeba nějaký divný pocit, něco se děje a nevíme proč, už jsme s nějakou situací něco zkoušeli dělat, ale nic se nestalo. V takovém případě se při rozhovoru proberou věci z první úrovně, věci, které se dají nějakým způsobem popsat, ovšem zároveň se dotazovaný a facilitátor zaměřují na ty nepopsatelné věci. Ovšem nepopsatelné věci neznamenají, že je vůbec nelze popsat. Lze skrze metaforu. Během rozhovoru se tak většinou vynořují a utváří různé metafory, které symbolizují těžce popsateľné věci.

Metafora není pouhý výplod fantazie, ale reprezentace psychického vnímání člověka celého světa v danou chvíli (Nehyba & Svojanovský, 2016). Reprezentuje tedy to, jak člověk vnímá reálný svět a ten člověk si s ním sám může manipulovat, může ji měnit, nacházet různé vztahy mezi předměty v ní, poznávat ji a především v ní může nalézt řešení toho, co potřebuje. Čistý jazyk se tedy dá využít nejen k popsání nepopsaných věcí, ale i k popsání zdánlivě nepopsateľných věcí. Skrze metafory lze pochopit své nevědomé procesy, podprahové vnímání, intuici či tušení a čistý jazyk k tomu poskytuje oporu svými otázkami. A právě v metaforách bývají skryta **různá řešení pro „neřešitelné“ problémy**. V čistém jazyce to facilitátor a dotazovaný zajišťují rozvíjením toho, jak by mohl vypadat ideální stav. A právě představa ideálního stavu bývá zdroj dotazovaného k pomoci sám sobě.

Zní Vám to jednoduše? Až podezřele jednoduše? Mě ano a kupodivu je to jednoduché. Rozvíjením cílového stavu již řešíme něco, co nám nefunguje, a vytváříme prostor pro cestu k tomuto cíli. Čistý jazyk k tomu pomáhá svými specifickými otázkami, takže neovlivňuje vizi ideálního stavu.

Druhá úroveň se tedy týká využití čistého jazyka při téměř **neřešitelných (mezilidských, osobních, rodinných, abstraktních) problémech**, při popsání zdánlivě nepopsateľného skrze metaforu.

Úroveň 3

Třetí úroveň je pak úroveň, kdy už člověk čistý jazyk trochu umí a je v roli facilitátora. Kromě pomoci druhým, která by zasloužila jednu celou knihu, ne odstavec populárního článku, **může také facilitovat sám sebe**. Když neví, jak něco udělat a nemá žádného facilitátora po ruce, může vést rozhovor sám se sebou. To možná teď zní trochu divně a šíleně, ale funguje to. Může si rozhovor například psát. A nyní se dostávám k naprosto konkrétní věci. Před napsáním tohoto článku jsem jej napsal ve čtyřech různých verzích a žádná mi neseděla. Před psaním páté verze jsem byl již v koncích a vůbec jsem nevěděl, jak dál. **Zkusil jsem tedy facilitovat sám sebe.**

Protože se mi hlavou honila spousta myšlenek a já se nedokázal soustředit, řekl jsem si, co bych chtěl. Řekl jsem si, že bych chtěl jen jednu myšlenku a pak jsem odpověď po sobě zopakoval a dál se na ni doptával, což následně fungovalo jako klasický rozhovor v čistém jazyce. Chvilku jsem byl dotazovaný a říkal svoji odpověď a hned na to jsem opakoval svoji odpověď a přidával k ní otázku – každá odpověď byla podnětem pro další otázku. Rozvíjel jsem to, co jsem chtěl, tedy co je to jedna myšlenka a co bych k ní potřeboval.

Tímto způsobem jsem postupně došel k tomu, že jsem si vyjasnil svoje pocity, metaforicky je popsal, uvědomil si, jaké tam jsou, a soustředil na ně pozornost.

Abych pravdu řekl, facilitovat sám sebe nebylo lehké, musel jsem přepínat mezi dvěma rolami a oddělovat je od sebe, ale šlo to. Po celou dobu rozhovoru jsem vůbec nevěděl, kam bude mířit, ani jaká bude další otázka a jaká bude odpověď. Z toho důvodu jej považuji za naprosto funkční a zařaditelný mezi běžné rozhovory v čistém jazyce. Rozhovor trval přibližně 20 minut.

Výsledkem rozhovoru sám se sebou je celý tento článek v takové podobě, jaká zde je. Čistý jazyk se tedy dá **využít při hledání inspirace, soustředění, formy, popřípadě jen způsobu, jak něco udělat**. A lze se tázat i sebe samotného, což je jen těžce docenitelná věc, pokud zrovna nemáme nikoho nablízku. Rozhovor naleznete v příloze.

Závěrem k růstu

Od února po červen roku 2016 jsem prošel mnoha obtížemi. Rozchodem s partnerkou, řešením napjatých vztahů v rodině, psaním bakalářské práce. V mnoha chvílích mi bylo doslova nejhůř a každý den jsem přemýšlel, jestli všechno prostě nenechám být. Teď, v červenci, přemýšlím nad tím, že průběžné trénování čistého jazyka mi velmi pomáhalo nacházet jak **vnitřní síly k překonání obtíží, tak i postupy**. Podobně, jak píšu v tomto článku, jsem se nejdříve setkal s čistým jazykem a lehce poznával o čem je. Téměř zároveň s tím jsem si popisoval všechny možné svoje pocity a myšlenky. Když jsem měl již to nejpodstatnější popsáno, šel jsem hloub a tvořil metafory, které popisovaly zdánlivě nepopsatelné a nacházely východiska z hlubokých problémů. A nyní, když se ohlídím zpět, používám čistý jazyk k popsání zažitého, k třídění své paměti a k hledání inspirace. Mimo to také k pomoci těm, kteří ji chtějí. Dále se tuto metodu učím a snažím se v ní rozvíjet. **Spatřuji v ní téměř nekonečně mnoho možností k růstu**.

A pokud jsem Vás zaujal a chcete cokoli ohledně čistého jazyka vědět, můžete mi napsat e-mail na 428798@mail.muni.cz, či v komentářích. Dále také budu čistý jazyk používat v rámci nově se rodícího projektu Užitečné rozhovory (<http://uzitecnerozhovory.cz/>), popřípadě můžete zavítat na stránky těch, od kterých jsem se o čistém jazyce hodně naučil (<http://www.cistypristup.cz/>).

Pozn. autora: Text navazuje na náš minulý článek o tacitních znalostech, které byly zjišťovány právě metodou čistého jazyka. Odkaz: <https://pedagogika-brno.cz/metafora-na-kazdem-kroku-dokonce-i-tam-kde-si-to-neuvedomujeme/>.

Zdroje:

Nehyba, J. & Lanc, J. (nedatováno). *Czech clean questions*. Dostupné z: <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/333/1/Czech-Clean-Questions/Page1.html>

Nehyba, J., & Lanc, J. (2013). Koncept čistého jazyka v psychoterapii. *Psychoterapie - praxe - inspirace - konfrontace* 7(2), 123-133. Dostupné z: http://psychoterapie.fss.muni.cz/files/field_files/magazine/234/psychoterapie_2_2013_archiv.pdf

Nehyba, J., & Svojanovský, P. (2016). Tacitní znalosti v metaforách studentky učitelství. *Studia Paedagogica*, 21(1), 57-85. doi:<http://dx.doi.org/10.5817/SP2016-1-4>

Příloha: Chci mít jen jednu myšlenku - příloha

User Review 4 (8 hlasů)



Posted in [Očima studenta](#), [Ostatní](#) [čisté otázky](#), [Čistý jazyk](#), [facilitace](#), [osobnostní rozvoj](#), [psychoterapie](#), [vedení rozhovoru](#), [využití čistého jazyka](#)

← [Metafora na každém kroku - dokonce i tam, kde si to neuvedomujeme](#)

[Jak se nenechat obelhat statistikou](#) →