

Pozorování vs. posuzování (názory, domněnky apod.)

Když reagujeme na nějakou situaci, velmi často naše mysl automaticky začne situaci posuzovat, vytváří dojmy, názory, obviňuje, kritizuje a soudí (druhý i sama sebe). Posuzování v sobě skrývá smíchané pozorování, dohady o tom, co druhý dělá, pocity a potřeby. Posuzování je dobré si uvědomit (a nesoudit se za ně), ale není efektivní je říkat nahlas, protože blokuje komunikaci, vyvolávají nedorozumění a nesouhlas. Místo toho se snažíme oddělit z posuzování jeho složky – a tou první je pozorování – jasná fakta na kterých se shodneme.

Pozorování smíchané s posuzováním, názorem, domněnkou apod.	Pozorování oddělené od posuzování
Navštěvuje svou mámu jednou týdně, ale měl by ji navštěvovat častěji.	Navštěvuje svou mámu jednou týdně. Jeho máma mi říkala, že by jí udělalo radost, kdyby jí navštívil dvakrát za týden.
Ty jsi tak štedrá.	Vidím, že jsi poslala 1000Kč na účet Červeného kříže, přijde mi to opravdu štedré.
Jarda nechal přípravu prezentace na poslední chvíli.	Jarda připravil prezentaci včera večer.
To nezvládne.	Můj názor je, že to nezvládne.
Ta polívka se ti fakt nepovedla.	Ta polívka, co jsi uvařila, mi nechutná.
Pepa Novák je špatný žák.	Pepa Novák dostal tři pětky za poslední pololetí.
Nikdy neděláš, co bych potřebovala.	Už dvakrát jsi odmítl udělat, o co jsem tě prosila.

Jak vyjádřit pozorování

- "Vidím, že..."
- "Slyším, že..."

Pokud se bavíme o minulosti je jistější se přesvědčit, že si to druhý pamatuje stejně:

- "Vzpomínám si, že ... Pamatuješ si to stejně?."

Pokud chceme vyjádřit názor, zdůrazníme, že je to jen můj názor a zohledníme názory druhých:

- „Můj názor je, že ... Jak to vidíš ty?"

Příklady pozorování:

"Vidím, že čteš noviny..."

"Když slyším, jak říkáš, že z tebe nikdy nic nebude..."

"Vzpomínám si, jak jsem tě viděl praštit pěstí do stolu..."

„Řekla mi, že mě nemá ráda.“

Kontrolní otázky:

- Když popisujeme nějakou situaci, zaznamenala by to stejně i kamera nebo mikrofón?
- Nepoužívám moc často slova zobecňující slova jako "vždycky", "nikdy", "pokaždé", "pořád" a podobná? Popisují jimi skutečnost, nebo si vytvářím nejisté/nepřesné názory?
- Když říkám nároky typu „Měl bych/bys ...“ apod. nebylo by efektivnější zeptat se co potřebuji já a co potřebuje druhý?