

Čtyři způsoby jak můžeme reagovat na kritiku/konflikt

Příklad: „Už zase jsi neudělal včas svoji práci.“

Zaměřujeme se na	Reagujeme	
	Násilně (obviňujeme, kritizujeme)	Empaticky (hledáme potřeby)
Sebe	Zaútočíme sami na sebe a začneme se kritizovat. <i>Příklad: „No jo vždyť má pravdu, jsem nemožný, už zase jsem se na to vykašlal!“</i>	Přestaneme se posuzovat a začneme vnímat své pocity a potřeby. <i>Příklad: „Cítím se unavený a zklamaný, potřebuji si udělat jasno v tom, jak příště udělat práci včas a zároveň mít čas i na zábavu.“</i>
Druhého	Začneme se bránit a vymlouvat nebo zaútočíme a kritizujeme toho druhého. <i>Příklad: „To není moje chyba, kdybych dostal včas podklady, tak bych to zvládl.“</i> <i>„Ty mi nemáš co říkat, minule jsi taky prošvihl termín.“</i>	Přestaneme posuzovat druhého a pokusíme se odhadnout jeho pocity a potřeby. <i>Příklad: „Zdá se, že jsi zklamaný a potřeboval bys víc jistoty, že se to už příště nebude opakovat. Rozumím ti teď dobře?“</i>

Další příklad:

Adam “Jak se opovažuješ odejít, když s tebou mluvím! Jsi bezohledný a nedokážeš vyslechnout, co je pravdivé!”

Čtyři reakce:

1. Boris (obviňuje Adama): Já že jsem bezohledný? Co si to ke mě dovoluješ! Ty seš ten kdo mě s tím pořád otravuje, je ti jedno, co prožívám, pořád myslíš jen na sebe.
2. Boris (obviňuje sebe): Promiň, omlouvám se, nemyslel jsem to zle a nechtěl jsem se tě dotknout nebo být neuctivý. Já si už prostě ale nevím rady. Nikdy nevím, jak tyhle situace, řešit, co říct, co udělat... Jsem fakt beznadějný.
3. Boris (s ohledem na své pocity/potřeby): To co jsi mi řekl, je mi hodně nepříjemné. Potřebuji trochu respektu, ale hlavně si potřebuji odpočinout a být chvíli v klidu! Procházím teď vážně těžkým obdobím, je toho na mě moc. ... Zároveň je pro mne důležité abychom dál zůstali v kontaktu a proto chci teď mít jistotu, že jsi porozuměl proč odcházím. Mohl bys mi prosím říci, jak jsi mi porozuměl?
4. Boris (s ohledem na pocity/potřeby Adama): Jsi naštvaný, protože bys chtěl, abych tě vyslechl a bral vážně, co říkáš? Rozumím Ti?