

# Soudy, které se maskují jako pocity

Rozlišujeme mezi pocity a posuzováním toho, co druhí nebo my sami děláme.

Například, když řeknu: „Cítím, že mne kritizuješ.“ patrně sděluji svoji interpretaci tvého chování. A navíc naznačuji, že mi děláš něco špatného a že jsi tím vinen/a. Místo toho si mohu uvědomit, která z mých potřeb není naplněna, tím co říkáš a děláš, a jak se kvůli tomu cítím. Následující tabulka nám může pomoci dostat se k pocitům a potřebám, které se skrývají za posuzujícími slovy.

## KDYŽ ŘÍKÁŠ:

CÍTÍM SE NEBO  
CÍTÍM, ŽE

MOŽNÁ (SE) CÍTÍŠ TAKÉ:

CO MOŽNÁ POTŘEBUJEŠ?

Berou všechno jako samozřejmost	Smutně, zklamaně, frustrovaně	Uznání, ocenění, respekt, rovnost
Bez podpory/ nepodporují mě	Smutně, zklamaně, otráveně, naštvaně	Podpora, porozumění, respekt
Dělají že mě nevidí	Smutně, naštvaně, osaměle, vystrašeně	Být viděn/a a slyšen/a, někam patřit, přijetí
Dusí mě/ vysávají mě	Frustrovaně, vystrašeně, zoufale	Prostor, svoboda, autonomie, autenticita, sebevyjádření, odpočinek
Jako oběť/ udělali si ze mě obětního beránka	Vystrašeně, bezmocně	Moc, respekt, bezpečí, spravedlnost
Kritizovaně/ kritizují mě	Vystrašeně, úzkostně, frustrovaně, rozpačitě, trapně	Porozumění, uznání, odpovědnost, přijetí
Manipulovaně/ manipulují se mnou	Naštvaně, vystrašeně, bezmocně, frustrovaně	Autonomie, moc, důvěra, rovnost, svoboda, spojení, opravdovost
Napadeně/ napadli mě	Vystrašeně, naštvaně	Bezpečí
Nedůvěřují mi	Zklamaně, smutně, naštvaně	Důvěra
Nechtěně/ nechtějí mě	Smutně, zklamaně, úzkostně, frustrovaně	Někam patřit, přijetí, péče
Nemilovaně/ nemají mě rádi	Smutně, zklamaně, zoufale, vystrašeně	Láska, ocenění, blízkost, empatie, spojení
Nerozumí mi	Naštvaně, vztekle, frustrovaně	Být viděn/a a slyšen/a, porozumění, jasnost
Nevyslechnou mě	Smutně, zklamaně, frustrovaně	Porozumění, přijetí, empatie
Nutí mne násilím	Smutně, rozčileně, vystrašeně	Autonomie, bezpečí, důvěra, respekt, prostor
Odmítnuté/ Odmítají mě	Nejistě, zklamaně, vystrašeně, naštvaně, vzdorně	Někam patřit, blízkost, být viděn/a a slyšen/a, uznání, spojení

Odsouzeně/ odsuzují mě	Naštvaně, vystrašeně, zmateně, nenávist, ohromeně, nejistě	Porozumění, férovost, spravedlnost,
Opuštěně/ Opustili mě	Zklamaně, smutně, vystrašeně, osaměle, nejistě, vyveden/a z míry	Podporu, péči, spojení, někam patřit
Pod dohledem/ dohlížejí na mě	Naštvaně, frustrovaně, otráveně	Uznání, důvěra, rovnost, respekt, vzájemnost
Podvedeně/ podvedli mě	Otráveně, zklamaně, rozhněvaně	Upřímnost, férovost, spravedlnost, důvěru, spolehlivost
Ponížně/ ponížili mě	Naštvaně, frustrovaně, napjatě, zoufale	Respekt, autonomii, být vidět a slyšet, uznání, vděčnost
Ponížně/ Ponižují mě	Smutně, zklamaně, vystrašeně	Bezpečí, respekt, důvěru, porozumění
Popohánějí mě	Podrážděně, napjatě, naštvaně, frustrovaně	Klid, autonomie, řád, prostor a čas
Pronásledovaně/ pronásledují mě	Naštvaně, frustrovaně, napjatě, vystrašeně	Respekt, prostora a čas, klid, odpočinek, ohled
Provokují mě	Naštvaně, frustrovaně, nepřátelsky, otráveně	Respekt, ohled
Přehlíženě/ přehlížejí mě	Osaměle, vystrašeně, zklamaně, smutek	Spojení, někam patřit, přijetí, blízkost, možnost podílet se na rozhodování
Shazují mě	Naštvaně, zklamaně, nenávistně	Uznání, respekt, přijetí
Ukřivdění/ ukřivdili mi	Naštvaně, zklamaně, podrážděně	Respekt, spravedlnost, důvěra, bezpečí
Uraženě/ urážejí mě	naštvaně, trapně, vyveden/a z míry	Respekt, uznání, přijetí
Utlačovaně/ Tlačí na mě	Naštvaně, frustrovaně, vystrašeně, marně, úzkostně	Mít na výběr, autonomie, svoboda, možnost si volně vybírat co chci a dělám
Vyhrožují mi	Vystrašeně, neklidně, vzdorně	Bezpečí, autonomie, svoboda
Vyloučeně/ neberou mě	Smutně, osaměle, úzkostně	Někam patřit, přijetí, spojení, blízkost
Zastrašeně/ Zastrašují mě	Vystrašeně, úzkost	Bezpečí, rovnost, moc
Zatlačili mě do rohu	Naštvaně, vystrašeně, úzkostně, marně	Autonomie, svoboda
Zneužitě/ zneužili mě	Rozhněvaně, frustrovaně, vystrašeně	Péči, podporu, pohodu, zohlednění, projevovat sebe sama
Zrazeně/ zradili mě	Naštvaně, vztekle, zklamaně, nejistě	Důvěra, spolehlivost, upřímnost, čestnost, věrnost