

## Pozorování vs. posuzování (názory, domněnky apod.)

Pozorování jsou holá fakta, která vnímáme pomocí smyslů. Jako by situaci natočila kamera. Naše mysl ale automaticky začíná, to co pozorujeme, vykládat – posuzuje, vytváří domněnky, názory, hodnotí, obviňuje, kritizuje a odsuzuje (druhé i sama sebe). Posuzování v sobě skrývá smíchané pozorování, dohady o tom, co se právě děje, pocity a potřeby. Posuzování často situaci odhadnou správně, ale mohou být také nepřesná nebo zcela mylná. Posuzování je proto dobré si uvědomit (a nesoudit se za ně) a ověřit si ho. Pokud jde o posuzování a hlavně kritizování druhých lidí není většinou efektivní je říkat nahlas, protože blokují komunikaci, vyvolávají nedorozumění a nesouhlas. Naopak pozorování jsou mnohem blíže faktům (i když i smysly nás někdy mohou oklamat) a je větší šance, že se na nich shodneme.

<b>Pozorování smíchané s posuzováním, názorem, domněnkou apod.</b>	<b>Pozorování oddělené od posuzování</b>
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 neděleáš, 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 mikrofon?
- Nepoužívám moc často slova zobecňující slova jako "vždycky", "nikdy", "pokaždé", "pořád" a podobná? Popisuji 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?