

JÁ-VÝROKY

Během některých rozhovorů, zejména těch náročnějších, může snadno dojít k neúmyslnému obviňování a pocitu viny. Druhá osoba se pak může začít bránit, rozhovor se točí v začarovaném kruhu a řešení ani porozumění je v nedohlednu. V takovou chvíli je dobré použít já-výrok.

Já-výroky jsou nástrojem v komunikaci, který nám pomáhá si pro sebe uvědomit a druhé osobě sdělit, co doopravdy cítíme, proč to cítíme a co potřebujeme. Místo obviňování druhého nám umožňují sdělit, co s námi daná situace dělá. To pak může druhé osobě pomoci pochopit, jak nás její chování ovlivňuje.

Lze je použít pro příjemné i nepříjemné situace, ale užitečné mohou být obzvláště v konfliktních situacích. Já-výrok nám pomáhá vzít zodpovědnost za vlastní pocity a zároveň vede k řešení daného problému. Díky já-výrokům můžeme ovládat své emoce v komunikaci a můžeme vyjádřit, co cítíme, aniž bychom druhou osobu obviňovali.

Oproti já-výrokům stojí ty-výroky, které bývají automatické a podílí se na obviňování druhých, v komunikaci nám spíše škodí.

Nikdy mi nezavoláš. ❌

✓
Cítím se zklamaně, když mi tak dlouho nevoláš. Mám strach, že ti na mně nezáleží. Mohl bys mi každý týden zavolat?

Vůbec si mi nezavolal, jak jsi slíbil! ❌

✓
Mám strach, když se mi neozveš, jestli jsi dorazil v pořádku. Potřebovala bych, abys mi příště zavolał nebo aspoň napsal.



✘
Vy vždycky plánujete věci
beze mě, jste hrozní!

✔
Jsem smutná, když se něco
plánuje beze mě. Potřebovala
bych, abyste mě do toho
zahrnuli.

✘
Tobě je to úplně jedno.

✔
Jsem smutná, když to vypadá,
že mé pocity nejsou brány
vážně. Potřebovala bych vědět,
jestli ti na mně záleží.



Já-výrok se skládá ze tří částí:

- informace o tom, co právě teď cítím
- informace o důvodu našich pocitů
- informace o tom, co bychom potřebovali (může a nemusí zde být)

Cítím... (zde by měla následovat emoce, např. vztek, smutek, strach. Naopak sem nepatří naše myšlenky nebo názory o druhé osobě)

když... (popis situace, je potřeba dobře volit slova, která se snaží popsat, co se stalo, a hlavně neobviňovat druhého. Vyhněte se slovům jako vždy a nikdy a snažte se držet konkrétní situace a nepadnout do mnoha minulých událostí)

Potřebuji... (návrh mé potřeby)

Je potřeba se tedy v první řadě zamyslet, jak se já cítím - *Jsem naštvaná...*

Z čeho mám ten pocit - *z toho, jak se mnou mluvil...*

Proč se tak cítím - *...protože mě to ztrapnilo před mými kamarády.*

Co bych potřeboval/a místo toho - *Potřebovala bych o těchto věcech mluvit v soukromí mezi námi dvěma.*

Samozřejmě je potřeba myslet i na tón, kterým já-výrok říkáme. Použijte jemný a klidný hlas, nechcete znít ironicky.

**JÁ-VÝROKY NÁM POMÁHAJÍ
KOMUNIKOVAT OTEVŘENĚ A S
RESPEKTEM K DRUHÉMU, DÍKY NIM
JE MOŽNÉ MÍT ZAS O KOUSEK LEPŠÍ
VZTAHY S LIDMI OKOLO NÁS.**