

Mluv tak, aby tě slyšeli

Jak říkat věci tak, aby nezapadly



potřebuju

jak to vidíš ty?

máš chvíli?

rozumím

slyším tě

to přeháníš

zase

ty nikdy

uklidni se

DESIGN INFINITY

design-infinity.eu

Mluv tak, aby tě slyšeli

Jak říkat věci tak, aby nezapadly

© 2026 Design Infinity | DARHA s.r.o.
design-infinity.eu

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, šířena ani dále prodávána bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-910123-0-0 (PDF)
ISBN 978-80-910123-1-7 (EPUB)

Některé fotografie, ilustrace nebo další vizuální prvky použité v tomto e-booku mohou být vytvořeny nebo upraveny pomocí nástrojů umělé inteligence.

Postavy a situace v této knize jsou smyšlené.

Obsah

	Než začneš	4
1	Mluvit neznamená být slyšen	6
2	První věta rozhoduje	12
3	Mluv o sobě, ne za druhého	18
4	Řekni to kratší	23
5	Tón řekne víc než slova	28
6	Správná chvíle	33
7	Nejdřív emoce, pak argumenty	38
8	Otázka místo přesvědčování	44
9	Naslouchání je půlka mluvení	49
10	Když musíš říct něco nepříjemného	55
11	Každý vztah mluví jiným jazykem	61
12	Co neříkat a co říct místo toho	66
	Než něco řekneš	71
	Na závěr	72

Než začneš

Možná to znáš. Vysvětluješ něco deset minut, snažíš se být jasný a klidný, a druhý si nakonec odnese úplně něco jiného. Nebo řekneš jednu nevinnou větu a za půl minuty se hádáte o něčem, o čem jsi vůbec mluvit nechtěl.

Není to tím, že bys neuměl mluvit. A většinou ani tím, že by ten druhý neuměl poslouchat. Slova prostě cestou od jednoho člověka k druhému mění tvar. Projdou jeho únavou, jeho obavami, jeho zkušenostmi a tím, jakým tónem jsi je zrovna řekl. Na druhé straně pak dorazí něco, co jsi vůbec neposílal.

Tahle kniha není učebnice psychologie. Je to praktický průvodce tím, **jak říkat věci tak, aby měly šanci doletět**. Žádné poučky na zapamatování, ale situace, které znáš z kuchyně, z práce i z telefonu s mámou. A hlavně věty, které můžeš použít hned zítra.

● Jak s knihou pracovat

Každá kapitola začíná scénkou. Hrají v ní **Aileesha a AiDeeran**, dva lidé, kteří se mají rádi, a přesto se pořád míjí. Ne proto, že by jeden z nich byl ten špatný. Chyby dělají oba, stejně jako my všichni.

Pak se podíváme, **co se ve scénce vlastně stalo**, rozebereme princip a ukážeme si dvojice vět **Ne takhle / Zkus to takhle**. Na konci kapitoly přijde **přetočení**: stejná situace, stejní lidé, jen jiná slova. A najednou to dopadne úplně jinak.

Kapitolu uzavírá **mini úkol** na pár dní a shrnutí **V kostce**. Úkoly nejsou povinné, ale právě v nich se z přečtené rady stává zvyk.

Nejde o to mluvit dokonale. Jde o to mluvit tak, aby druhý člověk měl šanci tě slyšet.

Seznam se



Aileesha



AiDeeran

Sleduj nás

Instagram @aileesha.official, @aideeran.official

TikTok @aileesha.aideeran

Kapitola 1

Mluvit neznamená být slyšen

Proč dorazí něco jiného, než co jsme poslali



Úterý, půl sedmé večer. Aileesha zabouchne dveře, hodí tašku na židli a zuje si boty. AiDeeran sedí na gauči s telefonem.



Aileesha

Tak jsem to dneska zase celý den táhla sama.

AiDeeran



(nezvedne oči) Já jsem taky pracoval, jestli ti to uniklo.



Aileesha

Já neříkám, že jsi nepracoval.

AiDeeran



Tak co teda říkáš?



Aileesha

Nic. Zapomeň na to.

*Odejde do kuchyně. AiDeeran kouká do telefonu, ale už nic neče.
Oba mají pocit, že ten druhý začal.*

Co se vlastně stalo?

Co řekla

„Táhla jsem to celý den sama.“

Co myslela

„Jsem vyčerpaná a potřebuju, aby mě někdo chvíli litoval.“

Co slyšel

„Ty nic neděláš.“

Ani jeden z nich neřekl nic zlého. A přesto za třicet vteřin sedí každý v jiné místnosti. Slova nedoputovala tam, kam je Aileesha poslala. Cestou se z prosby stala výčitka a z výčitky útok, na který se dalo jen bránit.

● Tři vrstvy každé věty

Každá věta, kterou řekneme, má ve skutečnosti tři podoby:

- **Co říkám:** doslovná slova, která vyslovím.
- **Co tím myslím:** co chci, aby druhý pochopil, cítil nebo udělal.
- **Co druhý slyší:** jak si to přeloží podle své nálady, únavy a zkušeností.

Mezi první a druhou vrstvou bývá menší mezera, než si myslíme. Mezi druhou a třetí bývá propast. My přesně víme, co jsme mysleli. Druhý člověk ale nemá přístup do naší hlavy. Má jen naše slova, náš tón a svou vlastní náladu.

● Proč se slova cestou mění

Mozek druhého člověka nezpracovává naše slova v klidu a s odstupem. Nejdřív si v rychlosti odpoví na otázku: „**Je tohle útok?**“ Až když vyhodnotí, že není, začne doopravdy poslouchat obsah.

Proto stejná věta může jednou projít hladce a jindy vyvolat hádku. Záleží na tom, jaký měl ten druhý den, co mezi vámi proběhlo včera a jestli v tvé větě zaslechl obviňování. Aileesha chtěla pochopení. AiDeeran ale po celém dni v práci slyšel jen „ty jsi zase nic neudělal“ a začal se bránit.

Odpovědnost za to, co druhý slyší, nemáme celou. Ale máme velký vliv na to, jak snadné nebo těžké to pro něj bude.

● Řekni, co doopravdy potřebuješ

Nejčastější důvod, proč nás druzí neslyší, je jednoduchý: **neříkáme to, co potřebujeme, ale to, co nás štve**. Ailesha nepotřebovala, aby AiDeeran přiznal, že pracoval méně. Potřebovala pět minut pozornosti a trochu soucitu. Jenže to neřekla. Řekla stížnost a doufala, že si ji AiDeeran přeloží správně.

✗ **Ne takhle**

„Zase jsem to všechno musela udělat sama.“

✓ **Zkus to takhle**

„Jsem dneska úplně vyřízená. Pomohl bys mi s večerí?“

✗ **Ne takhle**

„Ty si vůbec nevšímneš, kolik toho dělám.“

✓ **Zkus to takhle**

„Potěšilo by mě, kdybys občas řekl, že si toho všímáš.“

✗ **Ne takhle**

„No jasně, zase pozdě.“

✓ **Zkus to takhle**

„Čekala jsem tě v šest a začala jsem se bát. Příště mi prosím napiš.“

Ve všech případech říkáme pravdu. Jen ji posíláme v podobě, která má šanci doletět.

◀◀ Zkusme to znovu

Stejné úterý. Stejné dveře, stejná taška na židli.



Aileesha

Mám za sebou šílený den. Potřebuju se ti na pět minut vypovídat. Můžeš?

AiDeeran



(odloží telefon) Jasně. Co se dělo?

A ještě jednou, protože to jde opravit i z druhé strany:



Aileesha

Tak jsem to dneska zase celý den táhla sama.

AiDeeran



(zvedne oči) Zniš úplně vyždímaně. Co se stalo?



Aileesha

(vydechne) Ani nevíš.

Nezáleží na tom, kdo „začal“. Rozhovor může zachránit kterýkoli z nich.



Mini úkol

Po tři dny si všímej vět, po kterých se rozhovor pokazil. Večer si u jedné z nich zkus napsat všechny tři vrstvy: co jsi řekl, co jsi myslel a co mohl ten druhý slyšet.

Vkostce

1. Druhý člověk nemá přístup do tvé hlavy, má jen tvoje slova a svou náladu.
2. Mozek si nejdřív ověří, jestli nejde o útok. Až pak poslouchá.
3. Říkej, co potřebuješ, ne co tě štve.

Kapitola 2

První věta rozhoduje

*Jak jediná věta přepne druhého do obrany,
nebo do naslouchání*



Neděle dopoledne. Aileesha si čte na balkoně. AiDeeran vyjde ven s vážným výrazem.

AiDeeran



Musíme si promluvit.



Aileesha

(zavře knihu) O čem? Co se stalo?

AiDeeran



Nic hrozného. Jde o příští víkend.



Aileesha

Tak proč to říkáš takhle? Úplně se mi stáhl žaludek.

AiDeeran



Proboha, já se jen chtěl na něco zeptat. S tebou se fakt nedá mluvit.

O víkendu se nakonec nedomluvili. Celé dopoledne řešili, kdo koho vylekal.

Co se vlastně stalo?

Co řekl

„Musíme si promluvit.“

Co myslel

„Potřebuju s tebou naplánovat víkend.“

Co slyšela

„Něco je špatně. Možná se se mnou rozchází.“

První věta je jako vstupní dveře do rozhovoru. Pokud za nimi druhý tuší nebezpečí, nevejde dál. Zůstane stát ve dveřích a bude se bránit, i kdyby to, co chceš říct potom, bylo úplně neškodné.

AiDeeran neměl nic zlého v úmyslu. Jenže věta „Musíme si promluvit“ nese v sobě poplach. Aileesha během dvou vteřin prošla v hlavě všechny možné katastrofy a když zjistila, že o nic nejde, byla už rozhozená a podrážděná.

● Věty, které spouští poplach

- „**Musíme si promluvit.**“ Zní jako začátek rozchodu nebo výpovědi.
- „**Ty vždycky...**“ / „**Ty nikdy...**“ Z jedné situace dělá rozsudek nad celým člověkem.
- „**Nechci tě kritizovat, ale...**“ Všichni víme, co přijde po „ale“.
- „**Bez urážky, ale...**“ Totéž, jen zdvořileji zabalené.
- „**Proč jsi zase...**?“ Slovo „zase“ obviňuje dřív, než padne otázka.
- „**Můžu se tě na něco zeptat?**“ Bez dalšího kontextu působí jako výslech.

● Řekni rovnou, o co jde

Nejjednodušší pravidlo první věty: **dej druhému hned na začátku vědět, o čem bude řeč a jak vážné to je.** Mozek se uklidní, protože nemusí hádat.



Ne takhle

„Musíme si promluvit.“



Zkus to takhle

„Chci s tebou večer naplánovat víkend, nic vážného.“