

# Nejčastější komunikační chyby



Jistě jste se již někdy v životě setkali s někým, kdo vám skákal do řeči. Anebo pořád mluvil a nepustil vás ke slovu. Možná jste jen nad tím druhým mávli rukou a řekli si, že se s ním nedá vydržet. Zkusili jste se však někdy zamyslet nad tím, proč se vlastně lidé v komunikaci chovají spíše destruktivně, než aby debatu rozvíjeli? Vždyť, na komunikaci a mezilidské chování existuje tolik knih, nemyslíte. Pojdme se tedy dnes podívat na nejčastější chyby, které v komunikaci děláme.

## Chyba #1 – Nevíme ani, že chyby děláme

Pokud by každý z nás byl schopen sám sebe hodnotit a pozastavovat se nad vlastním jednáním, určitě by mezilidská komunikace byla snadnější. Jen málokdo z nás je však schopen si uvědomit, jaké chyby v komunikaci dělá a naprosto nikdo není schopen analyzovat, proč chyby dělá. Pokud chcete zpětnou vazbu, požádejte svého nejlepšího přítele, který vás bude na chyby upozorňovat. Uvidíte, že se nestačíte divit. Berte to jako dobrý trénink a vlastní poznávání, jen vám to prospěje.

## Chyba #2 – Já a já a já

Jak ukazují průzkumy, nejčastěji používané slovo nás všech po celém světě je **JÁ**. A proč vlastně? Jen si všimněte, když mluvíte s druhým, do jaké míry posloucháte jeho a naopak, do jaké míry mluvíte o sobě. A jak tendence o nás samotných vzniká?

- ✓ Nedostatečné naslouchání našim blízkým
- ✓ Tendence ukázat, že jsme v něčem dobří
- ✓ Touha po sdílení našich radostí, zážitků a zkušeností s druhým (v tomto případě je to „zdravý stav“)

Zkuste se při příštím setkání s kamarádem více ptát a méně mluvit o sobě. Všichni jsme plní sami sebe a jaksi zapomínáme na druhé. Ti se s námi poté necítí dobře a odchází ze společných schůzek s „nafouknutou hlavou“. Zkuste dodržovat pravidlo 50:50, což znamená – mluvím stejně jako druhá strana.

## Chyba #3 – Mluvíme moc dlouho

Čím déle jsem v praxi kouče, tím více si všímám, jak druzí mluví zbytečně dlouho. Jak by svět byl klidnější a jednodušší, kdyby se lidé naučili vyjadřovat své názory krátce a jasně. Proč ale máme tendenci vysvětlit jasnou událost 40 větami?

Většinou je to z důvodu, že máme špatné emoční nastavení, s velkou pravděpodobností jsme v dětství od našich rodičů získali špatnou zpětnou vazbu na naše vyjadřování. Z mé praxe uvádím události, které vedly mé klienty k přehnanému mluvení:

Táta si myslí, že jsem hloupý.  
Máma chce, abych jí vše vysvětlil.  
Blízcí mě nechápou.  
Své názory si musím obhájit.  
Chytří své názory vysvětlují.  
Ostatní mě nechápou.  
Svým názorům nevěřím.

Všimněte si, že mnoho lidí vám nejdříve řekne jednu či dvě věty, které jasně vyjadřují jejich názor, pocit, skutečnost. Poté tyto dvě věty **vysvětlí** dalšími dvaceti větami. Proč to dělají? Jednoduše jejich názory nikdo nepřijímal, mysleli si, že jsou špatné, trapné nebo nevhodné. Často také tací jedinci trpí nízkým sebevědomím a nejsou si jistí, zda jejich názor druhý přijme. A tak raději vysvětlují, než aby nechali prostor druhému.

#### **Chyba #4 – Skáčeme druhým do řeči**

Jak je to nepříjemné, že? Přitom to mnohokrát sami děláme druhým. Důvodem bývá právě ta naše vnitřní přeplněnost, máme toho tolik, co bychom chtěli říci a nikdo nás nechce poslouchat. Nebo máme tolik problémů, že ani druhého nevnímáme, jen čekáme na příležitost „vylít si u něj náš kyblík“. Zkuste v debatě respektovat druhého a i když mluví moc, neskákejte do řeči. Naučte se trpělivosti a také si zapamatujte, že druhého skákáním do řeči neutnete. Naopak, mlčení a naslouchání je jedinou možností, jak druhého umlčet. Jednoduše mu totiž (jednou) dojde dech.

Chyb v komunikaci je nespočet, výše uvedené jsou dle mého názoru nejvíce otravné. Mezi další patří mluvení nahlas, moc potichu, nesrozumitelná řeč, nátlakové techniky v komunikaci jako je manipulace a další.

#### **Přečtete si také:**

[Kdy tykat a kdy vykat](#)  
[Není zóna jako zóna](#)

#### **Stáhněte si:**

[E-kniha „101 romantických tipů“](#)  
[5 tipů, jak poznat nevěru](#)



© Napsala Lenka Černá  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.