JAK ZNOVU OBJEVIT KOUZLO OSOBNÍCH SETKÁNÍ



NOSTALGIE

NÁVRAT K OPRAVDOVÝM SETKÁNÍM

OBSAH

Jak znovu objevit kouzlo osobních setkání

1. Proč se dnes tolik bojíme obyčejného rozhovoru?

Možná nám nechybí schopnost komunikovat. Možná jsme jen trochu zapomněli, jaké to je začít rozhovor s někým, koho ještě neznáme.

2. Jak překonat počáteční rozpaky a získat jistotu při setkání s novým člověkem

Nemusíte být rozený společník ani mistr konverzace. Schopnost navazovat rozhovory se dá postupně rozvíjet.

3. Jak vést příjemný rozhovor, aby se v něm oba cítili dobře

Umění naslouchat, správně se ptát a projevit opravdový zájem o druhého člověka.

4. Umění naslouchat: Proč je někdy důležitější slyšet než mluvit

Jak dát druhému najevo, že nás skutečně zajímá, co říká, a proč nepřerušovat jeho vyprávění.

5. Jak najít společná témata a vyhnout se nepříjemným otázkám

O čem si povídat při prvním setkání, jak přirozeně navazovat na odpovědi a kterým tématům se raději zpočátku vyhnout.

6. Řeč těla: Co o nás prozrazuje, i když mlčíme

Výraz tváře, pohled, gesta, držení těla a drobné signály, které ovlivňují první dojem.

7. Jak poznat, že je druhému člověku s námi příjemně

Všímavost k reakcím druhého, vzájemnost v rozhovoru a respektování osobních hranic.

8. Jak budovat důvěru a být sami sebou

Proč není potřeba nic předstírat, jak se postupně otevírat a proč důvěra potřebuje čas.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

9. Jak zvládnout odmítnutí, rozpaky a nedorozumění

Ne každé setkání dopadne podle našich představ. Jak si zachovat důstojnost, nadhled a chuť poznávat další lidi.

10. Od příjemného rozhovoru k přátelství nebo hlubšímu vztahu

Jak dát novému kontaktu prostor, jak navázat na první setkání a nechat vztah přirozeně růst.

11. Jak neztratit kouzlo osobních setkání v době digitální komunikace

Proč mají osobní rozhovory stále svou hodnotu a jak si pro ně vytvářet více prostoru v každodenním životě.

12. Malé kroky k bohatšímu společenskému životu

Praktická cvičení, drobné výzvy a inspirace, jak postupně vracet osobní kontakt do života.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

1.

Proč se dnes tolik bojíme obyčejného rozhovoru?

Možná nám nechybí schopnost komunikovat. Možná jsme jen trochu zapomněli, jaké to je začít rozhovor s někým, koho ještě neznáme.

Představte si následující situaci. Sedíte v hotelovém salonku, kavárně nebo u společného stolu. Nedaleko vás sedí člověk, který vám připadá sympatický. Možná byste si s ním rádi popovídali, ale nakonec zůstanete potichu. V hlavě se vám mezitím honí nejrůznější myšlenky:

- Co když ho budu obtěžovat?
- Co když nebude mít zájem?
- Co když nebudu vědět, o čem mluvit?
- Co když nastane trapné ticho?
- Co když řeknu něco nevhodného?

A tak raději nic neuděláte.

Podobnou zkušenost má mnoho lidí. Nezáleží přitom tolik na věku, vzdělání ani na tom, zda jsme v minulosti bývali společenští. I člověk, který dříve snadno navazoval rozhovory, může po letech zjistit, že se v podobných situacích necítí jistě.

Co o našich obavách říká psychologie?

Zajímavý pohled přináší výzkum psycholožek Gillian Sandstrom a Ericy Boothby z roku 2021. Autorky analyzovaly sedm studií, do kterých se zapojilo celkem 2 304 účastníků. Zkoumaly, čeho se lidé obávají před rozhovorem s neznámým člověkem a jak rozhovor skutečně prožívají. Výsledky ukázaly zajímavý rozdíl: lidé často očekávají, že rozhovor bude méně příjemný, než jaký nakonec skutečně je. Obávají se například, že si nebudou mít co říct, že druhého nezaujmou nebo že se jim nebude líbit, jak rozhovor probíhá.

Výzkum tedy naznačuje, že naše obavy někdy předbíhají skutečnost.

Možná se druhý člověk cítí úplně stejně

Představte si, že čekáte na společnou večeři a vedle vás sedí někdo, koho neznáte. Možná si říkáte, že byste měli začít rozhovor. Jenže co když druhý člověk o povídání nestojí?

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

A teď si zkuste představit opačnou situaci. Vedle vás sedí někdo, kdo by si s vámi rád popovídal, ale ze stejného důvodu váhá. Oba čekáte. Oba možná doufáte, že ten druhý udělá první krok.

Právě proto někdy stačí tak málo. Úsměv, pozdrav nebo jednoduchá otázka mohou otevřít dveře k příjemnému rozhovoru. Nemusíme být výřeční ani mimořádně společenští. Nemusíme mít připravené zajímavé příběhy. Stačí projevit přirozený zájem.

Nemusíme na každého zapůsobit. Často jsme na sebe přísnější, než je potřeba.

Představte si, že jste se právě seznámili s někým novým. Povídali jste si třeba patnáct minut, rozhovor byl příjemný a několikrát jste se společně zasmáli. Když se potom rozejdete, začnete si v duchu přehrávat, co jste vlastně říkali.

„Neměla jsem tolik mluvit o své práci."
„Možná jsem se ho měla zeptat na něco jiného."
„Ten vtip asi nebyl moc povedený."
„Co když jsem působil nudně?"

Možná dokonce začnete pochybovat, jestli jste druhému člověku vůbec byli sympatičtí. A teď se na chvíli zastavme. Napadlo vás někdy, že ten druhý člověk může právě v tu samou chvíli přemýšlet úplně stejně? Že si třeba říká: „Snad jsem nepůsobil příliš nesměle. Doufám, že jsem nebyla nudná. Bylo mi s ním vlastně moc příjemně."

Právě tento rozdíl mezi tím, jak sami sebe po rozhovoru hodnotíme, a tím, jak nás pravděpodobně vnímá druhý člověk, zkoumali psychologové Erica Boothby, Gus Cooney, Gillian Sandstrom a Margaret Clark.

Co vědci skutečně zjistili?

V roce 2018 publikovali v odborném časopise Psychological Science studii s názvem The Liking Gap in Conversations: Do People Like Us More Than We Think?

V sérii pěti studií zkoumali, jak lidé vnímají sami sebe a svého partnera po společném rozhovoru. V jednom z pokusů se například dvojice lidí, kteří se předtím neznali, spolu pět minut bavily. Dostaly běžné otázky, například odkud pocházejí nebo jaké mají zájmy.

Po skončení rozhovoru měli oba účastníci ohodnotit, jak sympatický jim druhý člověk připadal a jak moc si myslí, že byli sympatičtí oni jemu. A výsledek byl velmi zajímavý.

Lidé měli tendenci hodnotit druhého člověka příznivěji, než odhadovali, že druhý člověk hodnotí je. Jinými slovy: **Často si myslíme, že jsme druhému člověku sympatičtí méně, než ve skutečnosti jsme.** Vědci tento jev nazvali liking gap, což můžeme volně přeložit jako rozdíl ve vnímání vzájemných sympatií.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Tento jev pozorovali nejen při krátkých rozhovorech mezi cizími lidmi, ale také u studentů, kteří se postupně seznamovali se svými novými spolubydlícími. Rozdíl ve vnímání přetrvával dokonce i během dalších měsíců.

Proč sami sebe hodnotíme tak přísně?

Zkusme se vrátit k našemu příkladu. Když spolu dva lidé hovoří, každý z nich má v hlavě také své vlastní myšlenky. Jeden přemýšlí, co řekne dál, druhý se snaží najít vhodnou odpověď. A právě tady může vzniknout problém. My totiž víme úplně všechno o svých vlastních pochybnostech. Víme, že jsme byli nervózní, že jsme si v duchu připravovali odpovědi nebo že nás napadla lepší věta až ve chvíli, kdy už bylo pozdě.

Jenže tohle všechno druhý člověk nevidí. On slyšel naše odpovědi, viděl náš úsměv a vnímal, jak jsme spolu hovořili. Nemůže číst naše myšlenky a neví, kolik nejistoty jsme během rozhovoru prožívali. My ale často děláme pravý opak. Při hodnocení toho, jak jsme na druhého zapůsobili, se soustředíme hlavně na své vlastní nedostatky a přešlapy.

Možná si vyčítáme jednu nepovedenou větu, zatímco druhý člověk si z celého rozhovoru odnesl především příjemný pocit, že si s námi dobře popovídal.

Výzkumníci se domnívají, že právě tato přílišná sebekritičnost a soustředění na vlastní výkon pomáhají vysvětlit vznik tohoto jevu.

Co si z toho můžeme vzít do běžného života?

Především bychom se měli přestat snažit být za každou cenu dokonalými společníky. Nemusíme mít vždy pohotovou odpověď. Nemusíme být nejzábavnější osobou v místnosti. Nemusíme vyprávět zajímavé příběhy ani se snažit druhého ohromit.

Příjemný rozhovor totiž není soutěž, ve které někdo získává body za nejlepší odpovědi. Je to společná chvíle dvou lidí, kteří se mohou něco dozvědět jeden o druhém.

A ještě jedna důležitá věc: Nemusíme si získat sympatie každého člověka, kterého potkáme. Někdy si jednoduše nesedneme. Máme jiné zájmy, povahu nebo životní zkušenosti. A to je naprosto v pořádku.

Cílem není zalíbit se všem. Cílem je dovolit druhým, aby nás poznali takové, jací skutečně jsme.

Jak začít? Úplně obyčejně.

Nemusíte vymýšlet originální větu. Přirozený začátek rozhovoru bývá často ten nejjednodušší.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Například:

- „Dobrý den, také tu čekáte na začátek programu?“
- „Jak se vám tady zatím líbí?“
- „Už jste tu někdy byl/a?“
- „To je krásné místo, viďte?“

Důležité není říct něco výjimečného. Důležité je dát druhému člověku příležitost odpovědět.

A pokud se rozhovor nerozvine? Nic se neděje. Druhý člověk může být unavený, zamyšlený nebo zrovna nemít chuť komunikovat. Jeho nezájem nemusí být odmítnutím vás jako člověka.

Respektovat druhého znamená také umět přijmout, když si povídat nechce.

Malé cvičení: Zkuste se na sebe podívat jinýma očima

Až budete mít příště za sebou rozhovor s někým novým, zkuste se na chvíli zastavit a odpovědět si na tři otázky:

1. Co se mi na našem rozhovoru povedlo?
2. Co příjemného jsem se o druhém člověku dozvěděl/a?
3. Nemám tendenci zbytečně přeceňovat nějakou svou drobnou chybu?

Zkuste si vzpomenout nejen na to, co jste řekli, ale také na to, jak jste se při rozhovoru cítili. A pokud byl rozhovor příjemný, dovolte si z něj mít radost. Nemusíte ho později rozebírat slovo po slovu. **Možná jste na druhého člověka zapůsobili mnohem lépe, než si právě myslíte. A možná by byla škoda připravit se o další příjemné setkání jen proto, že jste o sobě začali pochybovat.**

Možná právě jeden obyčejný rozhovor může být začátkem nového přátelství, krásného zážitku nebo vztahu, který by jinak nikdy nevznikl.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

2.

Jak překonat počáteční rozpaky a získat jistotu při setkání s novým člověkem

Nemusíte být rozený společník ani mistr konverzace. Schopnost navazovat rozhovory se dá postupně rozvíjet.

Proč jsme při prvním setkání nervózní?

Představte si, že přijdete do místnosti, kde už sedí několik lidí. Někteří si povídají, jiní se usmívají a někdo právě vypráví veselou příhodu. Rádi byste se zapojili, ale najednou nevíte, co udělat.

Máte někoho oslovit? Nebude to nevhodné? Co když si nebudete mít co říct? A co když vás druhý člověk odmítne?

Podobné pocity jsou mnohem běžnější, než si možná myslíme.

Když potkáváme někoho nového, přirozeně si přejeme udělat dobrý dojem. Zároveň ale nevíme, jak nás druhý přijme. Právě tato nejistota může vyvolávat napětí. Začneme přemýšlet nad každým slovem, sledujeme vlastní chování a někdy se raději stáhneme do ústraní.

Psychologové tento druh obav spojují mimo jiné se strachem z negativního hodnocení. Nejde jen o to, že bychom se báli mluvit. Často se bojíme toho, co si o nás druhý člověk pomyslí.

Možná si říkáme, že nejsme dost zajímaví, že neumíme pohotově odpovídat nebo že ostatní mají mnohem více společenského sebevědomí.

Tuto souvislost potvrzuje také rozsáhlá odborná analýza publikovaná v roce 2026 v časopise *BMC Psychology*. Autoři v ní vyhodnotili 143 studií zahrnujících více než 80 tisíc účastníků a zjistili středně silnou souvislost mezi strachem z negativního hodnocení a sociální úzkostí. (Peng et al., 2026 – odborná studie v BMC Psychology)

Jenže navenek často nepoznáme, co se odehrává uvnitř druhého člověka. Ten, kdo působí sebejistě, může být ve skutečnosti stejně nervózní jako my.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme čekat, až nervozita zmizí

Někdy si říkáme: „Až budu mít větší jistotu, začnu se s lidmi více bavit.“ Jenže jistota často nepřichází před první zkušeností. Vzniká právě díky ní.

Je to podobné jako při učení nové dovednosti. Když se učíme plavat, řídit auto nebo mluvit před lidmi, zpočátku si nejsme jistí. Postupně získáváme zkušenosti a to, co nám dříve připadalo obtížné, se stává přirozenější. Stejné je to i při navazování rozhovorů.

Nemusíme hned vést dlouhý rozhovor s člověkem, kterého jsme právě poznali. Můžeme začít mnohem jednodušeji:

- Usmát se na někoho, koho potkáme.
- Pozdravit člověka u vedlejšího stolu.
- Položit jednoduchou otázku.
- Prohodit několik vět při čekání na společný program.
- Připojit se k rozhovoru, pokud nás téma zaujme.

Každá taková zkušenost nám může pomoci získat trochu větší jistotu.

Odborné doporučené postupy pro léčbu sociální úzkostné poruchy pracují mimo jiné s postupným vystavováním se obávaným společenským situacím. Tento přístup je součástí odborné kognitivně-behaviorální terapie. (NICE, doporučení CG159 – Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment)

Naše drobná cvičení samozřejmě nejsou léčbou sociální úzkostné poruchy. Vycházíme však z podobné praktické myšlenky: začínat zvládnutelnými kroky a postupně získávat nové zkušenosti. Nemusíme se tedy hned pouštět do situací, které jsou nám nepříjemné. Důležité je postupovat vlastním tempem.

A ještě jedna věc: nemusíme se přemáhat za každou cenu. Pokud druhý člověk nemá chuť komunikovat, je naprosto v pořádku jeho rozhodnutí respektovat.

Úsměv, oční kontakt a řeč těla

Ještě, než vyslovíme první slovo, můžeme druhému člověku něco sdělit svým chováním.

Představme si dvě situace.

V první sedíme se založenýma rukama, díváme se do telefonu a působíme, jako bychom si přáli, aby nás nikdo neoslovoval.

Ve druhé máme uvolněný postoj, občas zvedneme oči od telefonu a při setkání pohledů se přirozeně usmějeme. Ani v jednom případě nemusíme nic říkat. Přesto můžeme působit velmi odlišně.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Neverbální komunikace, tedy to, co sdělujeme výrazem tváře, pohledem, gesty a držením těla, je důležitou součástí mezilidského kontaktu.

Této oblasti se věnuje také odborný přehled Judith A. Hallové, Terrence G. Horgana a Nory A. Murphyové, publikovaný v časopise *Annual Review of Psychology*. Autoři shrnují výzkumy zaměřené na mimiku, hlas, pohyb těla, osobní prostor i na to, jak lidé neverbální signály vysílají a vnímají. (Hall, Horgan & Murphy, 2019 – odborný přehled Nonverbal Communication)

Přátelský úsměv může druhému napovědět, že jsme otevření krátkému rozhovoru. Přiměřený oční kontakt může vyjadřovat zájem a pozornost. Nemusíme se však na nikoho upřeně dívat ani se usmívat za každou cenu. Přirozenost je důležitější než naučené gesto.

Zkusme si zapamatovat několik jednoduchých zásad:

- **Uvolněný postoj:** Nemusíme se schovávat za telefon nebo se od ostatních odvracet.
- **Přirozený oční kontakt:** Stačí krátký pohled, který není nepříjemně dlouhý.
- **Přátelský výraz:** Jemný úsměv často udělá více než dlouhé přemýšlení nad tím, co říct.
- **Vnímání druhého:** Sledujme, zda druhý člověk náš zájem opětuje.

Řeč těla nám může pomoci otevřít dveře k rozhovoru. Neměla by se však stát způsobem, jak druhého k rozhovoru přimět.

Jak přirozeně oslovit neznámého člověka?

Mnoho lidí se domnívá, že první věta musí být zajímavá, originální nebo vtipná. Nemusí. Ve skutečnosti bývají nejpřirozenější právě obyčejné věty, které vycházejí z prostředí, ve kterém se nacházíme.

V hotelu můžeme říct:

„Už jste se stihl/a podívat do wellness?“

Při společném čekání:

„Také čekáte na začátek programu?“

V restauraci:

„Už jste ochutnal/a zdejší dezert?“

Při společenském setkání:

„Znáte už někoho, kdo je tady?“

Nebo úplně jednoduše:

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„Dobrý den, já jsem…“

Důležité není, jak dokonale větu formulujeme. Důležitější je, zda je náš zájem upřímný.

Pokud druhý člověk odpoví a sám se začne ptát, můžeme rozhovor přirozeně rozvíjet. Jestliže odpovídá jednoslovně, odvrací pohled nebo dává najevo, že chce zůstat sám, nemusíme rozhovor za každou cenu zachraňovat. Můžeme se usmát, popřát hezký den a nechat tomu volný průběh.

Ne každý rozhovor musí pokračovat. A ne každé setkání musí vést k novému přátelství. I krátká příjemná výměna několika vět má svou hodnotu.

Co dělat, když nastane trapné ticho?

Možná to znáte. Rozhovor začal dobře, vyměnili jste si několik vět, ale najednou nikdo neví, co říct dál. V tu chvíli se může objevit nepříjemný pocit. Začneme rychle hledat další téma a máme dojem, že musíme ticho okamžitě zaplnit.

Ale proč vlastně?

Ticho je běžnou součástí rozhovoru. Nemusí znamenat, že jsme něco pokazili nebo že si s druhým člověkem nerozumíme. Někdy oba jen přemýšlejí. Jindy se rozhovor přirozeně dostal ke konci.

Pokud bychom rádi pokračovali, můžeme se vrátit k tomu, o čem jsme právě mluvili, nebo se zeptat na něco jednoduchého.

Například:

„A jak jste se vlastně dozvěděl/a o tomto místě?“

„Co rád/a děláte, když máte volný víkend?“

„Máte raději klidnou dovolenou, nebo poznáváte nová místa?“

Pomoci může také obyčejná reakce na prostředí, ve kterém se nacházíme.

A pokud už další téma nepřichází, nemusíme se tím trápit. Rozhovor můžeme příjemně ukončit.

Někdy je právě schopnost nechat věci přirozeně plynout známkou společenské jistoty.

Nemusíme být zajímaví za každou cenu

Jednou z největších překážek přirozeného rozhovoru je představa, že musíme druhého člověka zaujmout. Přemýšlíme, jakou historku vyprávět, co zajímavého o sobě prozradit a jak působit co nejlépe.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Jenže rozhovor není vystoupení na jevišti. Nemusíme předvádět své úspěchy, dokazovat, kolik toho víme, ani mít připravené zábavné příběhy.

Lidé si často nejvíce váží toho, že je někdo skutečně poslouchá, zajímá se o ně a nechává jim prostor.

Zkusme proto místo otázky „Co zajímavého o sobě řeknu?“ přemýšlet jinak:

„Co bych se mohl/a o tomto člověku dozvědět?“

To neznamená, že máme jen klást otázky. Příjemný rozhovor vzniká tehdy, když se oba mohou přirozeně podělit o své myšlenky, zážitky a názory. Můžeme něco říct o sobě, navázat na odpověď druhého a zase mu dát prostor.

A hlavně nemusíme předstírat, že jsme někým jiným.

Člověk, který je sám sebou, nemusí neustále přemýšlet, jakou roli právě hraje.

Praktické cvičení: Malé kroky k větší jistotě

Zkusme si v následujících dnech dopřát několik drobných příležitostí k navázání kontaktu. Nemusíme všechno zvládnout najednou. Vyberme si jen to, co je nám příjemné.

První krok – úsměv a pozdrav

Při běžném setkání s někým, koho neznáme, se usmějme a pozdravme. Nemusíme rozhovor dále rozvíjet.

Druhý krok – jedna jednoduchá otázka

Při čekání, v kavárně nebo na společenském setkání se někoho na něco přirozeně zeptejme.

Třetí krok – několik vět navíc

Pokud druhý člověk reaguje vstřícně, zkusme rozhovor chvíli rozvíjet. Nemusíme mít připravené žádné zvláštní téma.

Čtvrtý krok – všimněme si vlastního pokroku

Po setkání si položme tři otázky:

- Co se mi dnes podařilo?
- Jak jsem se cítil/a před rozhovorem a jak během něj?
- Byla situace opravdu tak obtížná, jak jsem si předem představoval/a?

Nejde o to, abychom každý den splnili nějaký úkol. Jde o to, abychom si postupně všímali, že kontakt s novými lidmi nemusí být tak náročný, jak se nám někdy zdá.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Na závěr

Získat jistotu při setkávání s novými lidmi neznamená, že se už nikdy nebudeme stydět nebo že nás nepřekvapí chvíle nejistoty. Znamená to, že se postupně naučíme takové chvíle přijímat a nenecháme se jimi vždy zastavit.

Nemusíme být nejhlasitější v místnosti. Nemusíme mít vždy připravenou odpověď. A nemusíme se zalíbit každému.

Někdy stačí úsměv, pozdrav a několik obyčejných slov.

Možná zjistíme, že člověk, kterého jsme se zpočátku báli oslovit, je nám nakonec velmi sympatický. A možná si jen příjemně popovídáme a každý půjdeme svou cestou. Obojí je v pořádku.

Odvaha totiž neznamená, že se nebojíme. Někdy znamená jen to, že se usmějeme, pozdravíme a dovolíme si udělat první krok, i když jsme trochu nervózní.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

3.

Jak vést příjemný rozhovor, aby se v něm oba cítili dobře

Příjemný rozhovor není soutěž v tom, kdo řekne něco zajímavějšího. Je to chvíle, ve které mají oba lidé prostor být sami sebou.

Rozhovor není monolog

Představme si dva lidi, kteří se právě poznali. Jeden začne vyprávět o své práci. Mluví dlouho, přidává další a další podrobnosti a druhý člověk jen přikyvuje. Když se konečně dostane ke slovu, první mu skočí do řeči a začne vyprávět další příběh.

Takový rozhovor může být pro jednoho příjemným povídáním, ale pro druhého spíše únavným posloucháním.

Příjemná konverzace totiž není o tom, kolik toho dokážeme říct. Důležité je, zda se v ní oba mohou přirozeně střídat.

Někdy mluvíme my, jindy naslouchámе. Někdy vyprávíme vlastní zážitek, jindy se zajímáme o zkušenost druhého.

Nemusíme přitom počítat, kolik minut mluvíme a kolik posloucháme. Každý rozhovor je trochu jiný. Měli bychom ale vnímat, zda má druhý člověk dostatek prostoru a zda se do hovoru zapojuje dobrovolně.

Dobrý rozhovor není představení jednoho člověka. Je to společná chvíle, kterou vytvářejí oba.

Jak položit otázku, která rozhovor přirozeně rozvine?

Otázky jsou jedním z nejjednodušších způsobů, jak projevit zájem o druhého člověka. Nemusíme vymýšlet nic složitého. Často stačí navázat na to, co nám právě řekl.

Představme si, že nám někdo poví:

„Nedávno jsem se vrátil z dovolené v Itálii.“

Můžeme odpovědět jen:

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„To je hezké.“

Tím rozhovor nemusí skončit, ale také se příliš nerozvine.

Můžeme však pokračovat:

„A kde jste byl?“

„Co se vám tam nejvíce líbilo?“

„Jezdíte do Itálie častěji, nebo jste tam byl poprvé?“

Najednou dáváme druhému možnost vyprávět něco, co ho zajímá.

Tento způsob rozhovoru se stal předmětem výzkumu odborníků z Harvardovy univerzity. Karen Huangová a její kolegové publikovali v roce 2017 studii *It Doesn't Hurt to Ask: Question-Asking Increases Liking*. Ve třech studiích zkoumali rozhovory mezi lidmi, kteří se vzájemně poznávali. Zjistili, že lidé, kteří pokládali více otázek, zejména těch navazujících na předchozí odpovědi, byli svými protějšky hodnoceni příznivěji. Důležitou roli hrálo také to, že takové otázky vyjadřovaly pozornost a zájem. (Huang et al., 2017 – odborná studie, Journal of Personality and Social Psychology)

Z toho si můžeme vzít jednoduché ponaučení: Nemusíme mít připravených dvacet témat. Stačí skutečně vnímat, co nám druhý člověk říká, a občas se zeptat na něco, co s jeho vyprávěním souvisí.

Otevřené otázky pomáhají rozhovoru růst

Některé otázky umožňují odpovědět jedním slovem. Jiné dávají mnohem větší prostor k vyprávění.

Například:

„Máte rád/a cestování?“

Na takovou otázku lze odpovědět jednoduše: „Ano.“

Ale můžeme se zeptat také:

„Jaká místa rád/a navštěvujete?“

„Která dovolená vám nejvíce utkvěla v paměti?“

„Je nějaké místo, kam byste se chtěl/a ještě podívat?“

To jsou otevřenější otázky. Nevyžadují pouze odpověď ano nebo ne a dávají druhému možnost vybrat si, co chce sdílet.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Při prvním setkání se mohou hodit například tyto otázky:

- „Co vám v poslední době udělalo radost?“
- „Jak nejraději trávíte volný čas?“
- „Máte nějaké oblíbené místo, kam se rád/a vracíte?“
- „Co vás v poslední době zaujalo?“
- „Je něco, co byste se chtěl/a naučit nebo vyzkoušet?“

Nemusíme je ale používat jako seznam, který si postupně odškrtáváme.

Rozhovor nemá připomínat pracovní pohovor. Pokud položíme jednu otázku, vyslechneme odpověď a okamžitě přejdeme k další, může se druhý člověk cítit spíše vyslýchaný než příjemně zaujatý.

Důležité je reagovat také na to, co slyšíme.

Nejen se ptát, ale také něco sdílet

Představme si, že se někoho zeptáme, jak rád tráví víkendy.

Odpoví nám: „Nejraději jezdím někam do přírody. Člověk si tam odpočine od každodenního shonu.“

Můžeme se zeptat: „A jezdíte spíše na hory, nebo máte raději procházky v lese?“

Ale můžeme také přidat něco ze svého života: „To úplně chápu. Já mám také ráda chvíle, kdy člověk na chvíli vypne a nemusí nikam spěchat.“

Tím rozhovor získává přirozenou vzájemnost.

Druhý člověk totiž nechce pouze odpovídat na naše otázky. Také nás chce poznat.

Je proto dobré střídat otázky s vlastními zážitky, názory a drobnými příběhy. Nemusíme odhalovat všechno ze svého soukromí. Stačí sdílet tolik, kolik je nám příjemné.

Příjemný rozhovor vzniká tehdy, když se oba mohou nejen ptát, ale také něco nabídnout ze svého světa.

Jak poznat, o čem si povídat?

Někdy máme pocit, že musíme přijít s nějakým výjimečným tématem. Ve skutečnosti můžeme začít úplně obyčejnými věcmi.

Velmi dobře fungují témata, která jsou blízká našemu každodennímu životu:

Cestování a zážitky

„Které místo vás v poslední době nejvíce potěšilo?“

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Volný čas a záliby

„Čemu se rád/a věnujete, když máte chvíli jen pro sebe?“

Jídlo a oblíbená místa

„Máte nějakou restauraci, do které se rád/a vracíte?“

Hudba, kultura a společné zážitky

„Jaký druh hudby máte nejraději?“

Příjemné vzpomínky

„Je nějaký zážitek, na který rád/a vzpomínáte?“

Témata můžeme přizpůsobit místu i situaci. V hotelu se nabízí povídání o cestování, wellness, jídle nebo okolí. Při společné procházce zase o přírodě a místech, která máme rádi.

Důležité je také vnímat, zda téma zajímá oba. Pokud druhý člověk odpovídá stručně a nepokračuje, nemusíme na něm trvat.

Jak se vyhnout tomu, aby rozhovor působil jako výslech?

Zájem o druhého je krásná věc. Ale i dobrý úmysl může někdy působit nepříjemně, pokud pokládáme jednu osobní otázku za druhou.

Představme si například následující rozhovor:

„Kolik vám je let?“

„Máte děti?“

„Jak dlouho jste sám/sama?“

„Proč vám skončil poslední vztah?“

Takový sled otázek může být při prvním setkání velmi nepříjemný. Druhý člověk nemusí chtít sdílet osobní informace s někým, koho právě poznal.

Lepší je dát rozhovoru čas a postupovat přirozeně.

Osobnější témata můžeme otevřít až tehdy, když se oba cítíme dostatečně příjemně a bezpečně. A i potom bychom měli respektovat, pokud druhý člověk nechce odpovídat.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Někdy je nejlepší jednoduše změnit téma.

Nemusíme vědět všechno hned. Poznávání člověka je postupný proces.

Když máme na něco jiný názor

Příjemný rozhovor neznamená, že musíme se vším souhlasit.

Každý máme jiné zkušenosti, zážitky a pohled na svět. Rozdílný názor nemusí být překážkou, pokud se k sobě chováme s úctou.

Místo věty:

„To je nesmysl, takhle to přece není."

Můžeme zkusit:

„Já to vnímám trochu jinak."

„To je zajímavý pohled. Já mám zase jinou zkušenost."

„Rozumím, proč to tak vidíte."

Nemusíme se vzdávat vlastního názoru ani předstírat souhlas. Můžeme však nesouhlasit bez zesměšňování a ponižování druhého.

Právě schopnost zachovat klid a respekt i při odlišných názorech může pomoci tomu, aby se lidé vedle sebe cítili dobře.

Jak rozhovor přirozeně ukončit?

Ne každý rozhovor musí trvat dlouho. Někdy máme jiné povinnosti, potřebujeme si odpočinout nebo jednoduše cítíme, že už nastal vhodný okamžik k rozloučení.

Nemusíme čekat, až nastane trapné ticho.

Můžeme říct například:

„Moc příjemně se mi s vámi povídalo."

„Děkuji za milý rozhovor, přeji vám krásný zbytek dne."

„Bylo hezké vás poznat. Třeba se ještě potkáme."

Pokud máme zájem pokračovat v kontaktu, můžeme to dát přirozeně najevo:

„Rád/a jsem si s vámi povídal/a. Pokud budete chtít, můžeme někdy navázat."

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Důležité je nechat druhému člověku svobodu rozhodnout se, zda má o další kontakt zájem.

Příjemný rozhovor totiž nekončí tím, že jsme získali telefonní číslo nebo příslib další schůzky. Někdy je jeho největší hodnotou prostě hezká společná chvíle.

Praktické cvičení: Rozhovor, ve kterém mají prostor oba

Při příští příležitosti, kdy se dáte s někým do řeči, zkuste následující jednoduchý postup:

1. Položte jednu otevřenou otázku.

Vyberte téma, které přirozeně souvisí s místem nebo situací.

2. Všímejte si odpovědi.

Nesoustřeďte se jen na to, co řeknete dál. Zkuste zachytit, co druhého člověka opravdu zajímá.

3. Položte navazující otázku.

Zeptejte se na něco, co vychází z jeho odpovědi.

4. Podělte se také o vlastní zkušenost.

Řekněte něco krátkého o sobě. Rozhovor tak nebude jednostranný.

5. Vnímejte, zda je vám oběma příjemně.

Dopřejte si prostor, ale respektujte také chvíli, kdy už druhý člověk nechce pokračovat.

Po rozhovoru si zkuste odpovědět:

- Měl/a druhý člověk dostatek prostoru?
- Dozvěděl/a jsem se o něm něco nového?
- Podělil/a jsem se také o něco ze svého života?
- Cítili jsme se při rozhovoru přirozeně?

Nejde o dokonalé zvládnutí všech bodů. Jde o to, abychom si postupně osvojili přirozený způsob komunikace, ve kterém se oba cítí respektovaní.

Na závěr

Možná jsme si někdy mysleli, že příjemný rozhovor musí být plný vtipů, zajímavých příběhů a pohotových odpovědí.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Ve skutečnosti to tak vůbec nemusí být.

Někdy je nejhezčí rozhovor ten, ve kterém se můžeme zasmát obyčejné maličkosti, podělit se o příjemnou vzpomínku nebo jen zjistit, že máme s druhým člověkem něco společného.

Nemusíme být dokonalými řečníky. Nemusíme mít vždy připravené téma. Stačí, když jsme ochotní věnovat druhému člověku pozornost a zároveň mu dovolíme poznat také nás.

Protože krásný rozhovor není o tom, kdo toho řekne nejvíce. Je o tom, jak se při něm oba cítíme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

4.

Umění naslouchat: Proč je někdy důležitější slyšet než mluvit

Každý člověk chce být alespoň někdy skutečně vyslechnut. Nejen slyšet vlastní slova, ale cítit, že druhého opravdu zajímá, co mu říkáme.

Naslouchání je víc než jen mlčet

Představme si, že někomu vyprávíme o něčem, co nás potěšilo. Druhý člověk se sice dívá naším směrem, ale očividně myslí na něco jiného. Občas přikývne, ale sotva domluvíme, začne mluvit o sobě.

Jaký z toho máme pocit?

Možná si řekneme, že nás vlastně vůbec neposlouchal.

A teď si představme jinou situaci. Vyprávíme o stejném zážitku a druhý člověk nám věnuje pozornost. Nepřerušuje nás, reaguje na to, co říkáme, a položí otázku, ze které poznáme, že skutečně vnímal naše slova.

Rozdíl je velký.

Naslouchání totiž neznamená pouze zůstat potichu, dokud druhý domluví. Znamená být v rozhovoru přítomný, snažit se porozumět a dát druhému najevo, že jeho slova bereme vážně.

Odborný přehled publikovaný v časopise *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* se zabývá právě tím, jak kvalitní naslouchání souvisí s důvěrou, kvalitou vztahů a pocitem vzájemného propojení. Autoři Avraham N. Kluger a Guy Itzchakov popisují naslouchání jako proces, který může prospívat oběma účastníkům rozhovoru. (Kluger & Itzchakov, 2022 – The Power of Listening)

Když druhému opravdu naslouchám, nedáváme mu jen svůj čas. Dáváme mu najevo, že nám na tom, co říká, záleží.

Tři důležité součásti dobrého naslouchání

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Abychom druhému skutečně naslouchali, potřebujeme zvládnout několik jednoduchých věcí.

1. Pozornost

Snažme se být v dané chvíli skutečně přítomní. Neodkládejme pozornost k telefonu, nerozhlížejme se neustále po místnosti a nepřemýšlejme jen nad tím, co řekneme, až druhý domluví.

Nemusíme se na něj po celou dobu upřeně dívat. Stačí přirozený oční kontakt a zájem o jeho vyprávění.

2. Porozumění

Snažme se pochopit nejen samotná slova, ale také to, co nám jimi chce druhý sdělit.

Když například někdo řekne: „Poslední dobou toho mám v práci opravdu hodně," nemusí tím jen oznamovat, že má mnoho úkolů. Možná nám chce naznačit, že je unavený nebo potřebuje trochu pochopení.

Nemusíme hned hledat řešení. Někdy stačí projevit zájem.

3. Respekt a přijetí

Každý člověk má vlastní zkušenosti a pohled na svět. Nemusíme se vším souhlasit, abychom druhého vyslechli s úctou.

Neměli bychom jeho pocity zlehčovat, zesměšňovat ani okamžitě hodnotit.

Tyto tři oblasti – pozornost, porozumění a vztahový respekt – popisují také odborné práce věnované kvalitě naslouchání. (Lavee & Itzchakov, 2023 – Good listening)

Nepřipravujme si odpověď, zatímco druhý mluví

Tohle je jedna z nejčastějších chyb v běžných rozhovorech.

Druhý člověk začne vyprávět a my už přemýšlíme, co mu odpovíme. Hledáme podobný zážitek ze svého života, připravujeme si vlastní příběh nebo se snažíme vymyslet radu.

Jenže tím můžeme snadno přehlédnout něco důležitého, co nám právě říká.

Zkusme místo toho na chvíli odložit vlastní potřebu reagovat a opravdu poslouchat.

Představme si, že nám někdo vypráví:

„Letos jsem byl poprvé sám na dovolené. Zpočátku jsem z toho měl trochu obavy, ale nakonec se mi to moc líbilo."

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Můžeme okamžitě odpovědět:

„To já bych sama nikam nejela. Já raději cestuji s rodinou.“

Tím jsme rozhovor rychle obrátili na sebe.

Můžeme ale také říct:

„A co vás nakonec přesvědčilo, že jste se na tu cestu vydal?“

Najednou dáváme druhému prostor pokračovat v příběhu.

Nemusíme se vzdávat vlastních zkušeností. Jen jim nemusíme dávat přednost v každé chvíli.

Jak dát najevo, že opravdu posloucháme?

Někdy se obáváme, že když během rozhovoru chvíli mlčíme, bude to působit nezúčastněně.

Nemusíme však neustále mluvit, abychom projevili zájem.

Pomoci mohou jednoduché reakce:

- „To muselo být opravdu zajímavé.“
- „A jak jste se při tom cítil/a?“
- „To chápu. A co se stalo potom?“
- „To je hezká vzpomínka.“
- „Takže vás na tom nejvíce potěšilo právě tohle?“

Také můžeme krátce vlastními slovy shrnout, co jsme pochopili.

Například:

„Jestli tomu dobře rozumím, nejvíce vás potěšilo, že jste si konečně udělal/a čas sám/sama na sebe.“

Tím dáváme druhému možnost upřesnit, zda jsme jeho sdělení pochopili správně.

Pozor ale na mechanické opakování každé věty. Naslouchání nemá působit jako naučená technika. Reagujme přirozeně a jen tehdy, když to do rozhovoru skutečně zapadá.

Výzkumný přehled Susan Sprecherové z roku 2023 se věnuje právě naslouchání a vnímavým reakcím při seznamování s novými lidmi. Autorka zdůrazňuje, že schopnost reagovat na to, co druhý sdílí, je důležitá už v počátečních fázích poznávání. (Sprecher, 2023 – Listening and responsiveness in getting-acquainted processes)

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme vždy nabízet radu

Představme si, že nám někdo řekne:

„Poslední dobou se mi vůbec nedaří. V práci je toho moc a doma také nemám chvíli klidu.“

Co uděláme?

Možná okamžitě začneme radit:

„Tak si musíš lépe zorganizovat čas.“

„Měl/a bys změnit práci.“

„Proč si prostě neuděláš volný víkend?“

Rady mohou být dobře míněné. Přesto nemusí být tím, co druhý člověk právě potřebuje.

Možná se nechce radit. Možná si jen potřebuje s někým popovídat a trochu si ulevit.

V takové chvíli může být mnohem příjemnější říct:

„To zní, jako by toho na vás bylo opravdu hodně.“

Nebo:

„Chápu, že vás to musí unavovat.“

A pokud si nejsme jistí, můžeme se zeptat:

„Chcete si o tom jen popovídat, nebo byste ocenil/a i nějaký můj názor?“

Tím respektujeme, že druhý člověk nejlépe ví, co právě potřebuje.

Samozřejmě existují situace, kdy je rada užitečná. Jen bychom ji neměli automaticky nabízet pokaždé, když někdo sdílí nějakou obtíž.

Když druhý člověk vypráví o něčem krásném

Naslouchání se netýká jen starostí a problémů.

Stejně důležité je umět sdílet radost druhého člověka.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Představme si, že nám někdo s nadšením vypráví:

„Moje dcera nedávno dokončila školu a já mám z ní obrovskou radost.“

Můžeme odpovědět:

„To je krásné! Musíte na ni být pyšný/á.“

Nebo:

„A jak jste to společně oslavili?“

Nemusíme jeho radost zmenšovat vlastními příběhy ani ji s ničím porovnávat.

Někdy stačí být chvíli součástí něčího štěstí.

Všímavost k tomu, co druhý prožívá, může být krásným základem důvěry. Člověk pak nemusí mít pocit, že může sdílet jen své starosti, ale také radost, nadšení a drobné úspěchy.

Co nám v naslouchání nejčastěji brání?

I když máme dobrý úmysl, někdy se dopouštíme chyb, které mohou rozhovor zbytečně narušit.

Přerušování

Někdy skočíme druhému do řeči, protože si myslíme, že už víme, co chce říct. Dopřejme mu čas dokončit myšlenku.

Srovnávání

Když někdo vypráví o svém problému, nemusíme hned říkat: „To nic není, já jsem zažil/a něco mnohem horšího.“

Každý prožívá své situace jinak. Nemusíme soutěžit v tom, kdo měl těžší život.

Zlehčování pocitů

Věty jako „To přece nic není“ nebo „Nesmíš si to tak brát“ mohou působit, jako bychom druhého nebrali vážně.

Rozptylování

Telefon, sledování okolí nebo přemýšlení o jiných povinnostech nám mohou bránit v tom, abychom byli skutečně přítomní.

Příliš rychlé hodnocení

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme hned rozhodovat, kdo má pravdu a kdo se mýlí. Nejdříve se pokusme pochopit, co nám druhý člověk sděluje.

Zajímavé je, že ani samotné chování posluchače nemusí vždy přesně ukazovat, jak pozorně druhý skutečně naslouchá. Studie Collinsové a kolegů z roku 2024, která zahrnovala pět výzkumů a celkem 1 225 účastníků, ukázala, že lidé někdy obtížně rozpoznávají rozdíl mezi skutečně pozorným a nepozorným nasloucháním. O to důležitější je nespoléhat jen na zdánlivé přikyvování, ale věnovat druhému opravdovou pozornost. (Collins et al., 2024 – Conveying and detecting listening during live conversation)

Respektujme také to, co druhý sdílet nechce

Opravdové naslouchání neznamená, že máme právo dozvědět se všechno.

Někdo rád vypráví o rodině, jiný o práci, další o cestování. Některá témata jsou pro nás příjemná, jiná si chceme nechat pro sebe.

Pokud někdo odpoví stručně, změní téma nebo dá najevo, že se o něčem nechce bavit, respektujme to.

Nemusíme se vyptávat dál.

Můžeme jednoduše říct:

„Samozřejmě, nemusíme o tom mluvit."

A pokračovat jiným tématem.

Stejně tak bychom měli respektovat soukromí toho, co nám druhý člověk svěří. Pokud se nám někdo otevře, neměli bychom jeho osobní příběh bez svolení vyprávět dalším lidem.

Důvěra se totiž nebuduje jen tím, co říkáme. Buduje se také tím, jak zacházíme s tím, co nám bylo svěřeno.

Praktické cvičení: Zkusme opravdu naslouchat

Při příštím rozhovoru si vyzkoušejme několik jednoduchých kroků.

1. Odložme rozptýlení.

Pokud je to možné, odložme telefon a věnujme druhému člověku svou pozornost.

2. Nechme ho domluvit.

Neskákejme mu do řeči a nepřipravujme si předem vlastní odpověď.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

3. Položme jednu navazující otázku.

Zeptejme se na něco, co vychází z jeho vyprávění.

4. Zkusme vyjádřit pochopení.

Můžeme říct, co jsme z jeho slov pochopili, nebo jednoduše projevit zájem.

5. Nechme prostor také sobě.

Až druhý domluví, můžeme se podělit o vlastní zkušenost nebo názor. Rozhovor má být vzájemný.

Po setkání si položme několik otázek:

- Věnoval/a jsem druhému skutečnou pozornost?
- Nepřerušoval/a jsem ho zbytečně?
- Nesnažil/a jsem se hned všechno řešit nebo hodnotit?
- Dozvěděl/a jsem se něco, co bych jinak možná přehlédl/a?
- Měl/a jsem také prostor vyjádřit své myšlenky?

Nemusíme být dokonalými posluchači. Stačí, když se budeme snažit být o něco vnímavější než dříve.

Na závěr

Každý z nás někdy potřebuje někomu něco říct. Někdy chceme sdílet radost, jindy starost a občas si jen tak popovídat.

A právě tehdy poznáme, jak příjemné je mít vedle sebe člověka, který nás skutečně poslouchá.

Nemusí mít na všechno odpověď. Nemusí nám radit ani nás přesvědčovat, že má pravdu.

Stačí, když nám věnuje chvíli svého času a snaží se porozumět.

Zkusme takovými lidmi být i my.

Protože někdy není největším darem to, co druhému řekneme, ale to, že mu opravdu naslouchám.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

5.

Jak najít společná témata a vyhnout se nepříjemným otázkám

Příjemný rozhovor nemusí začínat ničím výjimečným. Někdy stačí malá otázka, společný zážitek nebo obyčejná poznámka, díky které zjistíme, že máme s druhým člověkem více společného, než jsme čekali.

Představme si, že sedíme u jednoho stolu s člověkem, kterého jsme právě poznali. Už jsme se pozdravili, představili a vyměnili si několik prvních vět. A teď přichází chvíle, kdy nevíme, jak pokračovat.

Co bychom měli říct? Na co se zeptat? Jak najít téma, které bude zajímat nás oba?

Možná nás napadne, že musíme přijít s něčím opravdu zajímavým. Jenže právě tato představa nám může rozhovor zbytečně komplikovat.

Nemusíme mít připravený seznam chytrých otázek. Mnohem důležitější je všímat si toho, co nám druhý člověk říká, a hledat v jeho odpovědích něco, na co můžeme přirozeně navázat.

Začněme u obyčejných věcí

Při prvním setkání nemusíme hned otevírat hluboká témata. Často je příjemnější začít něčím jednoduchým, co nám oběma umožní se trochu uvolnit.

Dobře mohou posloužit například tato témata:

Cestování a výlety

- „Máte raději hory, nebo moře?“
- „Byl jste v poslední době někde, kde se vám opravdu líbilo?“
- „Je nějaké místo, kam byste se rád někdy podíval?“

Volný čas a zájmy

- „Čemu se nejraději věnujete, když máte volný den?“

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

- „Máte nějaký koníček, u kterého si opravdu odpočinete?“
- „Raději trávíte čas venku, nebo doma v klidu?“

Jídlo a společné zážitky

- „Máte nějaké oblíbené jídlo, na které nedáte dopustit?“
- „Rád zkoušíte nové restaurace, nebo se vracíte na osvědčená místa?“
- „Umíte nějaké jídlo, které vám vždycky udělá radost?“

Hudba, filmy a kultura

- „Jakou hudbu si rád pouštíte?“
- „Viděl jste v poslední době nějaký opravdu dobrý film?“
- „Chodíte rád do divadla nebo na koncerty?“

Každodenní radosti

- „Jak nejraději trávíte víkend?“
- „Co vám v poslední době udělalo radost?“
- „Máte nějaké místo, kam se rád vracíte, protože se tam cítíte dobře?“

Nemusíme se ptát na všechno. Stačí si vybrat jednu otázku, která se do dané chvíle přirozeně hodí.

A pokud druhý člověk odpoví jen krátce, neznamená to, že jsme udělali něco špatně. Možná je také trochu nervózní, možná ho dané téma příliš nezajímá. Můžeme zkusit jiné nebo mu dát prostor, aby se rozhovor rozvinul jiným směrem.

Společná témata nemusíme hledat. Často se objeví sama.

Představme si, že se někoho zeptáme, jak rád tráví volný čas.

Odpoví nám: „Nejraději chodím na výlety. Když mám možnost, vyrazím někam do přírody.“

Můžeme jen přikývnout a přejít k jinému tématu. Ale můžeme také navázat:

„To mám také rád. Člověk si při procházce krásně odpočine. Máte nějaké oblíbené místo?“

A najednou máme společné téma.

Možná zjistíme, že oba rádi poznáváme nová místa. Nebo že jeden dává přednost horám a druhý klidným procházkám v lesích. I rozdílné zkušenosti mohou být zajímavým námětem k rozhovoru.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Výzkum Sprecherové, Tregera a Wondry (2013) ukázal, že při seznamovacím rozhovoru může být důležité nejen to, co o sobě sami prozradíme, ale také to, co se dozvídáme o druhém člověku. V jejich experimentu s neznámými dvojicemi účastníci nejprve sdíleli osobní informace a potom si role vyměnili. Po první části rozhovoru lidé, kteří naslouchali sdílení druhého, uváděli větší sympatie a pocit blízkosti. Po výměně rolí se rozdíly vyrovnaly.

Je to pěkná připomínka, že rozhovor není jen o tom, co máme sami říct. Je také o ochotě poznávat druhého člověka.

Jak přirozeně navázat na odpověď

Jednou z nejjednodušších cest, jak rozhovor rozvíjet, je zachytit něco konkrétního z toho, co nám druhý právě řekl.

Nemusíme hned vymýšlet úplně nové téma. Můžeme se na chvíli zastavit u jeho odpovědi.

Například:

Druhý člověk: „O víkendu jsem byl na výletě v jižních Čechách.“

My: „To je krásný kraj. Které místo se vám tam líbilo nejvíc?“

Nebo:

Druhý člověk: „Rád vařím, hlavně italskou kuchyni.“

My: „To zní dobře. Máte nějaké jídlo, které připravujete nejraději?“

Takové otázky dávají druhému možnost pokračovat v tématu, které si sám vybral.

Můžeme také přidat něco ze svého života:

„Italskou kuchyni mám také ráda. Jednou jsem ochutnala domácí lasagne a od té doby se k nim ráda vracím.“

Tím se rozhovor nestává výslechem. Oba dostáváme prostor něco sdílet.

Nemusíme mít stejné zájmy, abychom si rozuměli

Někdy máme pocit, že společné téma najdeme jen tehdy, když máme s druhým člověkem stejné koníčky, názory nebo životní zkušenosti. Ale tak to není.

Představme si, že jeden člověk rád cestuje a druhý dává přednost klidnému pobytu doma. Přesto se mohou příjemně bavit o tom, co pro ně znamená odpočinek, jaké prostředí mají rádi nebo co jim pomáhá načerpat energii.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nebo jeden miluje historii a druhý se o ni nikdy příliš nezajímal. Může se ale zeptat: „Co vás na historii tolik baví?“ A třeba se dozví něco, o čem dosud vůbec nepřemýšlel.

Nemusíme předstírat, že nás zajímá všechno. Stačí projevit opravdovou zvědavost a respektovat, že každý máme jiné zájmy.

Právě díky rozhovorům s lidmi, kteří mají odlišné zkušenosti, můžeme někdy objevit nové pohledy na svět.

I obyčejná témata mohou přinést příjemný rozhovor

Možná se nám někdy zdá, že počasí, jídlo, práce nebo běžné každodenní zážitky jsou příliš obyčejná témata.

Máme dojem, že bychom měli mluvit o něčem hlubším a zajímavějším.

Výzkum Trinhové, Thio a Kleina (2026) však přinesl zajímavé zjištění. V devíti experimentech s celkem 1 800 účastníky lidé opakovaně podceňovali, jak příjemné a zajímavé pro ně budou rozhovory o tématech, která předem považovali za nudná. Skutečný rozhovor je totiž mnohem víc než jen jeho téma. Záleží také na vzájemné pozornosti, reakcích a zapojení obou lidí.

Nemusíme tedy hledat dokonalé téma. I obyčejný rozhovor o tom, kam jsme se vydali na výlet nebo co jsme o víkendu zažili, se může proměnit v příjemnou chvíli.

Kdy už může být otázka příliš osobní?

Stejně důležité jako najít vhodné téma je vědět, kdy se na něco raději neptat.

Při prvním setkání se můžeme zeptat například na práci, koníčky, cestování nebo oblíbené způsoby trávení volného času. Mnohem citlivější mohou být otázky týkající se rodinných poměrů, zdraví, financí, minulých vztahů nebo osobních problémů.

Zkusme si představit, že se s někým právě seznamujeme a hned se zeptáme:

- „Proč jste stále sám/sama?“
- „Proč jste se rozešli s bývalým partnerem?“
- „Kolik vyděláváte?“
- „Máte nějaké zdravotní problémy?“
- „Proč nemáte děti?“

Možná nás zajímá, jaký má druhý člověk životní příběh. To je přirozené. Jenže nevíme, zda je připravený o těchto věcech mluvit a zda mu otázka nebude nepříjemná.

Výzkum Harta, VanEppse a Schweitzera (2021) přinesl zajímavé zjištění: lidé se někdy obávají klást citlivější otázky, protože očekávají, že tím druhého uvedou do rozpaků. V pěti experimentálních studiích s celkem 1 427 účastníky však zjistili, že

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

tazatelé často přeceňovali negativní dopad takových otázek. Respondenti přitom hodnotili tazatele podobně příznivě i tehdy, když položili citlivější otázku.

To ovšem neznamená, že se můžeme ptát na cokoli a kdykoli. Autoři zkoumali konkrétní situace a témata. V běžném životě stále záleží na prostředí, míře vzájemné důvěry a především na tom, zda druhý člověk chce o dané věci mluvit.

Dobrá otázka může otevřít zajímavé téma. Ale právo neodpovědět musí mít vždy každý z nás.

Jak poznat, že bychom měli změnit téma

Někdy nám druhý člověk sám naznačí, že o určité věci mluvit nechce.

Odpovídá velmi stručně, snaží se téma změnit nebo řekne, že o tom raději mluvit nebude.

V takové chvíli není potřeba naléhat ani se vyptávat dál.

Můžeme jednoduše říct:

- „Samozřejmě, nemusíme o tom mluvit.“
- „To naprosto chápu. Pojďme se bavit o něčem příjemnějším.“
- „Nechtěl/a jsem se vás dotknout.“

A potom přirozeně přejít k jinému tématu.

Někdy se také stane, že sami položíme otázku, která druhého zaskočí. Nemusíme se kvůli tomu dlouho trápit. Můžeme uznat, že jsme se zeptali neobratně, omluvit se a pokračovat dál.

Důležité je, abychom druhého člověka nevystavovali tlaku a nesnažili se z něj získat informace, které nám nechce sdělit.

Nezapomínejme také něco prozradit o sobě

Když se chceme s někým poznat, nestačí jen pokládat otázky. Měli bychom také sami něco sdílet.

Představme si, že se druhého člověka opakovaně ptáme na jeho zájmy, práci, rodinu a cestování, ale o sobě neřekneme téměř nic.

Může pak mít pocit, že s námi vede spíše rozhovor než příjemné vzájemné povídání.

Zkusme proto na jeho odpověď navázat také vlastní zkušeností:

„To mě zaujalo. Já jsem zase nedávno objevila krásné místo v horách.“

Nebo:

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„Také ráda čtu. V poslední době mě nejvíce zaujaly knihy o skutečných životních příbězích.“

Nemusíme sdílet nic velmi osobního. Stačí malé střípky z našeho života, díky kterým nás může druhý člověk postupně poznávat.

Důležité je, aby sdílení bylo přirozené a vzájemné. Nemusíme říkat všechno hned a druhý člověk nemusí odpovídat na každou otázku.

Malé cvičení: Připravme si několik témat do zásoby

Zkusme si někdy v klidu promyslet, o čem rádi mluvíme a co bychom se chtěli dozvědět o druhých.

Vyberme si tři témata, která jsou nám blízká. Například cestování, hudbu a volný čas.

Ke každému si připravme dvě jednoduché otázky.

Potom si zkuste představit, že vám na ně někdo odpoví. Jak byste mohli přirozeně navázat? A co byste mohli sami sdílet?

Můžeme si také vzpomenout na poslední příjemný rozhovor, který jsme vedli. Co nás na něm bavilo? Které téma nás zaujalo? Co jsme se o druhém člověku dozvěděli?

Cílem není naučit se otázky nazpaměť. Jde o to, abychom si postupně uvědomili, že možností k rozhovoru máme mnohem více, než si někdy myslíme.

Na závěr

Najít společné téma není žádné umění, které by bylo vyhrazené jen společenským a výřečným lidem.

Často stačí naslouchat, projevit zájem a nebát se sdílet něco málo ze svého života.

Nemusíme se ptát na všechno. Nemusíme mít stejné názory ani stejné zájmy. A nemusíme se snažit, aby byl každý rozhovor hluboký a nezapomenutelný.

Někdy nás spojí společná vzpomínka, jindy oblíbené místo, hudba nebo obyčejný smích nad něčím, co jsme oba zažili.

A pokud se druhý člověk rozhodne o něčem nemluvit, respektujme to. Důvěra a blízkost totiž nevznikají tím, že se dozvíme co nejvíce informací. Vznikají tehdy, když se vedle nás může druhý člověk cítit příjemně a bezpečně.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Protože nejkrásnější společná témata nejsou ta, která máme předem připravená. Jsou to ta, která objevíme společně.

6.

Řeč těla: Co o nás prozrazuje, i když mlčíme

Ještě, než vyslovíme první větu, druhému člověku už něco sdělujeme. Někdy úsměvem, pohledem, postojem nebo prostě tím, jak jsme mu nablízku.

Mluvíme, i když jsme zrovna potichu

Představme si dvě situace.

V první přicházíme do místnosti, kde už sedí několik lidí. Jeden z nich se na nás krátce usměje, odloží telefon a udělá nám místo u stolu. Nemusí říct ani slovo, a přesto máme pocit, že jsme vítáni.

V druhé situaci se pokusíme někoho oslovit, ale dotyčný se dívá jinam, odpovídá velmi stručně a působí, jako by měl myšlenky úplně jinde. I když nám slovně neřekne, že nemá zájem, můžeme cítit, že rozhovor právě není vhodný.

To je síla neverbální komunikace. Patří sem naše mimika, pohledy, gesta, držení těla, vzdálenost od druhého člověka, ale také tón hlasu, rychlost řeči nebo chvíle ticha.

Výzkumný přehled Judith A. Hall, Terrence G. Horgana a Nory A. Murphy ukazuje, že neverbální komunikace je důležitou součástí mezilidského kontaktu. Nejde přitom o jediný signál, ale o souhru mnoha různých projevů, které vysíláme a zároveň vnímáme (Hall, Horgan & Murphy, 2019).

Dobrá zpráva je, že nemusíme ovládat žádnou zvláštní techniku. Často stačí několik drobných změn, díky kterým bude naše přítomnost působit otevřeněji a příjemněji.

1. Oční kontakt: Zájem, který nemusíme vysvětlovat

Pohled do očí může druhému člověku naznačit, že ho vnímáme a zajímá nás, co říká. Při rozhovoru nám pomáhá navázat kontakt a dát najevo pozornost.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

To ale neznamená, že bychom se měli druhému dívat nepřetržitě do očí. Dlouhý, upřený pohled může být nepříjemný. Přirozený rozhovor naopak zahrnuje chvíle, kdy se na druhého podíváme, a chvíle, kdy pohled odvrátíme – například když přemýšlíme nebo hledáme správná slova.

Každý z nás má navíc trochu jiné pohodlí. Někdo oční kontakt vyhledává, jiný se při něm cítí nesvůj. Může to souviset s povahou, zkušenostmi, kulturním prostředím nebo jednoduše s momentální nervozitou.

Co si z toho vzít?

- Při rozhovoru se na druhého občas přirozeně podívejme.
- Nemusíme pohled udržovat za každou cenu.
- Všímejme si, zda je oční kontakt příjemný oběma.
- Pokud se někdo dívá stranou, neznamená to automaticky nezájem.

Cílem není druhého pohledem přesvědčit, ale dát mu najevo, že jsme s ním v rozhovoru přítomní.

2. Úsměv: Malé gesto, které může otevřít dveře

Upřímný a přirozený úsměv často pomáhá vytvořit příjemnější atmosféru. Může druhému naznačit, že jsme přístupní a že se nemusí obávat udělat první krok.

Nemusíme se však usmívat neustále. Nikdo nemusí mít celý večer na tváři široký úsměv, aby působil mile. Někdy stačí krátký úsměv při pozdravu, přátelský výraz nebo vlídné přikývnutí.

A co když jsme nervózní a úsměv nám nejde přirozeně? To vůbec nevadí. Nemusíme se do něj nutit. Mnohem důležitější je, aby naše chování odpovídalo tomu, jak se skutečně cítíme.

3. Držení těla: Dáváme najevo, zda jsme otevření kontaktu

Zkusme si všimnout rozdílu mezi dvěma postoji.

Člověk sedí s rameny uvolněnými, tělem přibližně otočeným k druhému a rukama volně položenýma na stole. Působí přístupně a pohodově.

Jiný člověk sedí výrazně odvrácený, má ruce pevně zkřížené a celé tělo natočené pryč. Může působit uzavřeněji.

Ale pozor: zkřížené ruce samy o sobě neznamenají, že člověk nechce komunikovat. Možná je mu zima, je unavený nebo mu je tato poloha jednoduše pohodlná.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Pokud chceme působit přirozeně otevřeně, můžeme vyzkoušet několik jednoduchých věcí:

- Uvolnit ramena a zbytečně se nenapínat.
- Natočit tělo směrem k člověku, se kterým mluvíme.
- Nechat ruce v přirozené poloze.
- Neskrývat se neustále za telefonem nebo jinými předměty.
- Sedět či stát tak, abychom se cítili pohodlně.

Nemusíme hlídat každý pohyb. Čím více se budeme snažit kontrolovat celé své tělo, tím méně přirozeně se můžeme cítit.

4. Gesta: Ruce mohou našim slovům pomáhat

Když něco vyprávíme, často přirozeně pohybujeme rukama. Ukazujeme velikost, směr, napodobujeme pohyb nebo zdůrazňujeme důležitou část příběhu.

Gesta nejsou žádnou chybou ani známkou neklidu. Naopak mohou řeč doplňovat a pomáhat druhému lépe pochopit, co chceme sdělit.

Výzkumný přehled Kita a Emmorey (2023) popisuje, jak jsou gesta propojena s mluvenou řečí a jak se podílejí na předávání významu. Každý člověk je ale používá trochu jinak.

Proto se nemusíme snažit působit jako někdo jiný. Někdo vypráví živě a používá hodně gest, jiný mluví klidně a téměř se nehýbe. Obojí je naprosto v pořádku.

5. Vzdálenost a osobní prostor: Každý máme své hranice

Při rozhovoru je důležité také to, jak blízko k sobě stojíme nebo sedíme.

Když se k někomu přiblížíme příliš rychle, může mu to být nepříjemné. Když naopak zůstáváme příliš daleko, může být obtížnější navázat přirozený kontakt.

Neexistuje však jedna přesná vzdálenost, která by vyhovovala všem. Záleží na prostředí, vztahu mezi lidmi, jejich zvyklostech i osobních hranicích.

Všímejme si proto pohodlí druhého člověka. Pokud se mírně odtahuje, nemusíme se k němu znovu přibližovat. Pokud si drží větší odstup, respektujme ho.

A především: nikdy nepovažujme fyzickou blízkost za něco, na co máme automaticky nárok. Každý má právo rozhodovat o svém osobním prostoru.

6. Tón hlasu: Nezáleží jen na tom, co říkáme

Stejná věta může vyznít úplně jinak podle toho, jak ji vyslovíme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Představme si otázku: „Tak jak se vám tady líbí?“

Můžeme ji říct klidně, s opravdovým zájmem a přátelským tónem. Nebo ji můžeme pronést rychle a bez výrazu, jako bychom se ptali jen ze slušnosti.

Tón hlasu, tempo řeči, hlasitost a intonace jsou součástí neverbální komunikace. Pomáhají druhému člověku vnímat, zda jsme klidní, zaujatí, nervózní nebo třeba unavení.

Nemusíme mít dokonale znějící hlas. Nemusíme mluvit pomalu jako moderátoři ani se snažit o zvláštní přednes. Stačí mluvit srozumitelně, přiměřeně hlasitě a nechat druhému prostor reagovat.

7. Nehledejme v každém gestu skrytý význam

Tady se dostáváme k něčemu velmi důležitému.

Možná jsme někdy slyšeli, že zkřížené ruce znamenají uzavřenost, pohled stranou nezájem, dotýkání se obličeje nejistotu nebo určitý pohyb rukou dokonce lež.

Takové jednoduché výklady ale mohou být zavádějící.

Výzkumníci Miles L. Patterson, Alan J. Fridlund a Carlos Crivelli v odborném článku *Four Misconceptions About Nonverbal Communication* (2023) upozorňují na rozšířené omyly v tom, jak lidé interpretují neverbální chování. Jedním z nich je představa, že jednotlivé pohyby těla mají pevně daný význam, který lze spolehlivě rozluštit.

Ve skutečnosti může mít stejné gesto v různých situacích odlišný význam. Člověk, který se dívá stranou, může být nesmělý, přemýšlet, být unavený nebo se jen rozhlížet po místnosti. Z jednoho pohledu nemůžeme spolehlivě poznat, co si myslí.

Proto je lepší vnímat celkový průběh rozhovoru, nejen jednotlivé pohyby. A pokud si nejsme jistí, můžeme se jednoduše zeptat.

Místo domněnek zkusme raději laskavý přístup.

To je mnohem spolehlivější cesta k porozumění než snaha odhadovat, co se druhému odehrává v hlavě.

8. Přirozenost je důležitější než dokonalá řeč těla

Když se dozvíme, jak moc naše tělo ovlivňuje komunikaci, můžeme mít tendenci začít se příliš kontrolovat.

Najednou přemýšlíme, kam dát ruce, jak dlouho se dívat do očí, zda se dostatečně usmíváme a jestli správně sedíme.

Jenže tím se můžeme připravit o to nejdůležitější – o radost ze samotného setkání.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme být dokonalí. Nemusíme mít nacvičený postoj ani přesně odměřený úsměv. Stačí, když se snažíme být pozorní, vlídní a ohleduplní.

A stejně tak bychom měli přijímat druhé. Někdo je přirozeně živější, někdo tišší. Někdo se hodně usmívá, jiný má klidnější výraz. Neznamená to, že jeden je přátelštější než druhý.

Opravdový zájem se nepozná podle jediného gesta. Vzniká z celkového chování, slov, pozornosti a respektu.

Malé cvičení: Všímejme si, ale nesuďme

Při příštím osobním setkání si můžeme zkusit několik drobností:

1. **Všímejme si vlastního postoje.** Jsou naše ramena uvolněná? Cítíme se pohodlně? Nemusíme nic předstírat.
2. **Zkusme přirozený oční kontakt.** Při pozdravu se na druhého podívejme a usmějme se, pokud nám to tak vyhovuje.
3. **Odložme telefon.** Dejme člověku, se kterým mluvíme, najevo, že má naši pozornost.
4. **Vnímejme pohodlí druhého.** Dopřejme mu dostatek prostoru a nesnažme se vynucovat blízkost.
5. **Nedělejme rychlé závěry.** Pokud někdo působí uzavřeně, připusťme, že může mít mnoho důvodů, které vůbec nesouvisejí s námi.

A po setkání si položme jednu otázku:

Podařilo se mi být přirozená a dát druhému člověku najevo, že ho respektuji?

To je mnohem důležitější než to, jestli jsme měli ruce přesně v té správné poloze.

Na závěr

Řeč těla může být krásným pomocníkem při navazování kontaktů. Někdy stačí úsměv, přátelský pohled nebo drobné gesto a druhý člověk se vedle nás začne cítit příjemněji.

Nemusíme se ale učit číst druhé jako otevřenou knihu. Nikdo z nás není souborem gest, která lze jednoduše rozluštit.

Dopřejme si navzájem přirozenost. Nesnažme se druhé hodnotit podle jediného pohledu nebo pohybu. Všímejme si jich s laskavostí a sami se chovejme tak, aby se vedle nás cítili bezpečně a přijímaně.

Protože nejkrásnější řeč těla není ta dokonale nacvičená. Je to ta, ze které je cítit opravdový zájem a úcta k druhému člověku.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

7.

Jak poznat, že je druhému člověku s námi příjemně

Nemusíme se druhého neustále ptát, jestli se s námi dobře baví. Někdy nám napoví jeho zájem, způsob, jakým reaguje, a především to, zda se rozhovor stává příjemným pro oba.

Někdy to poznáme podle maličkostí

Představme si, že sedíme u jednoho stolu s člověkem, kterého jsme právě poznali.

Povídáme si o cestování. Druhý člověk se usměje, zeptá se, kam rádi jezdíme, a potom sám začne vyprávět o místě, které nedávno navštívil. Když domluvíme, naváže další otázkou. Rozhovor plyne přirozeně a ani jeden nemusí přemýšlet, jak ho za každou cenu udržet.

V takové chvíli máme pravděpodobně dobrý pocit, že je nám spolu příjemně.

Jindy se ale může stát, že se snažíme rozhovor rozvíjet sami. Pokládáme otázky, hledáme další témata, ale druhý odpovídá jen několika slovy a sám se na nic neptá. Možná je unavený, stydlivý nebo zrovna nemá náladu. A možná jednoduše necítí potřebu v rozhovoru pokračovat.

Jak tedy poznat rozdíl?

Neexistuje žádný spolehlivý seznam gest, podle kterého bychom mohli s jistotou určit, co druhý člověk cítí. Můžeme si ale všímat určitých projevů, které nám pomohou lépe porozumět tomu, jak se při setkání cítíme oba.

1. Zajímá se o nás, nejen odpovídá

Jedním z příjemných signálů je, když druhý člověk neodpovídá pouze na naše otázky, ale také se sám zajímá o nás.

Například:

„Rád cestuji po horách.“

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„To zní krásně. Máte nějaké oblíbené místo? Já mám moc rád Krkonoše.“

Všimněme si, že druhý člověk nejen reagoval, ale také přidal něco ze svého života a položil další otázku.

Takové střídání zájmu a sdílení může rozhovor přirozeně prohlubovat.

Výzkum Susan Sprecher a Stanislava Tregera (2015) se zabýval právě tím, jak vzájemné střídání osobního sdílení ovlivňuje první setkání. Autoři zjistili, že lidé, kteří se při rozhovoru střídali ve sdílení vlastních zkušeností, uváděli větší míru vzájemné přitažlivosti, příjemnější prožitek rozhovoru a silnější pocit, že jsou druhým přijímáni.

To neznamená, že se musíme druhému okamžitě svěřovat s osobními věcmi. Stačí, když rozhovor není jednostranný a oba v něm mají prostor.

Čeho si můžeme všímat?

- Druhý člověk nám také pokládá otázky.
- Navazuje na to, co jsme právě řekli.
- Přidává vlastní zkušenosti a zážitky.
- Nechává nám prostor mluvit.
- Nevede rozhovor pouze jedním směrem.

Nemusí se samozřejmě projevit všechno najednou. Důležité je vnímat celkový průběh setkání.

2. Rozhovor plyne přirozeně a nemusíme ho neustále zachraňovat

Známe ten pocit, kdy máme dojem, že musíme za každou cenu vymýšlet další otázky, aby rozhovor úplně neutichl?

To může být únavné. Zvlášť když máme pocit, že veškerá snaha leží jen na nás.

Při příjemném rozhovoru se často stává, že se oba přirozeně zapojují. Jeden něco vypráví, druhý reaguje, přidá vlastní zkušenost a tím vznikne nové téma.

Výzkum Templetona a spoluautorů (2022) se zabýval tím, jak rychlost reakcí mezi dvěma lidmi souvisí s pocitem vzájemného propojení. Ve studiích, do kterých byli zapojeni přátelé i lidé, kteří se předtím neznali, se ukázalo, že rozhovory s přirozeně plynulejší výměnou reakcí lidé častěji vnímali jako chvíle většího propojení.

Neznamená to, že musíme odpovídat okamžitě nebo že každá pauza je špatně. Někdo potřebuje více času na přemýšlení, a to je naprosto v pořádku.

Podstatné je, zda se oba snažíme být součástí rozhovoru.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

3. Druhý člověk se postupně uvolňuje

Na začátku setkání můžeme být oba trochu nesví. Nevíme, co očekávat, jaký člověk sedí naproti nám a zda si budeme rozumět.

Postupně se ale může atmosféra změnit.

Druhý člověk začne vyprávět uvolněněji, přidá nějakou veselou příhodu, zasměje se nebo se začne ptát na naše zážitky. Možná už nemusíme tolik přemýšlet nad každou větou.

To může být známkou toho, že se vedle nás cítí pohodlněji.

Výzkumný přehled Cheryl L. Carmichael a Moran Mizrahi (2023) se zabývá tím, jak neverbální projevy, například výraz tváře, tón hlasu a pohyby těla, ovlivňují pocit, že nás druhý člověk vnímá a reaguje na nás s opravdovým zájmem.

Je však důležité si uvědomit, že uvolněnost se u každého projevuje jinak. Někdo je hovorný a veselý, jiný klidný a zdrženlivý. Ani jeden způsob není špatný.

Neměli bychom proto očekávat, že se každý člověk bude projevovat stejně.

4. Usmívá se, reaguje a sdílí s námi radost

Úsměv, smích nebo přátelská reakce mohou být příjemným znamením, že se druhému v naší společnosti líbí.

Když například vyprávíme veselou příhodu a druhý se upřímně zasměje, můžeme mít pocit, že jsme spolu našli společnou vlnu.

Ještě příjemnější je, když se radost vzájemně přenáší. Jeden vypráví, druhý reaguje, přidá vlastní příhodu a společně se zasmějeme.

Ale i tady platí, že bychom neměli dělat ukvapené závěry. Někdo se usmívá často, jiný má přirozeně vážnější výraz. Někdo se směje hlasitě, jiný jen lehce pousměje.

Úsměv může být známkou příjemného kontaktu, ale sám o sobě nám neprozradí všechno.

5. Pamatuje si, co jsme mu řekli

Dalším zajímavým projevem zájmu může být, když se druhý člověk vrátí k něčemu, co jsme zmínili před chvílí.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Například:

„Před chvílí jste říkala, že ráda jezdíte na kole. Jezdíte spíš na delší výlety, nebo jen tak pro radost?“

Taková reakce nám může dát najevo, že druhý člověk naše slova skutečně vnímal.

Nemusí si samozřejmě pamatovat každý detail. Jde spíše o to, že navazuje na předchozí rozhovor a zajímá se o to, co jsme sdíleli.

Odborná literatura o vnímané vstřícnosti a partnerské odezvě popisuje, že se lidé cítí blíže těm, kteří jim dávají najevo porozumění, uznání jejich pohledu a zájem o jejich prožívání (Arican-Dinc & Gable, 2023).

A právě o to jde i při obyčejném setkání. Nemusíme říkat nic mimořádného. Někdy stačí ukázat, že jsme si všimli toho, co nám druhý člověk svěřil.

6. Když druhý člověk působí odtažitě, nemusí to být kvůli nám

Tohle je možná jedna z nejdůležitějších částí celé kapitoly.

Představme si, že se s někým pokusíme navázat rozhovor. Odpovídá stručně, příliš se neusmívá a sám se na nic neptá.

Co si pomyslíme?

Možná nás napadne: „Asi jsem mu nesympatická.“ Nebo: „Řekla jsem něco špatně.“

Jenže pravda může být úplně jiná.

Druhý člověk mohl mít náročný den, být unavený, stydět se, řešit něco osobního nebo se jednoduše necítit dobře. Může být také člověkem, který potřebuje více času, než se s někým novým uvolní.

Proto se snažme nebrat každou zdrženlivou reakci jako odmítnutí nás samotných.

Zároveň ale nemusíme přehlížet, když druhý člověk o rozhovor zjevně nestojí.

Pokud odpovídá velmi stručně, opakovaně se odvrací, nevěnuje nám pozornost a nesnaží se v rozhovoru pokračovat, můžeme mu dát prostor.

Někdy stačí říct:

„Nechci vás zdržovat, bylo příjemné si s vámi popovídat.“

Tím nic neztrácíme. Naopak ukazujeme, že respektujeme druhého člověka i jeho hranice.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

7. Jak poznat rozdíl mezi zdvořilostí a skutečným zájmem?

Tohle bývá někdy obtížné.

Někteří lidé jsou přirozeně velmi milí a zdvořilí. Usmívají se, odpovídají ochotně a snaží se nikoho nezranit. To ale ještě nemusí znamenat, že chtějí navázat bližší vztah.

Proto je dobré sledovat spíše dlouhodobější a vzájemné projevy zájmu než jednu konkrétní reakci.

Můžeme si všímat například toho, zda:

- se druhý člověk sám vrací k rozhovoru,
- vyhledá naši společnost i při další příležitosti,
- zajímá se o naše zážitky a názory,
- sám navrhne, že bychom si mohli ještě popovídat,
- projevuje zájem i tehdy, když už nemusí být pouze zdvořilý.

Ani tyto projevy však nejsou zárukou romantického zájmu nebo touhy po přátelství. Mohou pouze naznačovat, že je druhému s námi příjemně a rád s námi tráví čas.

A to je samo o sobě hezké.

8. Nemusíme z každého příjemného rozhovoru vyvozovat něco víc

Možná si s někým krásně popovídáme, zasmějeme se a zjistíme, že máme několik společných zájmů.

Je přirozené, že nás napadne, zda by z toho mohlo vzniknout přátelství nebo něco hlubšího.

Ale nemusíme spěchat.

Příjemný rozhovor je především příjemný rozhovor. Nemusí být příslibem vztahu, závazkem ani začátkem něčeho, co musíme okamžitě pojmenovat.

Dopřejme si čas poznávat druhého člověka postupně. Všímejme si, zda je zájem vzájemný a zda se oba cítíme dobře.

A pokud zjistíme, že si s někým rozumíme jen jako známí, i to má svou hodnotu.

Malé cvičení: Všímejme si vzájemnosti

Při příštím setkání si můžeme zkusit několik jednoduchých věcí:

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

1. **Všímejme si, zda se do rozhovoru zapojujeme oba.** Nejde o počítání otázek, ale o pocit vzájemnosti.
2. **Zkusme dát druhému prostor.** Po vlastní odpovědi nemusíme okamžitě přidávat další otázku. Uvidíme, zda sám naváže.
3. **Všímejme si příjemných okamžiků.** Kdy se oba zasmějeme? Kdy rozhovor plyne přirozeně?
4. **Respektujme chvíle, kdy druhý potřebuje klid.** Nemusíme každé ticho vyplňovat.
5. **Nedělejme ukvapené závěry.** Jedno setkání nám nemusí odhalit všechno o druhém člověku.

A po setkání si můžeme položit tři otázky:

- Cítila jsem se při rozhovoru dobře?
- Měla jsem pocit, že se zapojujeme oba?
- Respektovala jsem jeho prostor a zároveň i své vlastní pocity?

Nejde o to druhého hodnotit. Jde o to lépe vnímat, jak se při společném čase cítíme.

Na závěr

Každý z nás si přeje, aby se vedle něj ostatní cítili dobře. A zároveň chceme sami zažívat setkání, při kterých nemusíme nic předstírat.

Někdy poznáme vzájemnou sympatii podle smíchu, jindy podle zájmu, pozornosti nebo toho, že rozhovor plyne tak přirozeně, až zapomeneme sledovat čas.

Nemusíme ale hledat jistotu v každém pohledu nebo gestu. Důležitější je vnímat celkové chování, dát druhému prostor a nechat vzájemný zájem postupně ukázat.

Protože příjemné setkání není o tom, abychom někoho přesvědčili, že se mu s námi musí líbit. Je o tom, aby se oba mohli svobodně rozhodnout, zda spolu chtějí strávit další chvíli.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

8.

Jak budovat důvěru a být sami sebou

Důvěra nevzniká za jeden večer. Roste postupně, když poznáváme, že vedle druhého člověka můžeme být přirození, upřímní a nemusíme se bát každého svého slova.

Důvěra začíná maličkostmi

Představme si, že se s někým setkáme poprvé. Zpočátku si povídáme o běžných věcech – o cestování, práci, zájmech nebo o tom, jak se nám líbí místo, kde jsme se potkali.

Postupně ale zjistíme, že si máme co říct. Druhý člověk nás nepřerušuje, zajímá se o naše názory a reaguje s pochopením. Když něco vyprávíme, nemáme pocit, že nás hodnotí nebo zesměšňuje.

A možná se přistihneme, že mu svěříme i něco osobnějšího.

Právě tak se může začít rodit důvěra.

Důvěra není jen pocit, že je nám někdo sympatický. Je to také přesvědčení, že se k nám druhý člověk bude chovat ohleduplně, že naše slova nebude zneužívat a že se na jeho jednání můžeme postupně spolehnout.

Rozsáhlá metaanalýza Hancocka a spoluautorů (2023), která vycházela z 338 studií a více než dvou tisíc vyhodnocovaných vztahů mezi proměnnými, ukazuje, že důvěru ovlivňuje mnoho faktorů. Patří mezi ně vlastnosti člověka, kterému důvěřujeme, naše vlastní ochota důvěřovat i okolnosti, ve kterých se setkáváme.

To nám připomíná, že důvěra není něco, co můžeme od druhého jednoduše požadovat. Musí postupně vyrůstat z toho, jak se k sobě chováme.

1. Buďme sami sebou, ne někým, koho se snažíme předvést

Při setkání s novým člověkem máme někdy tendenci ukázat se v co nejlepším světle.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Chceme působit zajímavě, vtipně, sebevědomě a úspěšně. Možná proto mluvíme o svých úspěších, zamlčíme něco, za co se stydíme, nebo se snažíme přizpůsobit názoru druhého člověka.

Je pochopitelné, že chceme udělat dobrý dojem. Jenže pokud se příliš snažíme hrát určitou roli, může nás to časem unavovat.

A navíc – jak nás může druhý člověk skutečně poznat, když mu ukazujeme jen pečlivě připravenou verzi sebe sama?

Být sami sebou neznamená říkat všechno, co nás napadne, nebo se přestat snažit být ohleduplní. Znamená to, že nemusíme předstírat zájmy, názory ani vlastnosti, které nám nejsou vlastní.

Můžeme být klidnější, než je člověk naproti nám. Můžeme mít jiné záliby, jiný smysl pro humor nebo odlišný životní příběh.

A přesto si můžeme rozumět.

Nemusíme se zalíbit každému. Potřebujeme jen dovolit druhým poznat, jací skutečně jsme.

2. Upřímnost je důležitější než snaha vypadat dokonale

Představme si, že se nás někdo zeptá, zda máme rádi tanec.

Pokud ho nemáme rádi, nemusíme odpovídat, že je to náš největší koníček, jen abychom působili zajímavěji.

Můžeme jednoduše říct:

„Tanec mě nikdy příliš nelákal, ale rád poslouchám hudbu.“

Nebo:

„Upřímně, moc to neumím. Ale občas bych se to rád naučil.“

Taková odpověď je přirozená a otevírá prostor pro další rozhovor.

Upřímnost se ale neprojevuje jen v tom, co říkáme. Patří k ní také to, že dodržujeme sliby, přiznáme chybu a nesnažíme se druhého člověka záměrně uvádět v omyl.

Důvěru totiž nevytvářejí pouze hezká slova. Velkou roli hraje také soulad mezi tím, co říkáme, a tím, jak se skutečně chováme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

3. Sdílejme o sobě postupně, ne všechno najednou

Když si s někým dobře rozumíme, může nás napadnout, že bychom mu měli říct co nejvíce, abychom se rychleji sblížili.

Jenže důvěra potřebuje čas.

Na začátku můžeme sdílet běžné zážitky, zájmy, radosti a názory. Pokud se vztah postupně prohlubuje a oba se cítíme bezpečně, můžeme se přirozeně dostávat i k osobnějším tématům.

Odborný přehled Willemsové, Finkenauerové a Kerkhofa (2020) se zabývá tím, jak osobní sdílení ovlivňuje vývoj mezilidských vztahů. Autoři popisují, že vzájemné sdílení není jednorázová událost. Je to postupný proces, který vztah zároveň ovlivňuje a sám se podle něj mění.

To je důležitá myšlenka. Nemusíme druhému člověku hned vyprávět o svých největších životních zklamáních, rodinných problémech nebo minulých vztazích. A stejně tak bychom neměli očekávat, že se nám okamžitě svěří on.

Osobní sdílení má být dobrovolné a vzájemné, nikoli vynucené.

Pokud někdo nechce o určitém tématu mluvit, respektujme to. A pokud sami cítíme, že je pro nás něco příliš osobní, nemusíme na otázku odpovídat.

4. Důvěra roste, když se na sebe můžeme spolehnout

Možná si řekneme, že důvěru vytvářejí především velká gesta. Ve skutečnosti ji často posilují úplně obyčejné věci.

Když někdo řekne, že zavolá, a skutečně zavolá.

Když se domluvíme na setkání a druhý člověk přijde.

Když mu svěříme něco osobního a on to bez našeho svolení nevypráví dalším lidem.

Když se k nám chová slušně nejen tehdy, když z toho něco má.

Právě takové zkušenosti nám postupně ukazují, zda je druhý člověk spolehlivý.

Výzkumný přehled Muntigla a spoluautorů (2024) se zaměřuje na důvěru v každodenní komunikaci. Autoři popisují důvěru jako něco, co se v rozhovorech a vzájemném jednání průběžně vytváří a udržuje. Nejde tedy jen o to, co si o druhém myslíme, ale také o to, jak spolu skutečně jednáme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme proto druhého člověka přesvědčovat, že jsme důvěryhodní. Mnohem lepší je ukazovat to svým jednáním.

5. Přiznejme si, že nejsme dokonalí

Někdy máme strach ukázat své slabší stránky.

Bojíme se, že když přiznáme chybu, nejistotu nebo nedostatek zkušeností, druhý člověk nás začne vnímat méně příznivě.

Jenže každý z nás má něco, co se mu nepovedlo. Každý někdy udělal špatné rozhodnutí, něco nezvládl nebo se zachoval jinak, než by si dnes přál.

Nemusíme o sobě vytvářet obraz člověka, který má všechno vyřešené.

Můžeme říct například:

„Tohle jsem tehdy úplně nezvládl."

„V tomhle si nejsem jistý."

„Ještě se to učím."

Taková slova nemusí znamenat slabost. Mohou být projevem zdravé sebereflexe a upřímnosti.

Zároveň ale platí, že nemusíme před každým odhalovat své nejcitlivější stránky. Zranitelnost není povinnost a důvěra neznamená, že musíme druhému zpřístupnit celý svůj soukromý život.

6. Respektujme rozdílné názory

Skutečná důvěra se někdy nejlépe ukáže ve chvíli, kdy s druhým člověkem nesouhlasíme.

Dokud máme stejné názory, může být všechno jednoduché. Ale co když zjistíme, že se díváme na určitou věc úplně jinak?

Můžeme se začít přít, snažit se druhého přesvědčit nebo jeho názor zlehčovat.

Nebo můžeme zkusit něco jiného:

„To je zajímavý pohled. Já to vnímám trochu jinak."

„Rozumím, proč to vidíte právě takhle."

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„Asi se v tom úplně neshodneme, ale ráda si poslechnu, jak jste k tomu názoru dospěl.“

Nemusíme se vším souhlasit, abychom se k sobě chovali s úctou.

A pokud se rozhovor začne měnit v hádku, můžeme téma jednoduše opustit.

Důvěra totiž neznamená, že musíme mít stejné názory. Znamená také vědět, že můžeme být rozdílní, aniž bychom se museli navzájem ponižovat.

7. Chraňme to, co nám druhý člověk svěří

Představme si, že nám někdo během příjemného večera vypráví něco ze svého soukromí.

Možná nám svěří, že prochází obtížným obdobím, že má za sebou bolestivý rozchod nebo že ho trápí rodinná situace.

Nemusíme hned vědět, jak mu pomoci. Někdy stačí, když ho vyslechneme a zachováme jeho důvěru.

Nedělejme z osobních příběhů druhých lidí téma pro další rozhovory s ostatními. Nesdílejme jejich soukromé informace bez svolení a nepoužívejme je proti nim při případné neshodě.

Samozřejmě existují situace, kdy je nutné vyhledat pomoc nebo upozornit na vážné ohrožení. Běžné osobní svěřování ale zasluhuje ohleduplnost.

A stejný respekt bychom měli očekávat i od druhých.

8. Důvěra neznamená, že musíme každému věřit bez hranic

Je krásné být otevření a přátelští. To ale neznamená, že bychom měli automaticky důvěřovat každému, koho právě poznáme.

Důvěra se buduje postupně a je v pořádku být zpočátku opatrní.

Nemusíme hned sdělovat osobní údaje, finanční informace, rodinné záležitosti ani věci, které bychom si raději nechali pro sebe.

Všímejme si, zda druhý člověk respektuje naše „ne“, zda na nás netlačí a zda se jeho chování shoduje s tím, co říká.

Pokud nás někdo opakovaně nutí dělat něco, co nechceme, zlehčuje naše hranice nebo v nás vyvolává pocit viny, nemusíme v kontaktu pokračovat.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Být otevření neznamená být bezbranní.

Můžeme být laskaví a současně si chránit své soukromí. Můžeme dát druhému šanci a přitom si ponechat dostatek času, abychom ho poznali.

Malé cvičení: Dovolme druhým poznat skutečné já

Při příštím setkání si můžeme vyzkoušet několik jednoduchých kroků:

1. **Řekněme něco opravdového.** Podělme se o zájem, zážitek nebo názor, který je nám skutečně blízký.
2. **Nepředstírejme.** Pokud něco neznáme nebo neumíme, nemusíme se za to stydět.
3. **Naslouchejme bez hodnocení.** Dopřejme druhému prostor, aby mohl být sám sebou.
4. **Respektujme hranice.** Nevyžadujme osobní informace a sami nesdílejme více, než je nám příjemné.
5. **Dávejme pozor na malé sliby.** Pokud něco slíbíme, snažme se to dodržet.

A po setkání si položme několik otázek:

- Byl/a jsem při rozhovoru sama sebou?
- Nesnažil/a jsem se za každou cenu udělat dojem?
- Respektoval/a jsem soukromí druhého člověka?
- Cítil/a jsem, že i druhý člověk respektuje moje hranice?
- Bylo naše jednání v souladu s tím, co jsme si říkali?

Nemusíme mít na všechny otázky dokonalou odpověď. Důležité je postupně si uvědomovat, jaké vztahy chceme ve svém životě budovat.

Na závěr

Důvěra je jednou z nejcennějších věcí, které si můžeme mezi sebou postupně vytvořit.

Nevzniká tím, že se budeme snažit druhého ohromit, ani tím, že mu o sobě řekneme úplně všechno. Roste z upřímnosti, spolehlivosti, respektu a ochoty poznávat se takoví, jací skutečně jsme.

Nemusíme být bezchybní. Nemusíme mít za sebou dokonalý život ani odpověď na každou otázku.

Stačí, když se snažíme jednat čestně, chovat se k druhým s úctou a dovolíme si být přirození.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

A nezapomínejme, že důvěra musí být oboustranná. Stejně jako chceme, aby druzí respektovali nás, měli bychom i my respektovat jejich pocity, soukromí a svobodná rozhodnutí.

Protože skutečné lidské pouto nevzniká z toho, že se snažíme být dokonalí. Vzniká tehdy, když se vedle sebe můžeme cítit bezpečně a být sami sebou.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

9.

Jak zvládnout odmítnutí, rozpaky a nedorozumění

Ne každé setkání dopadne tak, jak bychom si přáli. Někdy se nám nepodaří navázat bližší kontakt, jindy řekneme něco neobratně nebo si špatně porozumíme. Důležité ale je, abychom kvůli jedné nepříjemné chvíli neztratili odvahu k dalším setkáním.

Každý z nás někdy zažije nepříjemnou chvíli

Představme si, že se nám na společenském setkání někdo zalíbí. Několikrát si spolu povídáme, smějeme se a máme pocit, že si rozumíme. Rozhodneme se proto navrhnout další setkání.

Druhý člověk ale odpoví, že nemá zájem.

Nebo se nám stane něco mnohem obyčejnějšího. Při rozhovoru řekneme něco, co druhý pochopí úplně jinak, než jsme zamýšleli. V místnosti nastane ticho a my bychom se nejraději propadli do země.

Možná si pak celý večer přehráváme, co jsme měli říct jinak. Přemýšlíme, zda jsme nepůsobili hloupě, zda jsme druhého neurazili nebo jestli si o nás ostatní neudělali špatný obrázek.

Takové chvíle zná téměř každý.

Odmítnutí, rozpaky i nedorozumění patří k mezilidským vztahům. Nemůžeme jim vždy zabránit, ale můžeme se naučit reagovat tak, aby nás zbytečně neomezovaly v dalších setkáních.

1. Odmítnutí může bolet, ale nevypovídá o celé naší hodnotě

Když nás někdo odmítne, může to být nepříjemné. Zvlášť pokud jsme do setkání vložili naději a těšili se, že by z něj mohlo vzniknout přátelství nebo partnerský vztah.

Někdy nás napadne:

„Nejsem dost zajímavý/á.“

„Asi nejsem dost hezký/á“

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„Už nemá smysl se o něco pokoušet.“

Jenže odmítnutí jednoho člověka není objektivním hodnocením naší osobnosti.

Druhý člověk může mít jiné představy, hledat něco odlišného, být v jiné životní situaci nebo jednoduše necítit vzájemnou přitažlivost. A na to má samozřejmě právo.

Psycholog Mark R. Leary (2015) ve svém odborném přehledu *Emotional Responses to Interpersonal Rejection* vysvětluje, proč v nás odmítnutí vyvolává tak silné emoce. Lidé přirozeně potřebují někam patřit a cítit, že jsou pro druhé důležití. Proto nás může zasáhnout i zdánlivě malé odmítnutí.

To ale neznamená, že bychom se měli kvůli němu začít považovat za méně hodnotné.

Zkusme si připomenout:

- Nemusíme se líbit každému.
- Ne každý člověk hledá totéž co my.
- Odmítnutí neznamená, že jsme udělali něco špatně.
- Jeden nevydařený kontakt neříká nic definitivního o našich budoucích možnostech.

Naše hodnota se nemění podle toho, zda o nás někdo projeví zájem.

2. Respektujme odmítnutí a zachovejme si důstojnost

Představme si, že někoho pozveme na kávu a on nám odpoví:

„Děkuji, ale nemám zájem.“

V takové chvíli můžeme cítit zklamání. Možná bychom se rádi zeptali proč, přesvědčovali ho nebo hledali způsob, jak jeho rozhodnutí změnit.

Jenže druhý člověk má právo rozhodnout se podle svého.

Můžeme jednoduše odpovědět:

„Rozumím, děkuji za upřímnost. Přeji vám všechno dobré.“

Tím dáváme najevo, že respektujeme jeho rozhodnutí a zároveň si zachováváme vlastní důstojnost.

Nemusíme se omlouvat za to, že jsme projevili zájem. Pozvat někoho na kávu nebo navrhnout další setkání není nic špatného. Stejně tak ale není špatné pozvání odmítnout.

A pokud někdo odmítne nás, nemusíme se za to stydět.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Odvaha projevit zájem je cenná sama o sobě, i když nedostaneme odpověď, v kterou jsme doufali.

3. Pozor na přehnanou citlivost vůči odmítnutí

Někdy nás nemusí odmítnout ani přímo. Stačí, že někdo neodpoví na zprávu, nezeptá se nás na nic dalšího nebo se při dalším setkání věnuje jiným lidem.

A my si okamžitě začneme domýšlet:

„Určitě jsem mu/jí nesympatický/á."

„Asi jsem řekl/a něco nevhodného."

„Nechce se se mnou bavit."

Psychologie zná pojem *citlivost na odmítnutí* (rejection sensitivity). Označuje sklon očekávat odmítnutí, snadno vnímat jeho náznaky a silně na ně reagovat.

Metaanalýza Gao a spoluautorů (2017), která vyhodnotila 75 studií, zjistila souvislost mezi vyšší citlivostí na odmítnutí a některými psychickými obtížemi, například úzkostí, depresivními příznaky a osamělostí.

Neznamená to, že každý člověk, který se bojí odmítnutí, má psychický problém. Spíše nám to ukazuje, jak moc mohou naše očekávání ovlivňovat to, jak vnímáme chování ostatních.

Proto se zkusme naučit jednu jednoduchou věc:

Nezaměňujme domněnku za skutečnost.

Pokud nám někdo neodpoví na zprávu, nemusí to automaticky znamenat, že nás odmítá. Může mít jiné povinnosti, zapomenout odpovědět nebo zrovna nemít prostor komunikovat.

Na druhou stranu, pokud někdo opakovaně neprojevuje zájem, nemusíme ho neustále vyhledávat. Vzájemný kontakt má být příjemný pro oba.

4. Co dělat, když se dostaneme do trapné situace?

Snad každý někdy řekl něco nevhodného, spletl si jméno, zakopl, převrhl skleničku nebo se zasmál ve chvíli, kdy se to úplně nehodilo.

V takové chvíli máme někdy pocit, že si toho všimli úplně všichni a ještě dlouho na to budou vzpomínat.

Jenže často jsme na sebe mnohem přísnější než lidé kolem nás.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Zkusme si představit, že někdo při rozhovoru omylem převrhne skleničku. Pravděpodobně mu pomůžeme uklidit, možná se společně zasmějeme a za chvíli pokračujeme v rozhovoru.

Budeme si kvůli tomu celý večer myslet, že je nešikovný? Nejspíš ne.

A přesně tak bychom měli přistupovat i sami k sobě.

Když se nám něco nepovede, můžeme:

- Zhluboka se nadechnout a nespěchat s reakcí.
- Pokud je situace drobná, jednoduše ji přejít.
- Pokud jsme někoho zranili, omluvit se.
- Pokud jsme něco řekli neobratně, vysvětlit, jak jsme to mysleli.
- Nepřehrávat si nepříjemnou chvíli stále dokola.

Někdy pomůže i obyčejná věta:

„To jsem tedy řekla trochu nešikovně. Chtěla jsem to vyjádřit jinak."

Taková upřímnost často stačí k tomu, aby se napětí uvolnilo.

5. Nedorozumění nemusí znamenat konec příjemného kontaktu

Představme si, že při rozhovoru řekneme něco, co druhý člověk pochopí jako kritiku.

My jsme to přitom mysleli úplně jinak.

Můžeme se začít bránit:

„To jste mě špatně pochopil!"

„Já jsem to tak vůbec nemyslela!"

„Vždyť je to jasné, co jsem chtěla říct!"

Jenže taková reakce může napětí ještě zvýšit.

Mnohem lepší je na chvíli zpomalit a pokusit se situaci vyjasnit.

Například:

„Promiňte, asi jsem to neřekla úplně šťastně. Nechtěla jsem vás kritizovat."

Nebo:

„Můžu to zkusit vysvětlit ještě jednou? Myslela jsem to trochu jinak."

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

A pokud nerozumíme my druhému člověku, můžeme se zeptat:

„Můžete mi prosím vysvětlit, jak jste to myslel? Nerada bych si vaše slova vyložila nesprávně.“

Výzkum Dingemanse a spoluautorů (2015) porovnával rozhovory ve 12 jazycích z osmi jazykových rodin. Ukázal, že lidé v různých jazykových prostředích používají podobné způsoby, jak napravovat nedorozumění. Když něčemu nerozumíme, můžeme dát najevo, že potřebujeme upřesnění, a druhý člověk může své sdělení opravit nebo vysvětlit.

To je důležitá zpráva: nedorozumění nejsou neobvyklou chybou komunikace. Jsou běžnou součástí rozhovorů a lidé si přirozeně vytvářejí způsoby, jak je napravovat.

6. Omluva není projev slabosti

Někdy se nám stane, že druhého člověka nechtěně zraníme. Možná uděláme nevhodný vtip, přerušíme ho nebo se dotkneme tématu, které je pro něj citlivé.

V takové chvíli může být těžké přiznat chybu. Máme tendenci vysvětlovat, že jsme to tak nemysleli, že jsme si dělali legraci nebo že druhý člověk reaguje přehnaně.

Jenže pokud někoho naše slova zranila, samotné vysvětlení nemusí stačit.

Zkusme raději jednoduchou a upřímnou omluvu:

„Mrzí mě, že jsem se vás tím dotkl/a. Neměl/a jsem to tak říct.“

„Omlouvám se, přerušil/a jsem vás. Prosím, pokračujte.“

„Teď si uvědomuji, že to mohlo vyznít nepříjemně. Mrzí mě to.“

Dobrá omluva nemusí být dlouhá. Důležité je uznat, co se stalo, nevymlouvat se a pokud možno se pokusit chybu napravit.

A stejně tak bychom měli umět přijmout omluvu druhého člověka. Nemusíme však předstírat, že se nic nestalo, pokud nás něco skutečně zasáhlo.

Odpustit, znovu důvěřovat a pokračovat ve vztahu jsou různé věci. Každá z nich může potřebovat svůj čas.

7. Ne každé nedorozumění musíme vyřešit za každou cenu

Někdy se stane, že se s druhým člověkem nedokážeme shodnout. Vysvětlíme, jak jsme situaci vnímali, vyslechneme jeho pohled, ale přesto zůstáváme každý u svého názoru.

A to je v pořádku.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme mít vždy poslední slovo. Nemusíme každého přesvědčit, že máme pravdu. Někdy je nejrozumnější rozhovor ukončit a nechat věci chvíli být.

Můžeme říct:

„Myslím, že jsme se v tom úplně nepochopili. Nechci se kvůli tomu hádat."

„Vidím, že to vnímáme každý jinak. Nechme to teď být."

„Rád/a bych se vrátil/a k příjemnějšímu tématu."

Pokud však druhý člověk opakovaně překračuje naše hranice, ponižuje nás nebo se k nám chová neuctivě, nemusíme se snažit vztah za každou cenu zachraňovat.

Laskavost neznamená, že musíme snášet všechno.

8. Jak se přestat trápit tím, co si o nás druzí myslí

Možná se nám po setkání stává, že si celý rozhovor znovu přehráváme.

„Neměl/a jsem to říkat."

„Měl/a jsem se víc usmívat."

„Asi jsem působil/a nudně."

„Co když si o mně myslí něco špatného?"

Je přirozené přemýšlet o tom, jak jsme působili na druhé. Problém nastává, když se k nepříjemným okamžikům stále vracíme a dovolíme jim, aby nám braly chuť do dalších setkání.

Zkusme změnit způsob, jakým sami sebe hodnotíme.

Místo otázky „Co jsem zase pokazil/a?" si položme:

- Co se mi při setkání povedlo?
- Byl/a jsem k druhému člověku slušný/á ?
- Projevil/a jsem opravdový zájem?
- Pokud jsem udělal/a chybu, mohu ji napravit?
- Co si z této zkušenosti mohu odnést pro příště?

A připomeňme si, že nikdo z nás nemusí být dokonalým společníkem.

Výzkum Vorauerové a Petsnikové (2020) se zabýval tím, co lidem pomáhá zotavit se z trapné situace. V experimentu se 142 dvojicemi se ukázalo, že když druhý člověk sám znal podobnou zkušenost, mohlo to pomoci člověku, který trapnou situaci prožil, lépe

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

se na sebe dívat. Autoři tak ukázali, jak důležité může být skutečné porozumění a zkušenost, nikoli jen obecné ujišťování.

Někdy nám tedy může pomoci i obyčejné zjištění, že podobné chvíle zažívají také ostatní.

Malé cvičení: Jak se zachovat, když se něco nepovede

Zkusme si představit tři situace:

Situace první: Někdo odmítne naše pozvání.

Co můžeme říct?

„Rozumím, děkuji za upřímnost. Přeji vám hezký den."

Situace druhá: Řekneme něco neobratně a druhý člověk se zatváří překvapeně.

Co můžeme udělat? „Promiňte, asi jsem se nevyjádřil/a přesně. Chtěl/a jsem říct něco jiného."

Situace třetí: Máme pocit, že jsme při setkání nebyli dost zajímaví.

Co si můžeme připomenout?

„Nemusím každého ohromit. Stačí, že jsem byl/a sama sebou a choval/a se k druhým s úctou."

A nyní si zkusme odpovědět:

1. Co mě při setkání s novými lidmi nejvíce znejišťuje?
2. Jak obvykle reaguji, když mě někdo odmítne?
3. Dokážu si odpustit drobnou chybu?
4. Umím se omluvit, když někoho nechtěně zraním?
5. Co bych příště chtěl/a zvládnout s větším klidem?

Nemusíme všechno změnit najednou. Už samotné uvědomění si vlastních reakcí je dobrým začátkem.

Na závěr

Život nám nepřinese jen příjemná setkání a krásné rozhovory. Někdy narazíme na člověka, se kterým si neporozumíme. Někdy nás někdo odmítne a jindy se sami zachováme neobratně.

To všechno k lidským vztahům patří.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme si z každého odmítnutí dělat osobní prohru. Nemusíme se stydět za drobnou chybu a nemusíme se bát přiznat, že jsme něco řekli špatně.

Důležité je umět respektovat rozhodnutí druhých, napravovat vlastní chyby a zachovat si úctu k sobě i k ostatním.

A především neztrácet odvahu. Jeden nepříjemný okamžik nemusí rozhodnout o tom, jaká budou naše další setkání.

Protože opravdová jistota nespočívá v tom, že nikdy nezažijeme odmítnutí, rozpaky nebo nedorozumění. Spočívá v tom, že se jimi nenecháme připravit o chuť znovu poznávat druhé lidi.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

10.

Od příjemného rozhovoru k přátelství nebo hlubšímu vztahu

Každé přátelství i krásný partnerský vztah někde začínají. Někdy obyčejným pozdravem, jindy krátkým rozhovorem nebo společným smíchem. To, co z takového setkání vznikne, už ale závisí na čase, vzájemném zájmu a ochotě poznávat se dál.

1. Krásné setkání může být začátkem něčeho nového

Představme si, že jsme na společenském setkání poznali člověka, se kterým se nám příjemně povídalo. Zjistili jsme, že máme podobné zájmy, zasmáli jsme se několika příhodám a čas nám utekl rychleji, než jsme čekali.

Když se loučíme, možná nás napadne:

„Bylo by hezké se ještě někdy vidět."

Právě v takové chvíli může začít něco nového.

Nemusíme hned vědět, zda z nás budou přátelé, nebo zda mezi námi vznikne hlubší cit. Někdy to nevíme ani po několika dalších setkáních.

A to je naprosto v pořádku.

Lidské vztahy se obvykle nevybudují během jediného večera. Potřebujeme příležitosti poznávat druhého člověka v různých situacích, sdílet zážitky a postupně zjišťovat, zda si rozumíme i mimo první příjemný rozhovor.

Psycholog Jeffrey A. Hall (2019) ve své studii *How many hours does it take to make a friend?* zkoumal, jak souvisí čas strávený společně s rozvojem přátelství. Výsledky ukázaly, že větší množství společně stráveného času souviselo s větší blízkostí. Důležitou roli přitom hrály také společné volnočasové aktivity a každodenní rozhovory.

Nejde tedy jen o to, kolik času s někým strávíme, ale také o to, jak ho společně prožíváme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

2. Udělejme malý krok k dalšímu setkání

Někdy se oba lidé rozloučí s příjemným pocitem, ale nikdo z nich už další kontakt nenaváže.

Jeden čeká, zda se ozve druhý. Druhý si zase říká, že nechce působit příliš horlivě. A tak může příležitost k novému přátelství jednoduše vyšumět.

Pokud nám bylo s někým příjemně, nemusíme se bát dát to přirozeně najevo.

Můžeme například říct:

„Bylo moc příjemné si s vámi povídat."

„Rád/a jsem vás poznal/a."

„Kdybyste měl/a někdy chuť, mohli bychom zajít na kávu."

„Budu rád/a, když se zase někdy potkáme."

Takové věty nejsou žádným závazkem. Jsou pouze otevřenými dveřmi k dalšímu setkání.

Důležité je, aby náš zájem byl upřímný a abychom druhému nechali svobodu rozhodnout se, zda chce pokračovat.

Pokud nabídku přijme, můžeme se domluvit na konkrétním termínu. Pokud ne, respektujme jeho rozhodnutí.

3. Přátelství potřebuje opakovaná setkání

Při prvním setkání poznáme jen malou část druhého člověka. Dozvíme se něco o jeho zájmech, názorech a životních zkušenostech, ale skutečně ho poznáváme až postupně.

Právě opakovaný kontakt nám umožňuje zjistit například:

- zda se na jeho slova můžeme spolehnout,
- zda máme podobný smysl pro humor,
- zda se dokážeme bavit i o vážnějších tématech,
- zda respektuje naše názory a hranice,
- zda je nám spolu příjemně i v obyčejných situacích.

Nemusíme se vídat každý den. Někdy stačí občasná káva, společná procházka nebo krátký telefonát.

Výzkum Faur a Laursena (2022) se zabýval vznikem přátelství mezi školáky. Ukázal, že blízkost a opakované příležitosti ke kontaktu mohou podporovat vznik nových přátelství. Je ale důležité dodat, že výzkum probíhal u dětí, takže jeho výsledky nelze automaticky přenášet na všechny dospělé vztahy.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Obecná myšlenka je přesto užitečná: když máme příležitost potkávat se opakovaně, můžeme se lépe poznat a zjistit, zda chceme kontakt rozvíjet dál.

4. Sdílejme společné zážitky

Někdy se vztah prohloubí nejen díky rozhovorům, ale také díky tomu, co spolu zažijeme.

Může to být společný výlet, návštěva koncertu, procházka přírodou, posezení v kavárně nebo třeba příprava večeře.

Společný zážitek nám dává nové příležitosti k rozhovoru. Vznikají vzpomínky, ke kterým se můžeme později vracet.

„Pamatujete, jak jsme tehdy zmokli na výletě?“

„To byla opravdu krásná procházka.“

„Příště bychom mohli vyrazit někam jinam.“

Takové drobnosti pomáhají vytvářet společnou historii.

Hallův výzkum z roku 2019 navíc ukázal, že společné volnočasové aktivity souvisely s větší blízkostí mezi lidmi. Nemusíme tedy vymýšlet nic mimořádného. Důležité je, aby nás společně strávený čas těšil.

A nezapomínejme, že aktivita nemusí být náročná ani drahá. Někdy je nejhezčím zážitkem obyčejná procházka a rozhovor na lavičce.

5. Dovolme vztahu postupně se prohlubovat

Když si s někým rozumíme, může nás lákat svěřit mu hned všechno. Chceme, aby nás poznal/a, pochopil/a naše životní zkušenosti a věděl/a, co máme za sebou.

Jenže blízkost potřebuje čas.

Na začátku můžeme mluvit o běžných věcech. Později třeba o rodině, životních hodnotách, radostech, starostech nebo osobních zkušenostech.

Důležité je, aby se osobní sdílení postupně rozvíjelo na obou stranách.

Výzkum Costello a spoluautorů (2024), který dlouhodobě sledoval vývoj přátelství od dospívání až do dospělosti, ukázal vzájemnou souvislost mezi kvalitou přátelství a ochotou sdílet osobnější informace. Kvalitnější přátelství podporovala větší otevřenost a větší otevřenost zase souvisela s pozdějším zlepšením kvality přátelství.

Výzkum se zaměřoval na vývoj od dospívání, nikoli pouze na nově vznikající vztahy dospělých. Přesto dobře ilustruje důležitý princip: důvěra a osobní sdílení se mohou vzájemně posilovat.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Nemusíme tedy nic uspěchat. Pokud se vedle druhého člověka cítíme bezpečně, můžeme mu postupně ukazovat více ze svého života.

6. Všímejme si, zda je zájem vzájemný

Při rozvíjení vztahu je důležité, aby snaha neležela pouze na jednom člověku.

Pokud neustále píšeme první, navrhujeme setkání, ptáme se a druhý člověk pouze odpovídá, může nás to časem unavit.

Samozřejmě existují lidé, kteří jsou méně iniciativní nebo mají náročnější životní období. Proto není dobré hodnotit vztah podle jediné zprávy nebo jednoho setkání. Všímejme si spíše dlouhodobějšího chování:

- Ozve se někdy druhý člověk sám?
- Má také chuť trávit s námi čas?
- Zajímá se o to, jak se máme?
- Snaží se najít prostor pro další setkání?
- Cítíme, že se o kontakt staráme oba?

Susan Sprecher (2023) ve svém odborném přehledu o naslouchání a vstřícnosti při navazování vztahů zdůrazňuje, že vzájemné naslouchání a reagování na osobní sdílení jsou důležité už v počátečních fázích poznávání.

Vztah totiž nevzniká pouze tím, že jeden člověk druhému něco vypráví. Vzniká také tím, jak na sebe oba reagují.

Nemusíme přesně počítat, kdo napsal poslední zprávu nebo kdo navrhl poslední schůzku. Měli bychom ale cítit, že o kontakt stojíme oba.

7. Když se z přátelství začne rodit něco hlubšího

Někdy se stane, že si s někým začneme být stále bližší.

Těšíme se na další setkání, vzpomínáme na společné chvíle a zajímá nás, jak se druhému daří. Postupně můžeme zjistit, že naše sympatie přerůstají v romantický zájem.

Nemusíme se za takové pocity stydět. Je přirozené, že se během poznávání může objevit i touha po partnerském vztahu.

Důležité ale je nezaměňovat příjemné přátelství automaticky za romantický zájem.

To, že je nám spolu dobře, ještě neznamená, že druhý člověk cítí totéž. Proto je dobré postupovat citlivě a všímat si, zda se naše zájem a očekávání potkávají.

Pokud cítíme, že je správný čas, můžeme své sympatie vyjádřit jednoduše:

„Je mi s vámi moc příjemně a rád/a bych vás poznal/a ještě víc.“

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

„Začínám vás vnímat trochu jinak než jen jako kamaráda/ku. Nevím, jak to máte vy.“

„Chtěl/a bych se vás zeptat, jestli byste měl/a zájem zajít někdy na schůzku ve dvou.“

Nemusíme vytvářet žádné velké vyznání. Upřímnost a respekt často stačí.

A pokud druhý člověk naše pocity nesdílí, pamatujme na předchozí kapitolu: odmítnutí není měřítkem naší hodnoty.

8. Přátelství a partnerský vztah nejsou soutěž

Někdy máme pocit, že každé nové seznámení musí někam vést. Že bychom měli co nejrychleji poznat, zda z něj bude přátelství, nebo partnerský vztah.

Jenže lidské vztahy mají mnoho podob.

Někdo se stane naším blízkým přítelem. S někým si rádi občas popovídáme. Jiný člověk nám zůstane příjemnou vzpomínkou na jedno krásné setkání.

A všechno to může mít svou hodnotu.

Nemusíme každé setkání proměnit v něco trvalého. Nemusíme mít pocit, že jsme neuspěli, pokud z příjemného rozhovoru nevznikne bližší vztah.

Někdy nám i krátké setkání přinese hezký zážitek, novou myšlenku nebo připomínku, že kolem nás žijí zajímaví lidé.

9. Nezapomínejme vztahy také udržovat

Když už si s někým vytvoříme přátelství nebo bližší vztah, neznamená to, že se o něj nemusíme dál starat.

Každý vztah potřebuje určitou pozornost.

Nemusíme si psát každý den ani se vídat několikrát týdně. Důležité je, abychom druhému občas dali najevo, že na něj myslíme.

Můžeme napsat:

„Dnes jsem si vzpomněl/a na náš výlet. Bylo to moc příjemné.“

„Jak se vám daří? Už jsme se dlouho neviděli.“

„Napadlo mě, že bychom mohli zase někdy zajít na kávu.“

„Držím vám palce, ať vám všechno dobře dopadne.“

Někdy stačí krátká zpráva, která druhému připomene, že na něj nezapomínáme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

A když se delší dobu nevidíme, nemusí to znamenat, že přátelství skončilo. Život přináší práci, rodinné povinnosti i období, kdy máme méně času.

Důležité je, zda se k sobě dokážeme znovu vrátit a zda máme oba chuť pokračovat.

Malé cvičení: Udělejme prostor pro další setkání

Zkusme si vzpomenout na člověka, se kterým jsme si v poslední době příjemně popovídali.

Nemusí jít o nikoho, ke komu máme romantické sympatie. Může to být známý, soused, bývalý kolega nebo někdo, koho jsme potkali na společenské akci.

Položme si několik otázek:

1. S kým bych se ráda znovu setkala?
2. Co nás při posledním rozhovoru spojovalo?
3. Jaký společný zážitek nebo aktivitu bychom mohli podniknout?
4. Mohu udělat malý krok a navrhnout další setkání?
5. Cítím, že je náš zájem vzájemný?

Pokud nás někdo napadne, nemusíme dlouho čekat na dokonalou příležitost.

Můžeme jednoduše napsat:

„Ahoj, vzpomněl/a jsem si na naše poslední povídání. Bylo moc příjemné. Nechtěl/a bys někdy zajít na kávu?“

Možná z toho vznikne nové přátelství. A možná jen další příjemné odpoledne. Obojí stojí za to.

Na závěr

Některé z nejkrásnějších vztahů v našem životě začaly úplně obyčejně. Krátkým rozhovorem, společným smíchem nebo náhodným setkáním, které jsme si možná zpočátku ani nijak zvlášť neuvědomovali.

Teprve postupně jsme zjistili, že se na další setkání těšíme, že si máme co říct a že vedle druhého člověka můžeme být sami sebou.

Nespěchejme proto na výsledky. Dopřejme vztahům čas, buďme upřímní a všímejme si, zda je zájem vzájemný.

A nezapomínejme, že přátelství má stejnou hodnotu jako partnerský vztah. Obojí může obohatit náš život a přinést nám krásné chvíle.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Protože někdy stačí jeden obyčejný rozhovor, aby se otevřely dveře k člověku, který se postupně stane důležitou součástí našeho života.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

11.

Jak neztratit kouzlo osobních setkání v době digitální komunikace

Telefon nám může pomoci zůstat ve spojení s lidmi, kteří jsou daleko. Neměl by nám ale bránit v tom, abychom si všímali těch, kteří sedí právě vedle nás.

Ještě před několika lety jsme si s přáteli domlouvali schůzky telefonicky, psali dopisy nebo se jednoduše zastavili na návštěvu. Dnes máme možnost poslat zprávu během několika vteřin, zavolat přes videohovor nebo sdílet fotografii s lidmi na druhém konci světa.

Digitální komunikace nám přinesla mnoho dobrého. Umožňuje nám udržovat vztahy na dálku, ozvat se někomu, koho jsme dlouho neviděli, a snadněji se domluvit na společném programu. Přesto se někdy může stát, že jsme neustále ve spojení s mnoha lidmi, ale na člověka, který sedí přímo naproti nám, nám nezbývá tolik pozornosti.

Možná právě proto stojí za to se občas zastavit a položit si jednoduchou otázku: Používáme technologie k tomu, aby nás spojovaly, nebo nám někdy nenápadně berou chvíle, které bychom mohli prožít společně?

Digitální komunikace nemusí být naším nepřítelem

Není pravda, že zprávy, sociální sítě nebo videohovory automaticky zhoršují naše vztahy. Naopak mohou být velmi užitečné.

Představme si například dva přátele, kteří žijí na různých místech. Díky zprávám si mohou během týdne posílat drobné zážitky, sdílet radosti i starosti nebo se vzájemně podpořit v náročném období. A když se potom setkají osobně, mají na co navázat.

Výzkum Dienlina, Masura a Trepteové (2017) sledoval komunikaci mezi lidmi v Německu v průběhu šesti měsíců. Autoři zjistili, že aktivní komunikace na sociálních sítích nebyla spojena s úbytkem osobního kontaktu. V jejich výzkumu naopak souvisela s jeho pozdějším nárůstem. To je důležitá připomínka: digitální komunikace a osobní setkávání se nemusejí vzájemně vylučovat.

Technologie mohou být mostem k opravdovému setkání. Můžeme díky nim obnovit staré přátelství, domluvit si kávu nebo zůstat v kontaktu s někým, koho jsme

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

poznali na dovolené. Důležité je, abychom nezůstali jen u zpráv, pokud máme možnost prožít něco společně.

Co nám osobní rozhovor může nabídnout navíc?

Když si s někým píšeme, vnímáme především jeho slova. Nevidíme však vždy jeho výraz, neslyšíme tón hlasu a nemůžeme bezprostředně reagovat na drobné změny v jeho náladě.

Při osobním setkání máme k dispozici mnohem více informací. Vidíme úsměv, slyšíme smích, všímáme si gest a můžeme přirozeně navázat na to, co druhý právě řekl. Někdy nám jeden pohled nebo povzbudivé přikývnutí řekne více než několik napsaných vět.

Neznamená to, že osobní rozhovor je vždy lepší než telefonát nebo zpráva. Každý způsob komunikace má své místo. Když potřebujeme rychle něco sdělit, je zpráva praktická. Když chceme někomu vyjádřit podporu, může být vhodnější zavolat. A když si chceme skutečně užít společný čas, osobní setkání nám nabízí jedinečnou možnost být spolu.

Přehledový článek Pauwové (2023) upozorňuje, že prospěch ze sdílení našich zážitků závisí mimo jiné na tom, jak citlivě a vstřícně druhý člověk reaguje. Nejde tedy jen o to, zda spolu komunikujeme přes telefon, nebo tváří v tvář. Důležité je také to, zda se při komunikaci cítíme vyslyšeni a pochopeni.

Když nám telefon začne brát pozornost

Určitě to známe. Sejdeme se s někým na kávě, ale telefon každou chvíli zavibruje. Přijde zpráva, upozornění nebo nový příspěvek. Sáhneme po telefonu jen na okamžik – a najednou jsme myšlenkami někde úplně jinde.

Tomuto chování se v odborné literatuře říká *phubbing*. Jde o situaci, kdy člověk při společném setkání věnuje pozornost mobilnímu telefonu na úkor osoby, která je právě s ním.

Výzkum Chotpitayasunondha a Douglasové (2018) ukázal, že čím více člověk během rozhovoru upřednostňoval telefon, tím hůře druhý účastník hodnotil kvalitu komunikace a spokojenost se vzájemným vztahem.

Podobný obraz přinesla také metaanalýza Courtrighta a Caplana (2020), která shrnula výsledky 43 empirických studií. Samotná přítomnost telefonu podle ní neměla jednoznačně prokázaný negativní účinek. Jeho používání během společné interakce však bylo spojeno s méně příznivým vnímáním rozhovoru druhým člověkem.

To je důležitý rozdíl. Nemusíme se bát, že položený telefon na stole automaticky zničí příjemnou atmosféru. Měli bychom si ale uvědomit, jak se může cítit člověk, kterému během rozhovoru opakovaně věnujeme jen část pozornosti.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Někdy totiž nejde o samotný telefon. Jde o pocit, že to, co nám druhý člověk právě říká, není dost důležité na to, abychom mu věnovali plnou pozornost.

Jak dát člověku vedle sebe najevo, že je pro nás důležitý

Nemusíme zavádět žádná přísná pravidla ani se vzdávat technologií. Často stačí několik drobných změn.

- **Při společném rozhovoru odložme telefon.** Ideálně ho nechme v kabelce nebo kapse, abychom nebyli v pokušení každou chvíli kontrolovat displej.
- **Vypněme zbytečná upozornění.** Nemusíme reagovat na každou zprávu okamžitě.
- **Když čekáme důležitý hovor, řekněme to předem.** Druhý člověk pak ví, proč máme telefon po ruce.
- **Nevytahujme telefon při každé krátké pauze.** Ticho nemusí být nepříjemné. Někdy je příjemné jen tak chvíli posedět.
- **Věnujme pozornost člověku, se kterým jsme.** Dívejme se na něj, naslouchejme a reagujme na to, co nám říká.

A pokud už telefon během setkání použijeme, nemusíme z toho dělat velkou věc. Stačí se vrátit k rozhovoru a dát druhému najevo, že jsme opět plně přítomni.

Nenechme se odradit dokonalými obrázky na sociálních sítích

Sociální sítě nám každý den ukazují fotografie z dovolených, romantické večeře, úspěchy, krásné domovy a usměvavé lidi. Můžeme snadno získat dojem, že ostatní mají zajímavější život, více přátel a krásnější vztahy.

Jenže fotografie zachycuje pouze jeden okamžik. Nevidíme, co mu předcházelo, co následovalo ani jak se člověk na fotografii skutečně cítí.

Když porovnáváme svůj běžný život s pečlivě vybranými okamžiky ze života ostatních, můžeme začít mít pocit, že nám něco chybí. Přitom možná přehlížíme to hezké, co máme přímo kolem sebe.

Zkusme proto používat sociální sítě s určitou lehkostí. Můžeme se inspirovat, sdílet radost a zůstat v kontaktu, ale nemusíme podle nich hodnotit vlastní život.

Skutečná blízkost se totiž nedá měřit počtem sledujících, lajků ani fotografií. Někdy má mnohem větší hodnotu obyčejné odpoledne s člověkem, se kterým si můžeme otevřeně popovídat.

Proměňme zprávu ve skutečné setkání

Digitální komunikace může být krásným začátkem. Možná jsme si s někým delší dobu psali, vyměnili si několik fotografií nebo zjistili, že máme společné zájmy.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Pokud nám je komunikace příjemná a oba o to stojíme, můžeme udělat další krok.

Například napsat:

- „Rád/a si s vámi povídám. Nezašli bychom někdy na kávu?“
- „Už jsme si dlouho nepopovídali. Co kdybychom se někdy potkali osobně?“
- „Tohle bych vám raději vyprávěl/a osobně. Nemohli bychom si na sebe udělat chvíli čas?“

Samozřejmě ne každý kontakt musí přerůst v osobní setkání. Někdy nás dělí velká vzdálenost, zdravotní omezení nebo jiné okolnosti. I digitální přátelství může být opravdové a důležité. Neměli bychom zlehčovat vztahy, které lidem pomáhají překonávat samotu nebo zůstávat ve spojení s blízkými na dálku.

Jde spíše o to, abychom měli možnost volby a nezapomínali, že skutečná blízkost může mít mnoho podob.

Malé cvičení: Buďme chvíli opravdu přítomní

Při nejbližším setkání s někým blízkým nebo při rozhovoru s novým člověkem zkusme jednoduchý pokus:

1. Na chvíli odložme telefon a vypněme upozornění, pokud to okolnosti dovolují.
2. Věnujme druhému člověku plnou pozornost.
3. Všímejme si, jak se nám společně povídá, když nás nic nerozptyluje.
4. Po setkání se zamysleme, zda jsme si všimli něčeho, co bychom při neustálém kontrolování telefonu možná přehlédli.

A ještě jeden malý úkol: Vzpomeňme si na člověka, se kterým bychom rádi obnovili kontakt. Místo pouhého sledování jeho příspěvků mu můžeme napsat osobní zprávu a navrhnout společnou kávu nebo procházku.

Nemusí z toho vzniknout nic velkého. Možná si jen příjemně popovídáme. A i to má svou hodnotu.

Na závěr

Digitální svět nám otevřel mnoho možností. Díky němu můžeme být blízko lidem, kteří jsou od nás daleko, a udržovat vztahy, které by se jinak možná postupně vytratily.

Přesto bychom neměli zapomínat na kouzlo obyčejného osobního setkání. Na chvíli, kdy se na někoho usmějeme, slyšíme jeho hlas, společně se zasmějeme a nemusíme přemýšlet nad tím, co napsat do další zprávy.

Telefon můžeme kdykoliv odložit. Čas, který jsme mohli věnovat člověku vedle sebe, už ale nevrátíme.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Protože někdy je tím nejkrásnějším spojením právě to, když na chvíli odložíme všechny obrazovky a jsme skutečně spolu.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

12.

Malé kroky k bohatšímu společenskému životu

Nemusíme čekat na výjimečnou příležitost, abychom poznali nové lidi nebo prohloubili vztahy, které už máme. Někdy stačí začít úplně obyčejně – pozdravem, krátkým rozhovorem nebo pozváním na společnou kávu.

Možná jsme během čtení této knihy zjistili, že navazování kontaktů nemusí být tak složité, jak jsme si někdy představovali. Nemusíme být výborní řečníci, mít neustále připravená zajímavá témata ani se snažit každého zaujmout.

Stačí, když jsme ochotni udělat malý krok směrem k druhým lidem.

Jenže právě v tom někdy bývá největší překážka. Víme, že bychom rádi poznali nové přátele, častěji se vídali s lidmi nebo obnovili některé starší vztahy. Přesto stále čekáme na vhodnější chvíli. Až budeme mít více času, až se budeme cítit jistější, až nás někdo pozve nebo až se naskytne příležitost.

Jenže příležitosti často nevznikají samy. Někdy je musíme pomoci vytvořit.

Nemusíme změnit celý život. Stačí začít jednou drobností.

Představme si člověka, který by rád rozšířil svůj okruh přátel. Nemá ale ve zvyku oslovovat neznámé lidi a představa větší společenské akce ho spíše znervózňuje.

Nemusí se hned přihlásit na velký společenský večer nebo se snažit během jednoho týdne poznat deset nových lidí.

Může začít mnohem jednodušeji:

- Příště pozdraví souseda, kterého dosud pouze míjel.
- V obchodě prohodí několik přátelských slov s prodavačkou.
- Ozve se známému, se kterým si už dlouho nenapsal/a.
- Přijme pozvání na kávu, které by dříve možná odmítl/a.
- Vybere si jednu aktivitu, při které se může přirozeně potkávat s dalšími lidmi.

Každý takový krok je příležitostí získat novou zkušenost.

Výzkumný přehled Zagicové a kolegů (2022), který zahrnul 58 kontrolovaných studií, ukázal, že různé intervence mohou zlepšovat četnost společenských kontaktů i jejich

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

vnímanou kvalitu. Mezi účinné přístupy patřilo například usnadnění přístupu k dalším lidem a pomoc při překonávání obav či překážek, které lidem brání v navazování kontaktů.

To je povzbudivé zjištění. Nemusíme čekat, až se naše společenská jistota objeví sama od sebe. Můžeme jí postupně pomáhat tím, že si vytváříme příležitosti k příjemným setkáním.

Najděme si místa, kde se můžeme přirozeně potkávat s lidmi

Nová přátelství často nevznikají při jednom náhodném setkání. Mnohem více příležitostí máme tam, kde se s lidmi můžeme vídat opakovaně a postupně se poznávat.

Nemusíme přitom navštěvovat místa, která nám nejsou blízká. Důležité je najít prostředí, ve kterém se cítíme dobře.

Může to být například:

- kurz vaření, jazyků nebo jiného zajímavého oboru,
- taneční lekce nebo skupinové cvičení,
- turistický či cestovatelský klub,
- kulturní akce, přednášky a výstavy,
- dobrovolnická činnost,
- společné výlety nebo poznávací programy,
- setkávání lidí se stejnými zájmy.

Nemusíme se hned stát aktivními členy žádné skupiny. Klidně můžeme nejprve přijít jen na jednu akci, rozhlédnout se a zjistit, zda nám prostředí vyhovuje.

Americké Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) ve svých doporučeních z roku 2024 zdůrazňuje, že k posilování společenských vazeb mohou přispívat i jednoduché činnosti: pravidelně se ozvat blízkým, zapojit se do skupiny se společnými zájmy, poznávat sousedy nebo nabídnout někomu pomoc.

Nemusíme tedy hledat nic mimořádného. Někdy máme příležitosti k setkávání mnohem blíže, než si myslíme.

Pečujme také o vztahy, které už máme

Když přemýšlíme o bohatším společenském životě, často se soustředíme především na poznávání nových lidí. Neměli bychom ale zapomínat na ty, kteří už v našem životě jsou.

Možná máme bývalou kolegyni, se kterou jsme si vždy dobře rozuměli. Kamaráda, kterého jsme dlouho neviděli. Příbuzného, kterému jsme chtěli zavolat, ale stále jsme to odkládali.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Někdy stačí jednoduchá zpráva:

- „Dnes jsem si na vás vzpomněl/a. Jak se máte?“
- „Už jsme se dlouho neviděli. Nezašli bychom někdy na kávu?“
- „Vzpomněl/a jsem si na naše společné výlety. Bylo to moc příjemné období.“

Nemusíme k tomu mít žádný zvláštní důvod ani čekat na nějakou výjimečnou příležitost.

Vztahy potřebují naši pozornost. Neznamená to, že musíme být neustále v kontaktu nebo si každý den telefonovat. Důležité je dát druhým občas najevo, že nám na nich záleží.

Vytvořme si vlastní malé společenské rituály

Někdy nám pomůže, když se společenský kontakt stane přirozenou součástí našeho běžného života.

Nemusíme si plánovat každý den plný aktivit. Můžeme si vytvořit několik jednoduchých návyků:

- Jednou týdně se někomu ozvat jen tak.
- Jednou za čas pozvat někoho na kávu nebo procházku.
- Pravidelně navštěvovat jednu aktivitu, která nás baví.
- Při setkání s přáteli věnovat čas skutečnému rozhovoru.
- Občas udělat první krok a navrhnout společný program.

Výzkumný přehled Myersové a kolegů (2026) se zabýval tím, jak mohou plánované, smysluplné aktivity pomáhat obnovovat společenské kontakty. Autoři shrnuli osm studií a zjistili, že některé přístupy založené na postupném zapojování do hodnotných činností slibují snížení osamělosti a posílení vnímané sociální podpory. Zároveň upozorňují, že dosavadní počet studií je omezený a výsledky zatím neumožňují dělat univerzální závěry.

Pro nás je důležitá především myšlenka, že pravidelné malé kroky mohou být užitečnější než čekání na jednu velkou změnu.

Dopřejme si čas a respektujme vlastní možnosti

Bohatší společenský život nemusí znamenat, že budeme každý večer někde mezi lidmi.

Každý máme jiné potřeby, povinnosti, zdravotní možnosti i množství energie. Někdo si užívá větší společnost, jiný dává přednost rozhovoru ve dvou. Někdo má rád spontánní výlety, jiný potřebuje mít všechno naplánované.

A všechno je to v pořádku.

Není třeba se srovnávat s lidmi, kteří mají široký okruh známých nebo jsou neustále aktivní. Důležitější než počet kontaktů je jejich kvalita.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Pokud nám vyhovuje jedno příjemné setkání týdně, nemusíme se nutit do pěti. Pokud potřebujeme po společenské akci odpočinek, dopřejme si ho.

A pokud je pro nás navazování kontaktů velmi obtížné kvůli dlouhodobé úzkosti, silné osamělosti nebo jiným osobním překážkám, není žádná ostuda obrátit se na odborníka. Někdy nám může pomoci najít cestu, kterou bychom sami hledali jen obtížně.

Nečekejme, že každé setkání musí někam vést

Tohle je možná jedna z nejdůležitějších myšlenek celé knihy.

Když poznáme nového člověka, nemusíme hned přemýšlet, zda z toho bude přátelství, partnerský vztah nebo dlouholeté spojení.

Můžeme si jednoduše užít příjemný rozhovor.

Někdy potkáme člověka, se kterým si budeme rozumět. Jindy zjistíme, že máme málo společného. A občas se naše cesty jen na chvíli protnou.

Ani jedno není neúspěch.

Každé setkání nám může přinést něco hezkého – úsměv, zajímavý příběh, novou myšlenku nebo příjemně strávený čas.

Důležité je, abychom druhým ponechali svobodu a sami si zachovali otevřenost. Nikdo nám nedluží přátelství ani bližší vztah. Stejně tak ani my nemusíme pokračovat v kontaktu, který nám není příjemný.

Malý plán na příští týdny

Zkusme si na chvíli představit, jak by mohl vypadat náš společenský život, kdybychom mu věnovali trochu více pozornosti.

Nemusíme se do ničeho nutit. Vyberme si jen takové kroky, které nám dávají smysl.

První týden – ozvěme se někomu.

Vzpomeňme si na člověka, se kterým jsme si dříve rádi povídali. Pošleme mu krátkou zprávu nebo mu zavolejme.

Druhý týden – vyjděme mezi lidi.

Navštivme místo nebo akci, která nás zajímá. Nemusíme se s nikým za každou cenu seznamovat. Stačí být otevření příležitosti.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Třetí týden – udělejme první krok.

Zkusme někoho pozvat na kávu, procházku nebo společnou aktivitu. I jednoduché pozvání může být začátkem něčeho hezkého.

Čtvrtý týden – všimněme si, co nám dělá dobře.

Zamysleme se nad tím, která setkání nám přinesla radost, kde jsme se cítili příjemně a co bychom chtěli ve svém životě zachovat.

A pokud některý týden nevyjde podle představ, nic se neděje. Můžeme pokračovat později. Nejde o soutěž ani o splnění plánu za každou cenu.

Na závěr: To nejkrásnější může teprve začít

Dostali jsme se na konec naší společné cesty. Prošli jsme si obavy z prvního rozhovoru, učili jsme se naslouchat, vnímat druhé, respektovat jejich hranice a budovat důvěru.

Možná jsme si uvědomili, že k příjemnému setkání nepotřebujeme dokonalost. Potřebujeme především opravdový zájem, trochu odvahy a ochotu dát druhému člověku prostor.

Nemusíme poznat desítky nových lidí. Možná nám do života vstoupí jen jeden člověk, se kterým si budeme rozumět. Možná obnovíme staré přátelství. A možná zjistíme, že nám k radosti stačí více obyčejných rozhovorů a příjemných chvil s lidmi, které už známe.

Ať už se rozhodneme pro jakoukoli cestu, nezapomínejme, že každý z nás má co nabídnout. Svůj čas, zkušenosti, laskavost, humor, pozornost i příběh, který stojí za to vyslechnout.

Opravdová setkání nezačínají dokonalou větou. Začínají ochotou dát druhému člověku šanci.

A možná právě dnes je ten správný den udělat první malý krok.

Závěrečné slovo

Možná nejkrásnější věci začínají úplně obyčejně.

Úsměvem, pozdravem, několika větami u společného stolu. Nikdy totiž nevíme, které setkání nám přinese nové přátelství, hezkou vzpomínku nebo člověka, který se stane důležitou součástí našeho života.

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

Odborné zdroje použité v této knize

Odborné zdroje použité při přípravě 1. kapitoly

(Sandstrom, G. M. & Boothby, E. J., 2021: Why do people avoid talking to strangers? A mini meta-analysis of predicted fears and actual experiences talking to a stranger.) (Boothby, E. J., Cooney, G., Sandstrom, G. M. & Clark, M. S., 2018. The Liking Gap in Conversations: Do People Like Us More Than We Think? Psychological Science, 29(11), 1742–1756.)

Odborné zdroje použité při přípravě 2. kapitoly

1. **Peng, S. et al. (2026).** *The relationship between fear of negative evaluation and social anxiety: a systematic review and meta-analysis.* BMC Psychology, 14, 1458. Otevřít studii
2. **National Institute for Health and Care Excellence (NICE).** *Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment.* Clinical guideline CG159. Otevřít doporučení
3. **Hall, J. A., Horgan, T. G. & Murphy, N. A. (2019).** *Nonverbal Communication.* Annual Review of Psychology, 70, 271–294. Otevřít odborný přehled

Odborné zdroje použité při přípravě 3. kapitoly

1. **Huang, K., Yeomans, M., Brooks, A. W., Minson, J. & Gino, F. (2017).** *It Doesn't Hurt to Ask: Question-Asking Increases Liking*. Journal of Personality and Social Psychology, 113(3), 430–452.
   Otevřít odbornou studii – Harvard University
2. **Yeomans, M., Brooks, A. W., Huang, K., Minson, J. & Gino, F. (2019).** *It Helps to Ask: The Cumulative Benefits of Asking Follow-Up Questions*. Journal of Personality and Social Psychology, 117(6), 1139–1144.
   Otevřít odbornou studii – Harvard Kennedy School
3. **Sprecher, S. (2023).** *Listening and responsiveness in getting-acquainted processes.* Current Opinion in Psychology, 52.
   Otevřít odborný přehled

Odborné zdroje použité při přípravě 4. kapitoly

1. **Kluger, A. N. & Itzchakov, G. (2022).** *The Power of Listening at Work.* Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 9, 121–146.
   Otevřít odborný přehled
2. **Lavee, E. & Itzchakov, G. (2023).** *Good listening: A key element in establishing quality in qualitative research.*
   Otevřít odborný článek
3. **Sprecher, S. (2023).** *Listening and responsiveness in getting-acquainted processes.* Current Opinion in Psychology, 52, 101645.
   Otevřít odborný přehled

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

4. **Collins, H. K., Minson, J. A., Kristal, A. & Brooks, A. W. (2024).** *Conveying and detecting listening during live conversation*. Journal of Experimental Psychology: General, 153(2), 473–494.
Otevřít odbornou studii

Odborné zdroje použité při přípravě 5. kapitoly

1. Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2013). *Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions*. Journal of Social and Personal Relationships, 30(4), 497–514. https://doi.org/10.1177/0265407512459033
2. Trinh, E. N., Thio, N., & Klein, N. (2026). *Conversations About Boring Topics Are More Interesting Than We Think*. Journal of Personality and Social Psychology: Interpersonal Relations and Group Processes. https://doi.org/10.1037/pspi0000521
3. Hart, E., VanEpps, E. M., & Schweitzer, M. E. (2021). *The (better than expected) consequences of asking sensitive questions*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 162, 136–154. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.10.014

Odborné zdroje použité při přípravě 6. kapitoly

1. **Hall, J. A., Horgan, T. G., & Murphy, N. A. (2019).** *Nonverbal Communication*. Annual Review of Psychology, 70, 271–294. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103145
2. **Patterson, M. L., Fridlund, A. J., & Crivelli, C. (2023).** *Four Misconceptions About Nonverbal Communication*. Perspectives on Psychological Science, 18(6), 1388–1411. https://doi.org/10.1177/17456916221148142
3. **Kita, S., & Emmorey, K. (2023).** *Gesture links language and cognition for spoken and signed languages*. Nature Reviews Psychology, 2, 407–420. https://doi.org/10.1038/s44159-023-00186-9

Odborné zdroje použité při přípravě 7. kapitoly

1. **Sprecher, S., & Treger, S. (2015).** *The benefits of turn-taking reciprocal self-disclosure in get-acquainted interactions*. Personal Relationships, 22(3), 460–475. https://doi.org/10.1111/pere.12090
2. **Templeton, E. M., Chang, L. J., Reynolds, E. A., Cone LeBeaumont, M. D., & Wheatley, T. (2022).** *Fast response times signal social connection in conversation*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 119(4), e2116915119. https://doi.org/10.1073/pnas.2116915119
3. **Carmichael, C. L., & Mizrahi, M. (2023).** *Connecting cues: The role of nonverbal cues in perceived responsiveness*. Current Opinion in Psychology, 53, 101663. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101663

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

4. **Arican-Dinc, B., & Gable, S. L. (2023).** *Responsiveness in romantic partners' interactions.* Current Opinion in Psychology, 53, 101652. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101652

Odborné zdroje použité při přípravě 8. kapitoly

1. **Hancock, P. A., Kessler, T. T., Kaplan, A. D., Stowers, K., Brill, J. C., Billings, D. R., Schaefer, K. E., & Szalma, J. L. (2023).** *How and why humans trust: A meta-analysis and elaborated model.* Frontiers in Psychology, 14, 1081086. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1081086
2. **Willems, Y. E., Finkenauer, C., & Kerkhof, P. (2020).** *The role of disclosure in relationships.* Current Opinion in Psychology, 31, 33–37. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.032
3. **Muntigl, P., Scarvaglieri, C., De Wilde, J., Bührig, K., & Wamprechtshammer, A. (2024).** *Trust in interaction studies.* Frontiers in Communication, 9. https://doi.org/10.3389/fcomm.2024.1448110

Odborné zdroje použité při přípravě 9. kapitoly

1. **Leary, M. R. (2015).** *Emotional responses to interpersonal rejection.* Dialogues in Clinical Neuroscience, 17(4), 435–441. https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.4/mleary
2. **Gao, S., Assink, M., Cipriani, A., & Lin, K. (2017).** *Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: A meta-analytic review.* Clinical Psychology Review, 57, 59–74. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.007
3. **Dingemanse, M., Roberts, S. G., Baranova, J., Blythe, J., Drew, P., Floyd, S., et al. (2015).** *Universal Principles in the Repair of Communication Problems.* PLOS ONE, 10(9), e0136100. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136100
4. **Vorauer, J. D., & Petsnik, C. (2020).** *What really helps? Divergent implications of talking to someone with an empathic mindset versus similar experience for shame and self-evaluation in the wake of an embarrassing event.* British Journal of Social Psychology, 59(3), 773–789. https://doi.org/10.1111/bjso.12338

Odborné zdroje použité při přípravě 10. kapitoly

1. **Hall, J. A. (2019).** *How many hours does it take to make a friend?* Journal of Social and Personal Relationships, 36(4), 1278–1296. https://doi.org/10.1177/0265407518761225
2. **Sprecher, S. (2023).** *Listening and responsiveness in getting-acquainted processes.* Current Opinion in Psychology, 52, 101645. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101645
3. **Costello, M. A., Pettit, C., Hellwig, A. F., Hunt, G. L., Bailey, N. A., & Allen, J. P. (2024).** *Adolescent social learning within supportive friendships: Self-disclosure and relationship quality from adolescence to*

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

adulthood. Journal of Research on Adolescence, 34(3), 805–817. https://doi.org/10.1111/jora.12947
4. **Faur, S., & Laursen, B. (2022).** *Classroom Seat Proximity Predicts Friendship Formation*. Frontiers in Psychology, 13, 796002. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.796002

Odborné zdroje použité při přípravě 11. kapitoly

1. Dienlin, T., Masur, P. K., & Trepte, S. (2017). *Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction*. Journal of Computer-Mediated Communication, 22(2), 71–87. https://doi.org/10.1111/jcc4.12183
2. Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). *The effects of "phubbing" on social interaction*. Journal of Applied Social Psychology, 48(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506
3. Courtright, J., & Caplan, S. (2020). *A Meta-Analysis of Mobile Phone Use and Presence*. Human Communication & Technology, 1(2), 20–35. https://doi.org/10.17161/hct.v1i2.13412
4. Pauw, L. S. (2023). *Support provision in a digitalized world: The consequences of social sharing across different communication channels*. Current Opinion in Psychology, 52, 101597. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101597

Odborné zdroje použité při přípravě 12. kapitoly

1. Zagic, D., Wuthrich, V. M., Rapee, R. M., & Wolters, N. (2022). *Interventions to improve social connections: a systematic review and meta-analysis*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 57, 885–906. https://doi.org/10.1007/s00127-021-02191-w
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Improving Social Connectedness*. https://www.cdc.gov/social-connectedness/improving/index.html
3. Myers, E., Lin, M., Asundi, A., Choi, N. G., & Yoo-Jeong, M. (2026). *Behavioral activation for social connection: A systematic review and synthesized conceptual framework*. Journal of Social and Personal Relationships, 43(8), 2404–2430. https://doi.org/10.1177/02654075261435008

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním | Všechna práva vyhrazena

AUTORSKÁ PRÁVA

A PODMÍNKY UŽÍVÁNÍ

Nostalgie

Návrat k opravdovým setkáním

© 2026 Nostalgie – Návrat k opravdovým setkáním

Tato publikace je chráněna autorským právem v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb.

E-book je určen k osobnímu užití jeho příjemce. Jeho další šíření, zveřejňování, vydávání za vlastní dílo nebo komerční využití bez souhlasu oprávněného nositele práv není dovoleno.

Děkujeme, že respektujete naši práci a autorská práva.

Nostalgie

www.nostalgiesetkani.cz

Vydání 2026