

PARTNERSTVÍ SLUŠÍ I TICHŮ...

Umíte SPOLU mlčet?

Tlachání o ničem, komentování každé drobnosti, neustálé doptávání se... Právě tohle je vyčerpávající a otravné i v jinak klapajícím vztahu.

Dokáže narušit soustředění, odpočinek i vnitřní pohodu. Pro některé může být přílišná upovídanost i výrazným kazem, který se podepisuje na přitažlivosti. Potvrdil to nedávný průzkum e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz. Každý pátý účastník (muž i žena) potvrdil, že je pro něj přímo odpuzivé, když partner neustále mluví. Pro téměř dvě třetiny lidí je nepřekousnutelné to, že protějšek hovoří především o sobě.

POHLED DO OČÍ MŮŽE BÝT VŠEŘÍKAJÍCÍ

Přímo na fenomén „přirozeného mlčení“ se zaměřili vědci z University of Reading



v Anglii. Respektive na dopady ticha na vztah, tedy situaci, kdy spolu manželé nebo partneři mlčeli nikoli ze strachu nebo kvůli konfliktu, ale vysloveně proto, že jim to bylo příjemné a dělo se to přirozeně. A bingo! Přišlo se na to, že to může být pro dvojici dokonce více než prospěšné. Oba z páru totiž potvrzovali, že v takových chvílích pociťují vyšší míru spokojenosti a vnímají větší blízkost. „Není třeba vždy zaplňovat prostor slovy,“ uvedla psychologka Netta Weinstein, spoluautorka studie, a dodala, že tiché chvíle mohou být mocným způsobem propojení. Kdy je ideální takové okamžiky nastolit? Podle anglických vědců měly největší pozitivní efekt společné procházky, poslouchání hudby nebo jen pohled do očí druhého, který vyjadřoval pochopení... „V takových momentech vzniká hluboká vazba, která se obejde beze slov,“ je přesvědčená psychologka.

VÍC NEŽ TISÍC SLOV...

Ticha není třeba se obávat. Ač ho mnozí, zvláště úzkostnější jedinci, mohou vnímat jako určité ohrožení nebo nejistotu. Ve většině případů – v bezproblémových vztazích – jde o hluboké porozumění a opravdovou blízkost. Pár často ticho

přirozeně navodí, když se cítí bezpečně, spokojeně, jistě. Někdy ticho vydá za tisíce slov. Na škodu nejsou ani prodlevy v dialogích ve chvíli, kdy právě něco ohnivé řešíte, případně podobné bouřlivé chvíle máte právě za sebou. Ale v takových případech by mělo jít jen o krátkodobé ticho – na vychladnutí a urovnání si myšlenek. Měli byste se na takové pauze oba shodnout a vědět, proč se tak děje. Je fajn si i říct, že se k citlivému tématu vrátíte, až to nebudete vnímat tak žhavě... Když ticho po hádce nemá takováto pravidla, je řeč už o něčem jiném, o benefitech nemluvení se v takových případech hovořit nedá. Není ticho jako ticho.

TOHLE UŽ JE TREST

Slyšela jste už o tzv. tichém zacházení? To praktikují ti, kteří se odmítají s druhým bavit, a dávají to najevo různými způsoby – např. přehlížením, nereagováním na zprávy či volání, tvrdou ignorancí. A říkají tomu trest, když jsou přesvědčeni, že si to ten druhý zaslouží za to, co v jejich očích provedl. Někdy je to i prostředek manipulace, kontroly, touhy dostat druhého tam, kam si přejí.

NIC SE NEDĚJE, KDYŽ...

- ✓ Jste unavená a není vám nějaký ten den do řeči.
- ✓ Máte toho v určitém období nad hlavu, celý den v práci mluvíte, tak toužíte doma spíš po tichu.
- ✓ Vám protějšek neodpovídá na zprávy hned, případně připojí omluvu, že to proberete později.
- ✓ Každý se zašijete do jiné místnosti a tam odpočíváte nebo se věnujete svému koníčku. Klidně i několikrát do týdne.

Houstone, MÁME PROBLÉM!

Červená kontrolka by se vám měla rozsvítit, když váš životní parťák:

- Dělá, že vás nevidí ani neslyší.
- Zarytě odmítá jakékoli vaše snahy o to, aby se doma pročistil vzduch a zase se komunikovalo.
- Mlčí týdny, měsíce.
- Ve společnosti se baví se všemi ostatními, na vás očima vůbec nezamíří, natož aby vám na cokoli odpověděl.
- Mluví jen o provozních věcech, na nic dalšího se vás neptá, o nic se nezajímá.
- Když už mluví, tak ironicky, neštítí se vás shazovat, znevažovat vaše názory a postoje.
- Prohodí něco ve stylu, že už ho vlastně nenapadá, o čem by s vámi mluvil.

TRPÍTE, KDYŽ MLČÍ?

A jste z toho úzkostná, nevíte, na čem jste, cítíte vinu, hněv, stydíte se, snižuje vám to sebevědomí? „Tyto pocity mohou vést k myšlence, že s vámi něco není v pořádku,“ vyjádřila se pro magazín Well+Good Leanna Stockard, manželská a rodinná terapeutka. Doporučuje dát mlčícímu protějšku prostor, netlačit na něj, ale zároveň jasně nastavit vlastní hranice. Není ani od věci hledat podporu u jiného blízkého člověka. Nenechte se každopádně zvíkat k tomu, že byste se měla cítit bíděně, nebo dokonce prosit o odpuštění. Mlčení je znakem toho, že se druhému nechce řešit table, které vyvstaly.

