



Ačkoli je
vzájemná
komunikace
kořením vztahu,
je-li jí příliš,
může ho pohřbit.

Mlčeti zlato

Příliš slov může vztah zničit

Nalijme si čistého vína – my lidé jsem tvorové společenští a rádi si povídáme. Jenže někdy je onoho zbytečného »tlachání« až příliš. Neustálé komentování každé maličkosti nebo vyčerpávající hovory bez pointy nás mohou nejen unavit, ale také narušit naši koncentraci a vnitřní pohodu. A co víc! Zásadně mohou ovlivnit i náš partnerský vztah.

Výzkumy vědců mluví jasně a dokládají, kolik pravdy je na okřídleném rčení, že »mluviti stříbro a mlčeti zlato«.

Pro některé z nás může být upovídanost dokonce zásadní překážkou v přitažlivosti, jak vyplývá z nedávného průzkumu provedeného e-shopem pro zdravou sexualitu YOO.cz mezi více než čtyřmi tisíci respondenty. Každý pátý muž i žena uvedli, že je pro ně přímo odpudivé, když protějšek neustále mluví. A celých 63 procent z nás pak odpuzuje, pokud protějšek mluví především o sobě. Naopak schopnost trávit čas s partnerem či partnerkou v tichosti může být znakem zdravého vztahu s potenciálem dlouholeté spokojenosti.

Mlčení jako forma intimity

Na to, že umění mlčet skutečně přináší zlato, upozorňuje nedávná studie vědců z University of Reading, publikovaná v odborném časopise Motivation and Emotion. Výzkum se zaměřil na zkoumání takzvaného »přirozeného mlčení« ve vztazích a jeho dopadu na spokojenost partnerů. Vědci zkoumali případy, kdy spolu partneři mlčeli nikoli ze strachu nebo kvůli konfliktu, ale proto, že to bylo přirozené a příjemné.

Ukázalo se, že tento druh ticha může být pro vztah dokonce prospěšný. Partneři, kteří se cítí pohodlně i v okamžicích beze slov, vykazovali větší míru pocitu blízkosti a spokojenosti. „Nepotřebujeme vždy zaplňovat prostor slovy,“ uvedla spoluautorka studie, psycholožka Netta Weinstein, která doplňuje: „Tiché chvíle mohou být mocným způsobem propojení.“

Prospěšnost ticha závisí na důvodu

Ticho však nemusí být vždy pozitivním znamením. Vědci zjistili, že důležité je nejen mlčení samotné, ale také jeho motivace. Pokud jeden z partnerů mlčí kvůli strachu, hněvu či jde o formu trestu, může to vést ke zhoršení vztahu. Oproti tomu přirozené, nenucené ticho bylo spojené s hlubší intimitou a spokojeností ve vztahu. Studie ukázala, že nejpozitivnější efekt měla sdílená mlčenlivá aktivita, například společná procházka, poslouchání hudby nebo jen pohled do očí druhého vyjadřující pochopení. „V takových momentech vzniká hluboká vazba, která slova nepotřebuje,“ dodala Weinstein. Pokud tedy ve vztahu přirozené přicházejí momenty mlčení, není třeba se jich obávat. Mohou být znamením hlubokého porozumění a skutečné blízkosti.

Nezavřel pusu, *a tak musel jít*

Říká se, že láska hory přenáší a ta pravá vydrží vše. Jenže co když máte vedle sebe někoho, kdo vás miluje, rozesmává, sdílí s vámi život, ale nikdy nepřestává mluvit? Eva (28) se musela rozhodnout, zda má vztah plný slov šanci přežít. O to víc, když její duše začala toužit po chvílích klidu.

Když se Eva seznámila s Markem (33), věřila, že našla toho pravého. Marek byl vtipný, inteligentní, srdečný a měl dar slova, kterým si ji hned získal. Zpočátku ho obdivovala – jeho schopnost okomentovat cokoli, dodat každé situaci špetku humoru nebo trefný postřeh byla osvěžující. Smála se jeho glosám v kině, když šepem ironizoval přehnané filmové scény. Bavilo ji, že dokázal vykreslit i obyčejnou snídani jako kulinářské drama. Jenže časem se začal proud slov měnit z kouzelného šepotu v neutišitelný vodopád. Z každého společného sledování filmu se stalo

soukromé rozhlasové vysílání. „Tohle nedává smysl,“ zasyčel během emotivní scény. „Kdo by ve skutečnosti řekl něco takového?“ V kině se lidé otáčeli, doma musela Eva film zastavovat, aby slyšela dialog. I při procházkách Marek neustále komentoval okolí – barvu lavičky, vzhled cizího psa... Nedokázal mlčet. Ani na chvíli. Eva se po čase přistihla, že touží po tichu víc než po jeho společnosti.

Zkoušela to řešit. Prosila ho o chvíle klidu, navrhovala »tichá« pravidla při filmech. Usmál se, slíbil... A za pět minut začal znovu. Říkala si, že přece kvůli slovům nemůže opustit vztah, ve kterém jí jinak nic nechybí. Ale chybělo. Chyběla jí možnost nechat myšlenky plynout, slyšet vlastní dech. Místo toho jí v hlavě zněl jeho hlas, i když tam nebyl. A tak když jednou opět poznámkoval děj dokumentu, vstala a řekla: „Potřebuju ticho. A myslím, že ty mi ho nikdy nedáš.“ Odešla s pocitem úlevy a smutku zároveň. Láska někdy nestačí. Někdy potřebujeme někoho, kdo ví, kdy mlčet.



Markovo věčné komentování všeho kolem Evu odpuzovalo.