

## VZŤAHY KEDY MLČAŤ A KEDY NIE?



Je tichá domácnosť aj tichým zabijakom vzťahu, a kedy pomáha zvládnuť napäté a vyhrotené situácie medzi partnermi? Spýtali sme sa dvoch odborníkov na partnerské vzťahy.

**RADÍ**

**PSYCHOLÓG A LEKTOR  
KOMUNIKÁCIE**  
Aleš BEDNAŘÍK



## AKO NA TICHÚ domácnosť?

Nie je ticho  
ako ticho.

Ticho môže  
liečiť. Nie  
však všetko  
a zakaždým.  
Naopak.

NEHÁDAJTE SA,

keď...

Svetoví pároví terapeuti radia, že pri partnerskej hádke nemáte hľadať len na jej momentálne príčiny, ale aj na načasovanie. Kedy to, skrátka, nemá cenu?

- \* Keď vám je vo dvojici dobre a užívate si spoločný zážitok.
- \* Keď nastáva amok, zúrivosť a ovládnutie emóciami.
- \* Keď si vyvolávač hádky len skryto pýta väčšiu pozornosť.
- \* Keď je niekomu fyzicky zle alebo je veľmi vyčerpaný.
- \* Keď nie je partner pripravený sa otvoriť.
- \* Keď problém nemá riešenie ani kompromis a treba sa s ním len zmieriť.



**RADÍ**

**SPISOVATEĽ  
A VZŤAHOVÝ LEKTOR**  
Pavel HIRAX BARIČÁK



aj na deti, ktoré to môžu cítiť, aj keď navonok je všetko v poriadku.

Odmietanie komunikácie má podľa lektora aj ďalšie nezdravé štádiá. Neraz pokračuje vo forme opúšťania manželskej postele, ktoré však problém nerieši. „Jedna vec je nedokázať si ľahnúť ku komusi, kto vyslovil čosi bolestivé, druhá vec je využívať odmietanie partnera ako formu trestu. Prestať reagovať je prejav manipulácie a v preklade znamená - „som viac, snažia sa“. A kto sa v živote najviac povyšuje? Ten, kto nemá zdravé sebavedomie a nemá sa dostatočne rád,“ tvrdí Pavel Baričák.

Nesprávna komunikácia má hlbšie príčiny.

### MÁ TO HLBSIE PRÍČINY

Úlohou každého partnerského vzťahu je hľadať formu spoločnej komunikácie. Ak obaja partneri nevedia roky spolu hovoriť, ustupovať alebo hľadať kompromisy, hádky a mlčanlivé periódy sa predlžujú, psychológovia radia rozísť sa. „Podľa mňa všetky chybné prejavy ako kriek, vydieranie, odsakovanie od témy, zveličovanie, častá a neodôvodnená kritika, zosmiešňovanie a urážanie sa plynú z hlbín duše, dokonca až z detstva.“ A citovo traumatizovaných ľudí podľa lektora priťahujú im podobní.

Ako dodáva, treba si uvedomiť základný rozlišovací mód: keď ide v tichej domácnosti o trest, vzťahová kríza sa prehĺbuje, no ak je motívom nazretie do vlastného vnútra a snaha problém vyriešiť, potom môže ticho pomôcť.

Tichá domácnosť podľa známeho psychológa vzniká z dvoch základných dôvodov a oba vzťah vážne ohrozujú.

### KRÁTKE A DLHÉ TICHO

Prvý dôvod je čerstvý vyostrený konflikt, ktorý vyvrcholil v prudkej hádke a obe strany už nedokázali ďalej komunikovať, lebo sa cítia ukričtené a pohoršené druhou stranou, s ktorou sa nedá baviť. Druhý dôvod je podľa Bednaříka dlhodobý, keď si partneri nevenujú dostatočný čas a energiu, postupne sa odcudzujú a už riešia len „prevádzkové“, pragmatické záležitosti, čím sa ich vzťah neustále ochladzuje.

„Pri oboch dôvodoch je dôležité, aby si účastníci konfliktu povedali, že ho chcú riešiť a sú ochotní urobiť prvý krok. Ten má viacero podôb –

slová ako „prepáč, mrzí ma to, asi som ti ublížil, sám sa cítim ublížený, chcem sa viac rozprávať, počúvať aj byť vypočutý“. V prípade dlhodobého mlčania má zmysel povedať: „Záleží mi na tom, aby sme sa rozprávali, chýbajú mi minulé rozhovory, mrzí ma, že si na seba nedokážeme nájsť čas,“ radí odborník.

### KEDY A AKO SA STÍŠIŤ

Zámerné vytvoriť takzvanú tichú domácnosť má podľa Bednaříka zmysel pri konflikte, po ktorom sa hádka stupňuje. „Vtedy má zmysel povedať: „Pozri, hádame sa, nikam to nevedie, sme unavení, teraz nevieme ustúpiť ani sa počúvať. Odložme to na zajtra, zatiaľ sa o tom ne bavme, premyslime si to, vrátime sa k tomu, čo povieš? Ráno je múdrejšie ako večer.“

Pri takomto riešení je dôležité dať druhej strane najavo, že mlčanie nie je prejavom trestu a odmietania. „Ak sa dohodneme, že budeme mlčať a nebaviť sa, tak to ani nemusí viesť k tichej domácnosti, ale k dočasnému vyhnutiu sa téme, v ktorej sa nevieme zhodnúť,“ hovorí Bednařík. „Ak treba nájsť spoločné riešenie alebo aspoň porozumenie bez riešenia, potom má zmysel to na deň-dva odložiť, ale po takejto dohode.“



Takzvané odúvanie sa vo vzťahu nie je prejavom zdravej komunikácie ani podľa známeho motivátora Pavla Baričáka. „Ticho po hádke môže byť liečivé, ale len ak si po nasledujúcom opadnutí emócií každý z partnerov v sebe situáciu preberie, pokúsi sa pozrieť na zdroj konfliktu očami toho druhého a nakoniec si sadnú za stôl a nájdú spoločné riešenie.“

### KEĎ JE TICHO TRESTOM

Naopak, ak má byť nerozprávanie sa trestom, je to prejav nezdravej komunikácie. Časté a dlhodobé ostrovy ticha medzi partnermi znefunkčňujú rodinu a majú vplyv