



Když mezi námi zavládne ticho

Pracovní list k článku Peklo zvané tichá domácnost

Lenka Bartková

Než začneš

Ne každé ticho znamená totéž.

Ne každé ticho je tichá domácnost. Někdy potřebujeme mlčet, abychom dokázali mluvit. Jindy je ticho způsob, jak toho druhého potrestat. Jaký je mezi tím rozdíl?

Tenhle pracovní list není návod, jak přimět druhého, aby konečně mluvil. Pomůže ti rozlišit, co se za tichem skutečně dělo - u něj i u tebe. Protože někdy je ticho zbraní. Jindy je místem, kam se na chvíli schováme, když jsme zraněné.

VYBER SI JEDNU KONKRÉTNÍ SITUACI

Ne celou historii vztahu. Jednu chvíli, kdy mezi vámi zavládlo ticho. Je jedno, jestli mlčel on, ty, nebo oba. Právě na konkrétní situaci se nejlépe ukáže, co se za tichem skrývalo.

Situace, se kterou chci pracovat:

1 z 5

Co se skutečně stalo?

Nejdřív odlož výklad i hledání viníka. Zkus zachytit situaci tak, jak by ji mohla natočit kamera.

TĚSNĚ PŘED TICHEM

Co se mezi vámi stalo nebo řeklo těsně předtím, než komunikace ustala?

SAMOTNÉ TICHO

Kdo přestal mluvit? Co se potom mezi vámi skutečně dělo nebo nedělo?

BEZ DOMNĚNEK

Co z toho vím jistě - bez vysvětlování, proč mlčel on nebo proč jsem mlčela já?

Co se dělo ve mně?

Ticho není prázdno. Často je v něm strach, vztek, bezmoc, stud nebo zranění, které ještě neumíme vyslovit.

CO JSEM CÍTLA

Co se ve mně dělo v prvních chvílích - v emocích i v těle?

CO MĚ ZASÁHLO

Bylo něco, co se mezi námi stalo nebo zaznělo, co mě zranilo, znejistilo nebo ve mně něco zavřelo?

CO JSEM UDĚLALA

Mluvila jsem dál, snažila se ticho prolomit, stáhla se také, nebo jsem sama přestala mluvit?

^{3 z 5} Když jsem mlčela já...

Možná tvoje ticho nebylo trestem. Možná ses jen snažila ochránit místo v sobě, které bylo v tu chvíli příliš zranitelné.

PŘED ČÍM JSEM SE CHRÁNILA

Čeho jsem se bála, kdybych v tu chvíli začala mluvit úplně otevřeně?

CO MOJE TICHO POTŘEBOVALO

Potřebovala jsem čas, bezpečí, odstup, uklidnění, pochopení - nebo něco jiného?

KDYBYCH SE CÍTLA V BEZPEČÍ

Co bych dokázala říct, kdybych se nemusela bránit ani schovávat?

^{4 z 5}Když mlčel on...

Když druhý nemluví, hlava velmi ochotně doplní chybějící část příběhu sama. Jenže jeho ticho ti samo neřekne, co se v něm odehrává.

CO VÍM

Co mi partner skutečně řekl nebo jinak jasně sdělil?

CO SI DOMÝŠLÍM

Co předpokládám, že jeho ticho znamenalo? Co z toho je moje interpretace?

CO POTŘEBUJI VĚDĚT

Na co bych se potřebovala zeptat, abych nemusela jeho ticho luštit?

^{5 z 5} Jaké ticho to bylo?

Zvenku může ticho vypadat stejně. Rozdíl často ukáže až to, k čemu slouží a co se děje potom.

TREST, OCHRANA, NEBO PAUZA

Mělo ticho někoho přimět k ústupku, chránilo něčí zranitelnost, nebo dávalo čas ke zklidnění?

CO PŘIŠLO POTOM

Dokázali jsme se k tématu vrátit, pojmenovat, co se stalo, a znovu navázat kontakt?

CO SE OPAKUJE

Je to jedna situace, nebo způsob, kterým naše konflikty končí opakovaně?

Poslední krok

Až bude možné znovu mluvit...

Cílem není odstranit ze vztahu každé ticho. Někdy právě ticho potřebujeme. Důležité je, jestli se po něm dokážeme znovu potkat a mluvit o tom, co se mezi námi stalo.

AŽ BUDU PŘIPRAVENÁ

Co potřebuji říct o tom, co mě zranilo, co jsem cítila nebo proč jsem potřebovala mlčet?

CO POTŘEBUJI MEZI NÁMI

Co by nám pomohlo říct si, kdy potřebujeme pauzu, aby zranění nemuselo zůstat schované v tichu?

Ticho může být trest, úkryt i obyčejná pauza.

Rozdíl často poznáš podle toho, zda se po něm můžete znovu vrátit k sobě a k tomu, co se stalo.



S důvěrou v tvoje vlastní odpovědi

Lenka