

Keď hovoríme mlčaním

Židovské príslovie hovorí: Pán Boh dal človeku dve uši a jedny ústa, aby veľa počul a málo hovoril. Duchovní majstri a osvietení ľudia hovoria málo a k veci, zvyčajne len vtedy, keď dostanú otázku, či sú vyzvaní k príhovoru. Oni už presne vedia, ako jazyk mlčania funguje, čo prináša a aký ošoh môže z neho mať osoba, s ktorou zdieľa jeden priestor.

Stalo sa vám už, že ste od blízkeho človeka čakali na jeho vyjadrenie a on stále mlčal? Cítili ste sa už niekedy bezradne zúfalo, plní hnevu z toho, že ste nedostali odpoveď na dôležitú otázku? Zažili ste už aspoň raz v živote stav tesne pred emočným výbuchom alebo kolapsom zo zúrivosti z mlčania partnera či kolegu? Ak áno, asi poznáte ten pocit obviňovania toho druhého z rôznych vlastností: nezodpovedný, arogantný, ľahostajný, namyslený, necitlivý ignorant a mohli by sme pokračovať ďalej vo vymenúvaní negatívnych vlastností, ktoré plodí hnev urazenej osoby.

Mlčanie ako druh jazyka

Predstavte si, že mlčanie je druh jazyka. Tak ako je náš materinský, alebo cudzí jazyk (angličtina a pod.), alebo posunková reč či Braillovo písmo. Sú to jazyky, ktorými komunikujú nepočujúci, hluchonemí, či ľudia rôznych národností. A k takýmto jazykom odteraz priradte aj jazyk „mlčania“. Pozrime sa na tento jazyk v bežnom živote, ako sme ho doteraz nechápali a nevedeli využiť. Alebo sme sa s týmto jazykom popasovali nevedome, no veľmi bolestivo. Príklad použitia jazyka mlčania: Spýtate sa na názor priateľa, kolegu, kamarátka, mentorky, či inej, pre vás dôle-

”Pamätajte, že mlčanie je niekedy tou najlepšou odpoveďou.“

Dalajláma

žitej osoby a čakáte na odpoveď. Svoj vlastný názor už máte vytvorený, no chcete potvrdenie, alebo možno aj vyvrátenie s odôvodnením. Odošlete email, či sms a čakáte. Ste v napätí, lebo sa musíte rozhodnúť a odpoveď neprichádza. Alebo máte partnera, od ktorého čakáte rozhodujúce slovo, on nereaguje a vy neviete, ako ste na tom. Lenže čas plynie a vy neviete, ako čo urobiť, lebo on sa stále nevyjadril... Spomeňte si, ako ste sa cítili, keď ste netrpelivo čakali na odpoveď či názor, či akúkoľvek reakciu a druhá strana to buď ignorovala, alebo sa neozvala, alebo len kývla rukou a vôbec sa o tom s vami nechcela ani baviť. Takíto ľudia – aj keď nevedome, používajú komunikačný jazyk mlčania. Je to úžasný nástroj, ktorý ak spoznáte, môžete využiť cielene a bezbolestne. Ak ho nepoznáte, aj tak funguje, no väčšinou trpíte.

Priestor na vnútorný monológ

Komunikačný jazyk mlčania je o tom, že človek, ktorý túžobne čaká na reakciu druhej osoby a nedostáva ju, v období mlčania spracováva vlastné emócie. Mlčanie druhej osoby vám pomáha v duchovnom raste. Nie je dôležité, čo mlčaním chce povedať, ale ako spracujete svoje emócie na vašej strane. Napríklad: Pohádali ste sa s partnerom tesne pred jeho odcestovaním na služobnú cestu. Ešte mu pošlete sms s výzvou, či otázkou, ako to myslíte, alebo nech sa ozve, keď si to rozmyslí, no odpoveď dlhé dni neprichádza. Vlastne nemáte o ňom žiadne správy, váš partner sa zahalí do úplnej mlčanlivosti. A u vás začína rásť a silnieť stres, nervozita, hnev, ale aj strach oňho. Vystriedajú sa rôzne emócie z oboch strán polarít. Raz by ste ho

Ako použiť komunikačný jazyk mlčania

Ak nastane podobná situácia a začnú sa u vás objavovať negatívne emócie, uchopte ich a spracujte. Položte si otázky:

- Prečo ten človek, na ktorého odpoveď čakám, nereaguje?
- Je moja otázka naozaj dôležitá?
- Čo dosiahnem, ak dostanem takúto odpoveď?
- A čo sa stane, ak by som dostala tamtú odpoveď?
- Čo sa stane, ak len myknem plec om a nebudem sa s tým zaoberať ani ja?
- Čo pre mňa znamená, ak sa rozhodnem bez neho?
- Ak spravím niečo podľa seba, nebude ma trápiť jeho následná reakcia?
- Čo ak naozaj nie som preňho dôležitá? Čo to potom pre mňa znamená?
- Čo ak som príliš citlivá a tlačím naňho s nepodstatnými vecami?
- Čo ak mi niečo chce povedať, len nevie ako? Ako mu v tom môžem pomôcť?
- Čo ak tento vzťah beriem príliš vážne?
- Čo ak by som sa nad tým, že mi neodpovedá, netrápila a počkala, kým sa ozve?

Monika Jakubeczová



Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjeli. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli a Život s anjeli. www.jakubeczova.sk

najradšej prizabíli, neskôr sa mu hodili okolo krku z radosti, že sa mu nič nestalo. Ak nepoznáte komunikačný jazyk mlčania, počas odlúčenia, či v čase ticha trpíte a po stretnutí, či znova nastolenej verbálnej komunikácii mu vyčítate, prečo nereagoval, alebo sa k tomu nevrátite vôbec. No negatívne energie vo vás zostanú a „bezpečne“ sa uložia. A nespracované energie sú živnou pôdou pre choroby.

Čas na prácu duše

Prioritne je jedno, prečo partner mlčí, je to jeho „problém“, ak nevie vyjadriť čo chce povedať, alebo sám nevie odpoveď a nemá odvahu sa vám priznať, alebo nemá silu povedať vám „nie“. Toto sú tie sekundárne veci, ktoré budete riešiť osobne, keď sa znova stretnete. S láskou a porozumením. Dôležité je, ako vy sami spracujete emócie z mlčania toho druhého. Ak partner, kamarátka, či mentorka neodpovedajú, ponorte sa do seba a využite tento čas a túto situáciu na rast vašej duše. Čo mi to ticho chce povedať? Čo sa mám naučiť o sebe? Prečo sa vo mne objavili tieto pocity, ktoré so mnou lomujú? Čo mi vadí naozaj?

Aj anjeli používajú jazyk mlčania

Ak komunikujete s anjeli, zachytávate ich znamenia a zrazu máte pocit, akoby vám neodpovedali, s veľkou pravdepodobnosťou to bude preto, že ste sa v blízkej minulosti veľa nového naučili a je potrebné, aby sa to stalo súčasťou vášho života. Musíte sa rozhodovať sami, bez toho, aby ste si všetko overovali od duchovných pomocníkov. Len čo si nové múdrosti osvojíte v praxi, hlas anjelov sa vráti.

Staňte sa majstrom mlčania

Odteraz máte v rukách kľúč. Tajomstvo o novom komunikačnom jazyku. Bude už len na vás, či ho využijete a použijete na osobnostný rast. A keď sa to naučíte, ani sa nezbadáte a dostanete sa do vyššieho stupňa múdrosti. Zrazu zistíte, že už vy ste tá osoba, ktorá mlčí vtedy, kedy by ste predtým náruživou vysvetľovali a radili. Stanete sa majstrom.