

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta filozofická

Diplomová práce

Ticho jako ohrožený fenomén současnosti
Zuzana Lášková

Plzeň 2014

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Teorie a filozofie komunikace

Diplomová práce

Ticho jako ohrožený fenomén současnosti

Zuzana Lášková

Vedoucí práce:

Mgr. Radek Schuster, Ph.D.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2014

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2014

Mé poděkování patří především Mgr. Radku Schusterovi, Ph.D., za jeho vstřícnost, ochotu a pečlivý dohled nad mou prací a všem dalším, kteří byli ochotni věnovat mi svůj čas a podělit se o své zkušenosti.

OBSAH

1	Úvod	1
2	Ticho jako ohrožený jev 21. století	4
3	Definice ticha a jeho funkce v komunikaci	12
4	Objektivní měření a subjektivní vnímání zvuku	21
5	Zneužívání hluku a hlukové znečištění	28
6	Psychologický rozměr ticha	37
7	Religiózní rozměr ticha	46
8	Filosofický rozměr ticha.....	52
9	Závěr.....	58
10	Seznam použité literatury a pramenů	62
11	Summary	69

1 ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem zvolila v rámci studovaného oboru Teorie a filozofie komunikace, do jehož zaměření problematika ticha a mlčení spadá jakožto nedílná součást jazyka a komunikace obecně. Přestože ticho vedle slova zaujímá výsostné místo, není mu mezi teoretiky komunikace zdaleka věnována taková pozornost. Tato práce je tak zamýšlena jako příspěvek k teoretickému zkoumání neprávem zanedbávanému fenoménu ticha, jehož funkce a význam by měly být analyzovány a hodnoceny v interdisciplinárních souvislostech.

Další důvod volby daného tématu vyplynul z reflexe současné situace, kdy začíná fenomén ticha znovu rezonovat a ožívat. I přes jeho vytlačení z našich životů v důsledku prudkého technologického vývoje a dominance komunikačních technologií se zdá, že dochází ke znovunalézání jeho hodnoty. Důkazem toho jsou nejen přibývající publikace reflektující stále více si uvědomovanou potřebu ztišení, ale i uskutečňování konkrétních kroků vedoucích k naplnění této potřeby. Z tohoto důvodu jsem čerpala informace především z publikací soudobých autorů, aby obsah práce co nejvěrněji odrazil aktuální situaci. Hlubší historická a vývojová stránka daného tématu není v práci reflektována.

V češtině je tématu věnováno minimum publikací, proto jsem při psaní práce vycházela především z cizojazyčných zdrojů, které jsem interpretovala a komparovala, a získané poznatky syntetizovala do jednotlivých kapitol. Stěžejními zdroji diplomové práce se staly především knihy *Manifesto for Silence* od S. Sima a *Zero Decibels* od G. M. Foye, jež obšírně a podle mého soudu hodnověrně reflektují pozici ticha v současném světě.

Cíl této diplomové práce spočívá v komplexnějším zmapování aktuálních faktů a úvah o fenoménu ticha, jenž je předmětem zkoumání mnoha disciplín. Z nich zde zohledňuji zvláště oblasti psycholingvistiky, filosofie a náboženství. Pozornost věnuji především zkoumání významu ticha pro moderního člověka v kontextu současné doby, v níž se prosazují hodnoty spíše opačného charakteru, jako je neustálý příjem informací, důraz na komunikaci, aktivitu vykazující viditelné výsledky, výkon, zaneprázdněnost apod.

V postoji dnešního člověka k tichu se však odráží zvláštní paradox: na jednu stranu po tichu stále více touží, zároveň z něho ale pociťuje strach a vyhýbá se mu. Konstatování tohoto paradoxního rozměru ticha jakožto fenoménu vzývaného i obývaného lze pokládat za výchozí tezi celé této práce.

Práce je rozčleněna do sedmi hlavních kapitol. Hledání příčiny strachu z ticha se po úvodu věnuje hned druhá kapitola, spolu s popisem stavu akustického životního prostředí v 21. století, včetně uvedení souvislostí, z nichž tento stav vyplývá.

Třetí kapitola obsahuje především definování samotné povahy a významu ticha. Zaměřuje se na rozlišení jeho rozmanitých podob, funkcí a na způsob správné interpretace. Sémiotická a lingvistická perspektiva zde odkrývá další paradox charakterizující mlčení, tedy jeho schopnost sdělit vše i nic, vyjádřit danou skutečnost i její pravý opak a zároveň schopnost někdy vyjádřit informaci mnohem úderněji než slovy.

Čtvrtá kapitola přináší stručné osvětlení fyzikálních termínů z oblasti měření zvuku, které je nutné pro víceméně objektivní vymezení a rozlišení pojmů ticho, zvuk a hluk. Podstatnější část se pak věnuje subjektivní povaze ticha, rozdílné zvukové senzibilitě u lidí a hledání odpovědi na otázku, zda existuje absolutního ticho, jež zahrnuje seznámení se s prostředím tzv. bezodrazových místností a s prožitky neslyšících osob.

Pátá kapitola poukazuje na potřebu člověka po tichu v kontrastu současného stavu hlukového znečištění prostředí. Jsou zde uvedeny způsoby zneužívání zvuků a také konkrétní následky plynoucí ze života v téměř všudypřítomném hluku. Uvědomění si všech zmíněných dopadů na společnost má podnítit k přehodnocení stávající situace a ke snaze ji změnit.

Šestá kapitola prezentuje problematiku ticha z pohledu psychologie. Uvádím zde jak pozitivní tak negativní aspekty ticha a mlčení v životě člověka. Upozorňuji na nezdravost přehnaného prosazování neustálé přítomnosti zvuků, ale i ticha; jde tedy zvláště o apel na nastolení jejich rovnováhy v našem životě.

Sedmá kapitola na ticho nahlíží z náboženské perspektivy. Přináší obecné shrnutí pojetí a významů ticha v různých religiózních proudech. Větší pozornost je

věnována především křesťanství a zkušenostem starých mnichů, kterými se zabývá A. Grün. Zdůrazněn je zde také aspekt přesahu našeho jazykového uchopení světa, v kontextu nemožnosti vyjádřit a postihnout některé religiózní prožitky slovy.

Osmá kapitola práci uzavírá filosofickými úvahami o tichu a mlčení. Navazuje na problematiku „nevyslovitelného“ z předešlé kapitoly, předkládá představu popisující ticho jako základ bytí, ve kterém vše vzniká i zaniká, dále také jako projev lidství a moudrosti či přímo jako nutnou podmínku pro hlubší intelektuální činnost.

2 TICHŮ JAKO OHROŽENÝ JEVI 21. STOLETÍ

Ticho je v dnešní době ohroženým jevem. Hlukové znečištění se stává velkým problémem rozvinutého světa, nicméně zatím nepříliš reflektovaným a jen velmi skromně diskutovaným. Ticho a mlčení nezapadá do současného nastavení společnosti, do jejích hodnot a priorit, do zájmů politiků a obchodníků. S. Sim toto nastavení nazývá „politikou hluku“, k níž pak do protikladu staví, jako cíl, ke kterému bychom měli směřovat, „politiku ticha“.¹ Dnešní doba podle S. Sima neposkytuje prostor pro pěstění „tichosti ticha“.² Hluk je nevyhnutelným důsledkem ekonomického vývoje a vyvstává pak otázka, jak daleko jsme schopni dovolit tomuto dominantnímu směru zasahovat do kvality našeho života.³ Kromě toho se toto nebezpečí stává globalizačním vlivem stále větším problémem i v zemích třetího světa, které se snaží dohnat průmyslový a technický pokrok. „Export technologie jde ruku v ruce s exportem hluku.“⁴ Ke zvyšování hlučnosti v prostředí přispívá především větší počet aut na silnicích, přibývající letadla na obloze, čtyřadvacetihodinový pracovní provoz na stavbách a dolech a neustálé pokroky v oblasti technologií. Ticho je tak vytlačováno z veřejného prostoru.⁵ Objevují se názory, že s každou novou generací roste schopnost snést více hluku, tedy že citlivost na hluk je adaptabilní a panující obavy z dopadů hlukového znečištění pro člověka tudíž nejsou na místě. Tuto tezi ovšem vyvrací ministerstvo životního prostředí i světová zdravotnická organizace.⁶ Jiným argumentem jsou pak mnohem podstatnější přínosy technických vymožeností, které předčí některé jejich negativní stránky, jako např. hluk.⁷

Je čím dál těžší ticho zaručit a zachovat, ačkoliv vždycky patřilo k samozřejmým a přirozeným aspektům lidského života, a to zcela automaticky. Dnes nezbyvá než ho do života zařazovat programově. Za nejvýraznější zlom, řekněme v míře hlučnosti

¹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 2.

² Tamt. s. 5.

³ Tamt. s. 38.

⁴ Tamt. s. 1. (Přel. ZL)

⁵ Tamt. s. 51 - 52.

⁶ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 6.

Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c7.

⁷ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 5.

v životě člověka, je považováno 19. a začátek století 20., kdy došlo k ohromnému průmyslovému a technologickému rozmachu, k objevení nových vynálezů, vzniku motorů, nahrávání zvuků, přenosu zvuku na dálku aj. S novými technologiemi ovšem přišly i nové umělé hluky, které byly přes vzrušení z náhlého pokroku opomíjeny. Za hlavního viníka tohoto „hlukového obratu“ je často označované rádio a rozšíření jeho používání v domácnostech. Např. A. Huxley ve své eseji *Silence* zdůrazňuje negativa produkce hluku ve spojení s novými technologiemi a médii.⁸ Dvacáté století označil za „věk hluku“, charakteristický spojením fyzického hluku, duševního hluku a hluku našich tužeb.⁹ Kvůli tomu strádá duchovní povaha člověka a oddaluje se tak svému lidství.¹⁰ Označení doby za „věk hluku“ je pro současný stav ještě aktuálnější a charakterističtější jevem, než tomu bylo v Huxleyho době, píše S. Sim.¹¹ A. Huxley si stěžoval na rádio, dnes už je to celý svět nových technologií, na něž je soustředěna primární pozornost nejen běžného člověka v každodenním životě, ale také pozornost vědeckých a výzkumných center. Přidala se televize, mobilní telefony, přenosné počítače atd., a přirozený prostor ticha byl tak zúžen na minimum. M. Picard definuje bezdrátový přenos informací jako „neustálé palby automatické pistole střelbou do ticha“.¹²

Projíždějící automobily, zvukové reklamy, hlasové projevy, puštěná rádia na zahradě, soused sekající trávu sekačkou apod., to vše tvoří prostředí, ve kterém se dennodenně pohybujeme. Odborníci se dnes musí potýkat také s neobvyklým problémem, a to s hlučností samotných budov. Mrakodrapy a ostatní vysoké domy kolem sebe způsobují víry, jež generují hluk, většinou v podobě pískání.¹³

V kontrastu s tím J. Lyotard popisuje, jak vypadalo jakési naše původní prostředí, a to výrazně poetičtěji: „Chuť zvuků. Přicházejí z blízké dálky, ze stájí, z kdákání slepic, z ticha vykrouženého kolem volání puštíků ve svitu zapadající Venuše,

⁸ HUXLEY, A. *The Perennial Philosophy*. s. 247 - 250.

⁹ Tamt. s. 249.

¹⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 40.

¹¹ Tamt. s. 42.

¹² PICARD, M. *The World of Silence*. s. 209. (Přel. ZL)

¹³ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 24.

z praskotu náruče olšových větví hozených do ohniště, dřeváky na prahu, rozhovor na protějším pahorku, vosy kolem melounu, povzbuzování býků na podzim, rorýsi bláznivě se pronásledující za soumraku mezi střechami. Zvuky zabarvené timbrem navinulosti, kouřem, mdlou chutí vařeného bobu, ostře páchnoucím kravincem, kvašením teplé slámy. Barvy zvuků se navzájem pohlcují.¹⁴ Tento popisovaný typ existence ve společnosti, tzv. fyzický „domus“, je jakýmsi módem přirozeného, domáckého prostředí, které charakterizuje zvláště autentická komunikace, oddání se přírodě, bohu.¹⁵ To se však začíná proměňovat, či spíše už bylo pohlceno módem „megapolis“, světem opomíjejícím přírodu.¹⁶ Člověk se zde se vším setkává pouze povrchně a banálně, nepoznává nic do hloubky, zná všechno, ale zároveň nic; zanikají tajemství a to „nevyslovitelné“, o které bychom měli usilovat.¹⁷ Podobné rozlišení jakýchsi ideálních modelů společenství *Gemeinschaft* (pospolitost) a *Gesellschaft* (společenství) nalezneme u F. Tönniese.¹⁸ Jestliže jsme se dostali do takové situace, kdy z hluku nemůžeme nikam utéct, jde o invazi do našeho osobního svobodného prostoru a přestoupení našich práv.¹⁹ Hluk je tak zdrojem negativních pocitů, bezmocnosti či frustrace. Podle S. Sima je hluk jednou z hrozeb 21. století,²⁰ v dichotomii ticho - hluk vidí dokonce „klíč k ideologickému bojišti naší doby, ve kterém nemůžeme zůstat neutrální“.²¹

Ticho má svou úlohu v každodenním životě člověka a to v jeho mnoha aspektech. Tématika ticha a mlčení vykazuje výrazně interdisciplinární charakter: lingvistika, náboženství, umění, estetika, filosofie, psychologie, antropologie, sociologie, ekologie, to všechno jsou oblasti, které se o ticho zajímají. Je nutné překonat atmosféru strachu z ticha, která dnes panuje a to podle S. Sima v prvním kroku nejlépe

¹⁴ LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. s. 143 – 144.

¹⁵ Tamt. s. 141.

¹⁶ Tamt. s. 144.

¹⁷ Tamt. s. 145, 153.

¹⁸ TÖNNIES, F. *Gemeinschaft und Gesellschaft: Abhandlung des Communismus und des Socialismus als empirischer Culturformen*.

¹⁹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 35.

²⁰ Tamt. s. 5.

²¹ Tamt. s. 14. (Přel. ZL)

studiem ticha a poznáním, co vlastně znamená, kdy je žádoucí a kdy zase ne.²² Ticho by nemělo být vnímáno jako odstoupení od světa, ale jako prostředek spojení s ním. Měli bychom ho vnímat jako součást dialogu s okolním světem.²³ Jak opět podotýká S. Sim, nemusíme mít o tichu žádné esoterické představy a obavy, je standardní součástí naší sociální interakce a každodenního jazykového jednání.²⁴

V současnosti již existují hlasy volající po odhlučení životního prostředí a objevuje se stále větší touha po klidu a tichu; lidé jsou však dnes za ně nuceni a také ochotni platit. Rovněž zdravotnická zařízení začínají ticho zařazovat do pravidel chodu svých oddělení a respektovat ho jako významný prvek pro spokojenost pacienta, s pozitivním vlivem na jeho zdraví.²⁵ Studie z roku 2005 upozorňuje na to, že se hluk v nemocnicích dramaticky zvyšuje.²⁶ V roce 1960 byla průměrná hladina zvuku v nemocnicích (po celém světě) měřená přes den v průměru 57 dB, v roce 2005 se tento průměr zvedl na 72 dB a zvuková hladina měřená v noci se ze 42 dB zvýšila na 60 dB. Doporučená hladina zvuku v pokojích pacientů je 35 dB.²⁷ V Nemocnici Mayo Clinic v Minnesotě byla provedena studie, z níž vyšly překvapující výsledky.²⁸ Při pravidelných výměnách směn na odděleních byla zaznamenána hladina zvuku na 113 dB, což je pro porovnání ještě hlasitější než zapnutá sbíječka. S. Cainová zmiňuje podobnou tendenci také u některých firemních společností, které začínají respektovat potřebu po tichu a samotě. Zaměstnavatelé si současně s tím uvědomují, že splnění této potřeby se pozitivně odráží na pracovních výkonech zaměstnanců. Vymezuji se proto prostory pro tiché zóny, čítárny, samostatné místnosti apod.²⁹ Rovněž v dopravním odvětví dochází k některým opatřením, např. stavění protihlukových stěn podél silnic nebo užívání dopravního značení s upozorněním na omezení hluku apod. Tyto změny ovšem vznikají převážně až z důsledku stížností a vynucení ze strany obtěžovaných občanů, spíše než z vlastní iniciativy a podpory státu. V zákoně existuje několik

²² SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 13.

²³ Tamt. s. 14.

²⁴ Tamt. s. 154.

²⁵ Viz např. MOORE, T. *Léčebná péče o duši*. s. 64-66.

²⁶ BUSH-VISHNIAC, I., et al. Noise levels in Johns Hopkins Hospital. s. 3629–3645.

²⁷ BERGLUND, B., LINDVALL, T., SCHWELA D., H. Guidelines for community noise [online].

²⁸ CMIEL, CH. Noise Control: A Nursing Team's Approach to Sleep Promotion. s. 40–8.

²⁹ CAINOVÁ, S. *Ticho. Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit*. s. 110.

nařízení týkajících se omezení hluku,³⁰ otázkou však je, zda jsou dostačující a jejich porušování řádně stíháno.

Už zde byl zmíněn problém příznačný pro naši společnost – strach z ticha. Kde je ovšem jeho příčina? Proč se dnes bojíme být v tichu, být sami? Proč nám neustále musí hrát v pozadí rádio či televize? Panující atmosféry strachu z ticha si všímá mnoho odborníků z různých oblastí a zároveň s tím apelují na jeho odbourání; je nutné si uvědomit, jak důležitou roli hraje v našem životě usebrání v osamocení a tichu.

Jednu z teorií vysvětlující příčinu strachu z ticha popisuje J. Jordania. Strach podle ní vyvěrá z vnímání ticha v přírodě jako znamení nebezpečí. Přírodní tvorové jsou totiž zvyklí neustále vydávat nějaké zvuky (zdánlivě nahodilé), označované jako „contact calls“, které doprovázejí jejich každodenní činnosti a ostatní jsou zvyklí je přijímat. Proto není reálně možné zažít v běžné přírodě úplné ticho, vždy je slyšet zpěv ptáků, cvrkot a bzučení hmyzu atd. Pokud se však objeví možnost nějakého nebezpečí, kontaktní volání ustanou, to tedy znamená, že ticho v přírodě indikuje nebezpečí. J. Jordania naznačuje, že i lidé přejali z přírody tato kontaktní volání a vnímání jiných hlasů či zvuků jim poskytuje pocit bezpečí a jistoty. Ocitnutí se v tichu pak vyvolává stres z potenciálního nebezpečí.³¹

Další možnou příčinou strachu z ticha je jeho spojitost se smrtí. Život člověka je určován jeho aktivitou, činností a produkcí, které zejména v dnešní mentalitě společnosti tichu odporují. Absolutní ticho znamená smrt. Na základě odvěkého strachu ze smrti se tak člověk vyhýbá tichu, aby stále dokazoval a potvrzoval svůj život. J. Lyotard v kontextu analýzy estetického prožitku píše o jakémsi neustále přítomném „neslyšitelném hlasu“ v naší mysli, jenž je zvukem strachu a smrti. Jak ale dále dodává: „Přichází rozkoš, rozkoš z toho děsu: dokud můžeme alespoň skučet, nejsme mrtví.“³² Je to zvuk potvrzující naše bytí.

³⁰ Národní referenční laboratoř pro komunální hluk. *Hluková legislativa* [online].

³¹ JORDANIA, J. Times to Fight and Times to Relax: Singing and Humming at the Beginnings of Human Evolutionary History. s. 272 – 277.

³² LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. s. 122, 125.

S. Turkle zkoumá strach ze samoty v souvislosti s rozmachem nových technologií. Hovoří o strachu být sám, jenž může způsobovat i samotný strach z ticha, protože pro ticho bývá samota předpokladem. Objevili jsme síť, jakýsi svět permanentního spojení, jenž nám umožňuje komunikovat vždy, kdy si zrovna usmyslíme.³³ Příčinu atraktivitu tohoto neustálého spojení s ostatními lidmi vidí S. Turkle ve snaze člověka vytěsnit pocity samoty. Připojení navozuje dojem, že nás někdo poslouchá, že nás registruje, ví o nás. Když neumíme být sami, obracíme se k ostatním lidem, abychom nebyli úzkostliví. Připojení umožňuje kontrolu nad věcmi a lidmi, kteří nás zajímají a snižuje tak nejistotu z toho, že nám může něco důležitého uniknout a že by tak hrozilo nějaké nebezpečí. Připojení je tedy podle S. Turkle spíše symptomem než lékem.³⁴ Naše potřeba po nerušeném prostoru pro koncentraci např. na práci, a potřeba nebýt nikým vyrušován téměř opadla, naopak, jakékoliv přerušení (příchozí SMS, kontroly účtu na sociální síti apod.) je vnímáno pozitivně jako pocítění kontaktu a počátek spojení. Paradoxně nás toto neustálé spojení se světem stále více izoluje: pokud nebudeme rozvíjet schopnost být sami, skončíme v odloučení a stáhneme se sami do sebe. Technologie nás odvádějí tam, kam nechceme. Jsme jimi omámeni. Odlučujeme se sami od sebe a nejsme schopni sebereflexe, kterou pak neučíme ani své děti, pro jejichž zdravý vývoj je nepostradatelná. Když nebudeme učit naše děti, jak být o samotě, budou vědět jen to, jak být osamělý. Dítě nemá zkušenost být samo, být jen samo se sebou. Nicméně proces růstu dítěte a jeho osamostatňování v sobě zahrnuje i prožití situací strachu ze zodpovědnosti a odkázání sama na sebe.³⁵ V samotě nalézáme sama sebe. Když se v ní dnes ale mají lidé octnout, je to problém, cítí u něj úzkost, paniku a neklid, proto hned raději sáhnou po nějakém přístroji. Touha po neustálém připojení vytvořila z komunikačních technologií naše jakési fantomové končetiny, které vnímáme jako součást svého těla. Neustále je musíme mít u sebe či přímo na sobě, abychom fyzicky pocítili příchozí kontakt. Takové neustálé spojení však přináší řadu nových nejistot.³⁶ Neustálé připojení, neustálý kontakt s různými podněty, ať už informačními nebo

³³ TURKLE, S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. s. 13.

³⁴ TURKLE, S. *Connected, but alone?* [online]. TED, 2012.

³⁵ TURKLE, S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. s. 171 - 173.

³⁶ Tamt. s. 17.

konverzačními nás formuje, určuje, jakým způsobem o sobě přemýšlíme. Tento nový mód bytí S. Turkle pojmenovala jako: „Sdílím, tedy jsem.“³⁷

Východisko z tohoto neblahého stavu S. Turkle nevidí v odmítnutí či odstranění technologií, ale apeluje na přehodnocení našeho vztahu k nim, volá po větší reflexi a to ve vztahu nás samotných k sobě samým, abychom se stali více sebeuvědomělejšími. Často nemáme ve svém zaneprázdněném a hlučném životě čas na přemýšlení. Kontrast mezi virtuální komunikací a ohroženou komunikací osobní navrhuje S. Turkle řešit vytyčením si tzv. „posvátných míst“, ať už doma či na pracovišti, kde bude užívání nových technologií zakázáno a prostor bude určen výhradně pro osobní setkávání a popovídání, v našem kontextu bychom mohli doplnit i k zamyšlení, tichu a odpočínutí.³⁸

Kromě toho, že se člověk může tichu vyhýbat z důvodu strachu ze samoty, ve smyslu izolace a absence sociálního kontaktu, lze hledat příčinu strachu i v samotné představě, že člověk zůstane jen sám se sebou. To znamená, že nebude moci nijak uniknout svým myšlenkám, vzpomínkám, a bude muset zůstat se svým reálným Já bez možnosti se mu jakkoliv vyhnout. Této problematice se více věnuje kap. 6.

Identifikovat přesnou příčinu strachu z ticha není tedy snadnou záležitostí, zcela jistě se však jedná o průnik více faktorů, zahrnující v sobě jak vliv přirozeného prostředí, ze kterého člověk vzešel, tak i důsledky vývoje a pokroku ve společnosti, které formují její smýšlení a nastavení. Z uvedených teorií si ale můžeme povšimnout společně popisovaného rysu, kterým je nejistota. V tichu člověk cítí nejistotu z toho, že se mu nedostávají žádné kontaktní impulsy z okolního světa, je osamocen a odkázán sám na sebe. Na takovou situaci však není zvyklý a neví, jak se s tím vypořádat, jak pracovat se svými myšlenkami. Nový stav bere automaticky za podezřelý a nebezpečný. Velice pravděpodobnou příčinou těchto pocitů se zdá být pouhé odvyknutí si vnímat ticho a neznalost toho, jak je s tichem možné naložit a jak ho využít. Tuto teorii potvrzuje i B. Fell, který hovoří o zkušenostech svých studentů, kteří si stěžují na nepříjemné pocity, ocitnou-li se v tichu. Popisuje výzkum probíhající šest let, při kterém

³⁷ TURKLE, S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. s. 16. (Přel. ZL)

³⁸ TURKLE, S. *Connected, but alone?* [online]. TED, 2012.

bylo zpovídáno 580 vysokoškolských studentů. Vyplynulo z něho, že potřeba neustálého vnímání hluku v pozadí a odmítání ticha je naučené chování. Touha po zvukovém prostředí generovaném médií u studentů vzniká podle B. Fella více z vlivu rodičů a prarodičů, než z nově nalezeného vztahu se sociálními médií. Pokud jsme již od dětství navyklí na zvukové prostředí, není divu, že je pak ticho vnímáno nepřirozeně a jedinec se v něm cítí nejistě. Je-li ovšem strach z ticha naučený, může být i odnaučen, a to nejlépe častějším pobýváním v tichu, bez zvukových kulís.³⁹

³⁹ FELL, B. Bring the noise: has technology made us scared of silence? [online].

3 DEFINICE TICH A JEHO FUNKCE V KOMUNIKACI

Ticho se zdá být tématem velice širokým a výrazně subjektivním, tudíž těžko vyjádřitelným a vystihnutelným. Nejčastěji je ticho elementárně definováno jako absence zvuku; je to tedy stav, ve kterém není přítomný žádný zvuk. Je ovšem reálné, aby se člověk ocitl v takové situaci absolutního ticha? Ticho má mnoho podob a ty musíme, proto, abychom ho byli schopni hlouběji pochopit, rozlišit. Kromě určení ticha jako fyzického, měřitelného jevu ho charakterizuje i silná metafyzická a filosofická povaha, čímž nabývá mnoha různých popisů a hodnot. Svůj konkrétní význam získává až v daných situačních kontextech.

Z lingvistického pohledu je zajímavostí českého jazyka, že rozlišuje výrazy „ticho“ a „mlčení“, které např. v angličtině nenalezneme („silence“). „Ticho“ se většinou používá v obecném vyjádření absence zvuků vůbec, „mlčení“ pak v užším významu poukazuje na absenci slov, jinak řečeno, jedná se konkrétně o ticho subjektu. Vhodné použití daného výrazu tak závisí na kontextu, ve kterém se vyskytuje.

Význam mlčení spočívá v nemluvení, tedy nevydávání žádného hlasového zvuku. Mlčení tak odkazuje ke slovnímu tichu. Takové nemluvení však plní různé funkce, a tím nabývá rozmanitých smyslů. Mlčení může být komunikační strategií, výrazem aktuálního prožitku, známkou nízkého intelektu, charakteristikou osobnosti jedince apod. I. Vaňková určuje jako základní smysly mlčení následující tři: prvním je absence podnětu k mluvení, druhým je prostá distance řeči a třetím smyslem mlčení je jeho zvolení jako jednoho z možných neverbálních komunikačních prostředků.⁴⁰ První smysl mlčení vystihuje například situace, kdy adresát přeslechne, že na něho někdo mluví a nemá tedy na co reagovat. Distancovat se od řeči můžeme z důvodu vyjádření svého postoje k druhému, k probíranému tématu, příkladem může být ignorace adresáta či nedůvěra k němu. V posledním případě lze mlčením jasně, přestože neverbálně, vyjádřit odpověď - souhlas či odmítnutí.

⁴⁰ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 17.

Podle toho, zda mlčení vyjadřuje sdělení nebo se jedná o prostou absenci mluvy, hovoříme v prvním případě o mlčení „znakovém“, které funguje jako specifický komunikát, ve druhém případě pak jde o mlčení „bez znakového charakteru“.⁴¹ Ve většině případů však můžeme hovořit o tichu jako o znaku. Podle Peirceovy trichotomie lze na ticho nahlížet z různých úhlů, a to podle toho, co zrovna zastupuje. Ticho ikonické představuje prodlevy mezi slovy (absence), které mohou mít různá grafická značení (např. vlnovka). Ticho jako index odkazuje na ztělesnění dané nepřítomnosti slov či zvuků obecně. Ticho je schopné indikovat nějaký význam, ale také významovou ztrátu. V jistých případech je ticho a mlčení zavedeno jako pravidlo, pak se jedná o ticho symbolické. Existuje systém předpisů (stejně jako v případě jazyka), organizovaný v rámci společné autority a určující, jak a kdy je vhodné či nutné nastolit okamžik ticha. S takovým předpokládaným mlčením se setkáme např. během vyučování ve třídě, při adorování v kostele, během procesů v soudní síni apod.⁴²

V praxi je někdy pro recipienta těžké interpretovat, o které mlčení se v danou chvíli jedná, může díky tomu vzniknout nedorozumění a stejně jako v případě jazykového projevu, i mlčení bývá často dezinterpretováno. Ovšem vysvětlit, na základě čeho je mlčení (ač charakteristické svou víceznačností) v četných případech pochopeno zcela správně dle úmyslů adresanta, už není tak zřejmé. Komunikaci prostřednictvím pouhých náznaků a implicitních smyslů sdělení užíváme dokonce mnohem častěji než explicitních a přesných jazykových vyjádření. Pokud by neexistovaly žádné doplňující prostředky vedoucí k vyvození dalších významů, bylo by potřeba užívat mnohem více slov.⁴³ „Je však otázkou, kam až tato zkratkovitost a náznakovitost může být dovedena, aby komunikace proběhla úspěšně: aby se bylo možno všechno domyslet.“⁴⁴

Interpretace smyslu mlčení je zcela závislá na situačním kontextu a kvalitě známosti komunikujících, tedy na míře sdílení „životních kontextů“.⁴⁵ Smysl mlčení

⁴¹ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 32.

⁴² MILLER, P., CH. Silence [online].

⁴³ VYGOTSKIJ, L., S. *Myšlení a řeč*. s. 274.

⁴⁴ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 30.

⁴⁵ Tamt. s. 29.

spočívá v kontextu situace jeho uplatnění, tedy v tom, jakou funkci mlčení v dané situaci plní. „Mlčení lze interpretovat pouze v komunikačním kontextu – ze způsobu jeho zapojení do dané komunikační situace. V rozličných komunikačních situacích může mít vždy různý smysl. Jeho smysl je zřejmě nejvariabilnější v porovnání se všemi reálnými i možnými znaky: je dán výhradně kontextem.“⁴⁶ L. S. Vygotskij se k této otázce vyjadřuje následovně: „Při myšlenkové shodě účastníků rozhovoru, při stejné zaměřenosti jejich vědomí se snižuje úloha řečových impulsů na minimum. Přesto probíhá porozumění bez chyb. [...] [M]ezi lidmi žijícími v těsném psychologickém kontaktu takové porozumění prostřednictvím zkratkovité řeči je spíše pravidlem než výjimkou.“⁴⁷ Dalšími důležitými faktory při interpretaci mlčení jsou tedy očekávání a emocionální naladění účastníků komunikační události.⁴⁸ Stejně jako promluva i mlčení může být doplňováno gesty, mimikou a dalšími tělesnými pohyby, které recipientovi pomáhají při interpretaci. Ve výsledku tak někdy mlčení dokáže být více informativní než věty plné slov.

Pozitivní postoj k tichu představuje M. Picard ve své knize *World of Silence*. Chápe ho nikoliv jako absenci, ale autonomní sílu, která představuje přirozený stav všech věcí. „Ticho není jen negativní, není to pouhá absence řeči. Je to pozitivní, kompletní svět sám o sobě.“⁴⁹ Ticho vnímá jako základní stav existence světa, do kterého až člověk přináší hluk. Za světem ticha už podle něj nemůže stát nic, kromě samotného Stvořitele.⁵⁰ Nicméně ticho lze pojímat i v poněkud širším rozsahu. Např. podle T. Moora totiž nespočívá pouze v absenci zvuků, ale naopak v sobě dokonce i některé zahrnuje a to takové, které vyvolávají uklidnění. Kromě toho „ztišit rušivé místo“ mohou i teplé barvy, vhodně umístěné předměty v místnosti (např. vázy, květiny), různé látky, textilie atd. Ticho má podle něho uzdravující účinek.⁵¹ I. Vaňková hovoří o tichu jako o jevu obdivuhodně paradoxním. Dokáže totiž vystihnout vše i nic:⁵²

⁴⁶ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 46.

⁴⁷ VYGOTSKIJ, L., S. *Myšlení a řeč*. s. 273.

⁴⁸ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 64, 60.

⁴⁹ PICARD, M. *The World of Silence*. s. 17. (Přel. ZL)

⁵⁰ Tamt. s. 21.

⁵¹ MOORE, T. *Léčebná péče o duši*. s. 64, 66.

⁵² VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 213.

od stvoření světa, Boží přítomnosti, Boží nepřítomnosti, nepřítomnosti Boha, pravdy i lži, lásky a nenávisti, projevu radosti nebo bolesti, inteligence či hlouposti, pobavení a zarmoucení, prokázání odvahy nebo naopak strachu, ignorace nebo nejhlubšího vyjádření soucitu, napětí a nudy, vítězství a prohry, úcty a pohrdání, souhlasu a odmítnutí, míru i války, až po prosté nic neříkání. Mlčení může být výrazem pokory i nástrojem manipulace, projevem dobra i projevem zla. Je jím možné jasně odpovědět nebo zmást, má schopnost léčit i trýznit. Někdy je společensky vyžadováno, jindy zas nedoporučováno. I. Vaňková k tomu dodává: „Mlčení specifickým způsobem koresponduje s ničím i se vším, s nicotou i všeobsáhlem.“⁵³ Mlčení tak můžeme považovat za nejuniverzálnější komunikační prostředek, kterým je možné „hovořit“ beze slov. Ticho může být prostorem nanejvýš osobním a intimním, prostorem, kde na nás nikdo nemůže, ale také místem hlubokého srozumění, sjednocení s druhými i způsobem regulérního dialogu. „Mlčení je děj“, píše I. Vaňková; mlčet znamená realizovat činnost, jež může mít závažné následky.⁵⁴ I mlčení může být použito proti nám.

Pro celkové pojetí ticha je vhodné ho rozlišit nejprve na vnější a vnitřní. Ticho vnější můžeme změřit, a lze ho tak považovat za víceméně objektivní (viz následující kap.). Ovšem můžeme také hovořit o jakémsi tichu našeho vědomí, jež je zcela subjektivní a u různých lidí se liší.⁵⁵ Umlčet naše myšlenky, představy, vnitřní řeč je mnohdy těžší než si zajistit ticho vnější. Jak píše T. Parks: „[Č]ím méně je zvuku vnějšího, tím více nás ohlušují vlastní myšlenky“.⁵⁶ S. Sim hovoří o diferenci mezi tichem jako reakcí, tedy takovým, které něco vypovídá, a tichem představujícím stav, kdy se jedná o situaci bytí bez zvuků. V obecnějším smyslu je pak ještě důležité uvědomit si rozdíl mezi tichem jako (environmentálním) problémem prostředí a tichem jako problémem metafyzickým, přičemž jejich překrývání není vyloučeno.⁵⁷ E. Ronningstam rozlišuje sedm druhů ticha: ticho zkoumavé (nemožnost něco vyjádřit

⁵³ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 213.

⁵⁴ Tamt. s. 81.

⁵⁵ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 4.

⁵⁶ PARKS, T. Inner peace [online]. (Přel. ZL)

⁵⁷ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 14.

slovy), ticho šedé (poukazuje na nedostatek slovní zásoby jedince), ticho vášnivé (spočívající v pocíťování silných impulsů, např. sexuální touhy), ticho hloubavé (vzájemné přesvědčení o smyslu určitého druhu ticha), ticho kreativní (tvůrčí proces, ze kterého by člověk neměl být rušen), ticho hroživé (vyjadřuje tvrdohlavost, protest, pobouření, touhu po pomstě nebo reakci na hněv) a ticho černé (smrt, sebezničení nebo totální odmítnutí).⁵⁸ Mezinárodně uznávanou funkcí ticha je vyjádření úcty, jedná se o tzv. vzpomínkové ticho, které se obvykle drží jednu či více minut a předpokládá se při něm mlčení a osobní vzpomínání na danou událost. Speciálním druhem ticha (nemluvení) je němota. Není možné zařadit ji jako další význam mlčení, ani ji za mlčení označovat. Němota totiž primárně znamená neschopnost mluvit, zatímco mlčení schopnost řeči předpokládá: je výsledkem nikoli neschopnosti mluvit, ale vůle nemluvit.⁵⁹ Existence mlčení je vždy podmíněna existencí řeči a naopak. „Mlčení a mluvení jsou neoddělitelně spjaty, dvě souřadné aktivity. Vzájemně k sobě vždy odkazují a poukazují, tvoříce tak vlastně dvojčlenný sémiotický systém.“⁶⁰ Jakmile z této kombinace vyřadíme řeč, z mlčení se stává němota. Němý jedinec není schopen promluvit, ale ani mlčet.

Lingvisté a odborníci z oblasti komunikace se velmi často zabývají rolí mlčení a jeho různými formami v konkrétních diskurzech. Skýtá jak pozitivní, tak negativní aspekt, umí plnit zcela protichůdné funkce. Mlčení může sdělit odpověď, kterou se bojíme říci slovy, jak uvádí J. Lyotard: i „mlčení je větou“⁶¹. V argumentačním diskursu existuje pravidlo „argumentum ex silentio“, jež mlčení uznává jako důkaz, tedy absence X může demonstrovat důkaz Y. Mlčení je jedním z významných paralingválních prostředků, jehož užití může měnit význam sdělení.⁶² Podle I. Vaňkové můžeme dokonce hovořit o různé intenzitě mlčení a ticha, podobně jako u křiku.⁶³ Ticho má různou sílu a vyvolává různé efekty u příjemců. Mlčení má svůj ilokuční i

⁵⁸ RONNINGSTAM, E. *Silence*. s. 1279.

⁵⁹ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 208.

⁶⁰ Tamt. s. 9.

⁶¹ LYOTARD, J.-F. *Rozepře*. s. 19.

⁶² VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 38.

⁶³ Tamt. s. 65.

perlokuční rozměr.⁶⁴ Stejně jako jazyk charakterizuje a odlišuje určitá společenství lidí, i ticho (jeho užití a význam) diferencuje různé kultury. A. Jaworski konstatuje, že ticho v komunikaci lze po celém světě interpretovat velmi odlišně, přičemž některé kultury jsou k němu více nakloněné, některé se ho snaží co nejvíce omezit. Např. v Západním Apači v Americe a u kmenu Cuna v Panamě jsou cizinci zdraveni mlčením,⁶⁵ zatímco v jiných společnostech, včetně té naší, je neodpověď na pozdrav považováno za neslušné. Vidíme, že se jedná o kulturně relativní koncept, díky kterému může dojít k nedorozumění.⁶⁶ Možnost mlčet však patří k základním právům člověka, jež je v některých zemích uzákoněno. J. V. Jensen představuje pět hlavních funkcí ticha v komunikačním procesu: spojovací funkci, jež spočívá se schopnosti ticha sdružovat i rozdělovat; ovlivňující funkci, jež vystihuje jak možnost léčby, tak i zranění; funkci kritickou vyjadřující dohodu nebo nesouhlas; odhalující funkci, která poukazuje na odhalení či neposkytnutí informace, a aktivační funkci, ve smyslu probíhajícího přemýšlení, nebo naopak jeho absence.⁶⁷ I. Vaňková rozpracovává tematiku funkcí mlčení následovně. Mlčením jedinec vyjadřuje své vnitřní stavy, naladění či náladu; z pohledu adresanta se tak jedná o funkci expresivní. Z pohledu protějšku, tedy adresáta, nese mlčení funkci apelovou; má totiž za cíl vyvolat reakci, ať už zájem vzbudit nebo naopak od sebe pozornost odpoutat, vyvolat napětí, zmatení, dojetí atd. Mlčení může být zneužito k manipulaci. Lze jím ukazovat svoji převahu, vydírat, nutit či vyvolávat pocity viny.⁶⁸ V neposlední řadě mlčení charakterizuje funkce fatická. Nastávají situace, ve kterých není třeba slov, a přesto je kontakt zajištěn, a tento důraz na samotný kontakt tvoří podstatu fatické funkce ticha.⁶⁹

A. Jaworski nastiňuje vztah mezi tichem a řečí na základě dvou kontrastujících přístupů, přístupu esenciálního a neesenciálního.⁷⁰ V prvním případě můžeme pojem ticha definovat, v druhém ho definovat nelze, ale je možné ho poznat na základě jeho

⁶⁴ AUSTIN, J., L. *How to Do Things with Words*. s. 9.

⁶⁵ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 158.

⁶⁶ Tamt. s. 158.

⁶⁷ JENSEN, J., V. *Communicative Functions of Silence*. s. 249 – 57.

⁶⁸ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 122.

⁶⁹ Tamt. s. 42.

⁷⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 156.

fungování v praxi. A. Jaworski zastává neesenciální přístup k tichu a snaží se zkoumat, jak ve skutečnosti působí v konkrétních diskurzech.⁷¹ Představitel druhého přístupu S. N. Ganguly chápe ticho jako zcela odlišný jev, než je jazyk, ticho a řeč jsou protiklady. Tvrdí, že: „ticho je hranicí našeho světa popisu a jazyka; a hranice nemůže být nikdy součástí světa, který ohraničuje.“⁷² A. Jaworski toto tvrzení striktně odmítá; mezi řečí a tichem vnímá interaktivní spojení.⁷³ Tvrdí, že úspěch interpersonální komunikace je životně závislý na naší strategii a analýze užití ticha v řeči.⁷⁴ Stejně tak S. Sontag je přesvědčen, že mlčení je vždy formou řeči a v oblasti lingvistiky je považováno za samozřejmost. Ticho je nedílnou součástí slovního projevu.⁷⁵ Nevyřčené může být stejně důležité jako vyslovené, někdy dokonce důležitější. Námitkou může být nelehká interpretace mlčení, a tudíž znehodnocení jeho sdělovací funkce. Uvědomme si ale, jak často dochází ke špatnému pochopení či desinterpretaci i toho, co nám někdo sdělí slovy. Podle S. Sima je ticho nutnou součástí projevu, užívá se ovšem převážně intuitivně. Jeho vědomé osvojení a užívání může vést jediné k dokonalejšímu projevu s mnohem větším kýženým efektem.⁷⁶ Podobně také A. Grün hovoří o provázanosti umu mlčení a mluvení. „Kdo se naučil mlčet, umí i správně mluvit.“⁷⁷ Očištěný vnitřní postoj, ke kterému dospějeme v mlčení, by se měl odrazit i ve volbě slov a obsahu naší promluvy. Člověk tak uváženěji volí slova, lépe rozpozná, co je zbytečné říkat, a vyhne se i zbrklým či nepřiměřeným reakcím. Ten kdo mluví, vystavuje se nebezpečí kritiky či neblahým následkům svých slov.⁷⁸

Pauzy mezi slovy a větami jsou základem členění textu, jsou hlavním prostředkem frázování a oddělování částí textu. I. Vaňková charakterizuje pauzu jako výpověď začleněnou do dialogu, tzn. minimální komunikát, který je realizován mlčením.⁷⁹ Pauzy v textu mohou mít mnoho významů, je to např. věcná neznalost,

⁷¹ JAWORSKI, A. *Power of Silence*, s. 25.

⁷² GANGULY, N., S. *Culture, Communication and Silence*. s. 200. (Přel. ZL)

⁷³ JAWORSKI, A. *Power of Silence*, s. 34.

⁷⁴ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 155.

⁷⁵ Tamt. s. 155.

⁷⁶ Tamt. s. 156.

⁷⁷ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 33.

⁷⁸ Tamt. s. 36.

⁷⁹ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. 39.

neochota odpovědět, souhlas či nesouhlas, potíže s navázáním a udržením kontaktu nebo výzva k pokračování ve verbální aktivitě. Pauza se v projevu může objevit také neplánovaně, mimovolně, v takovém případě se jedná spíše o citovou pohnutku mluvčího.⁸⁰ I. Damska rozlišuje širší a užší pojetí mlčení. V širším pojetí se jako mlčení chápe každé nemluvení, v užším pouze takové, které je výsledkem zdržení se řeči, které nemusí mít vždy zcela uvědomělý charakter a stává se spíše psychickým stavem (např. nesmělosti).⁸¹ Na toto rozdělení navazuje I. Vaňková s podobným rozlišením mlčení komunikačního („neřeknu ti to“) a mlčení gnoseologického („neřeknu to“).⁸² Lidský projev podle B. P. Dauenhauera není bez ticha možný a jeho použití v promluvě v sobě zahrnuje aktivní výkon ze strany adresanta.⁸³ Ticho chápe jako základ, ze kterého teprve vzniká mluvený projev, připravuje cestu a poskytuje prostor, ve kterém se může objevit slovo.⁸⁴ Každý diskurs získává svou podobu na základě specifčnosti ticha, ze kterého vychází.⁸⁵ Podle S. Sima je B. P. Dauenhauer autorem, pro kterého bylo na počátku ticho a až následně přišlo slovo.⁸⁶ Podobně i S. Sim tvrdí, že promluva člověka je závislá na dvou typech ticha: *intervenčním* a tzv. *tichem před a po*. Ticho *intervenční* je to, co se objevuje mezi slovy, má strukturní roli, slouží jako přerušení, též jako přechod. Ticho *před a po* označuje rámec celku promluvy, tedy ticho, ze kterého promluva vychází a ze kterého končí. Promluva tedy nemůže fungovat bez kombinace s mlčením.⁸⁷

A. Jaworski si všímá specifické funkce ticha v politické komunikaci. Zabývá se politikou ticha i tzv. „tichou politikou“.⁸⁸ Zkoumá také Brummetovu „politiku strategického mlčení“, která spočívá v odmítání politických vůdců něco komentovat.⁸⁹ Mlčení či přímo zamlčení má u osoby politika výraznější či viditelnější význam než v běžné komunikaci. Cokoliv neřekne, má vždy nějaký význam, protože si je vědom

⁸⁰ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 37 - 38.

⁸¹ DAMBSKA, I. *O funkcjach semiotycznych milczenia*. s. 77n.

⁸² VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. 17.

⁸³ DAUENHAUER, P., B. *Silence, the Phenomenon and its Ontological Significance*. s. 4.

⁸⁴ Tamt. s. 146.

⁸⁵ Tamt. s. 89.

⁸⁶ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 97.

⁸⁷ Tamt. s. 98.

⁸⁸ JAWORSKI, A. *Power of Silence*, s. 98.

⁸⁹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 158.

toho, že každé jeho sdělení je vystaveno reakci veřejnosti. Zamlčení někdy přinese pozitivní výsledek, někdy negativní; strategie volby mezi mlčením a promluvou tak v politické sféře nabývá daleko větší intenzity a formu taktizování. Mlčení o některém tématu může být užito k vytvoření požadované atmosféry, jindy je zase pouhým vyhýbáním.⁹⁰ A. Grün hovoří o pýše, která se za mlčením může skrývat; člověk někdy raději mlčí, aby na sebe něco neprozradil, aby neodkryl, kde je zranitelný.⁹¹

Umlčování je jevem, který můžeme sledovat v celé historii a v různých částech světa. Jedná se o umlčování, zastrasování nebo ovládání protivníka či konkurence, fungující jako prostředek k udržení moci nebo kontroly. Taková opatření jsou vlastní především totalitním či diktátorským režimům; konkrétně se jedná např. o cenzurování novinářů a médií nebo umlčování žen (proti kterému brojí feminismus) či absolutní umlčování židů. Oblastí postiženou výrazným zájmem o její umlčení jsou opoziční politikové a politické strany. Nejen politici, ale i fundamentalistická náboženství často nepřipouští vnitřní dialog a vyžadují, co se týče odlišných názorů, mlčení. Například islámské náboženství má silný politický rozměr a určuje všechny aspekty osobního i sociálního života. Jiné názory pak mají být potlačeny či zcela odstraněny.⁹²

⁹⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 158.

⁹¹ GRŮN, A. *O mlčení*. s. 36.

⁹² SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 159.

4 OBJEKTIVNÍ MĚŘENÍ A SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ ZVUKU

Zvuk je produkován mechanickým kmitáním pružného prostředí, které vede ke změně tlaku. Na tento podnět pak reaguje lidské ucho, přičemž nejnižší hodnotu akustického tlaku, kterou ucho může registrovat, je 0,00002 pascalů (Pa), práh bolesti se pak pohybuje okolo 20 Pa. Rozkmitání prostředí je způsobeno určitou energií, jež udává intenzitu zvuku. Její základní jednotkou je watt na metr čtvereční ($W \cdot m^{-2}$). Ucho je však schopno slyšet zvuky v tak velkém rozpětí hodnot, že jejich vyjadřování ve wattech či pascálech není příliš praktické. Kromě toho je také důležité, že síla počítku se nemění lineárně vůči změnám intenzity zvuků (viz Weberův-Fechnerův zákon), ale citlivost sluchu se s jejich rostoucí intenzitou snižuje. Z těchto důvodů byla zavedena logaritmická veličina decibel (dB), který vyjadřuje srovnání intenzity zvuku s určenou základní vztažnou jednotkou (prahová hodnota). Měřítka stanovené pomocí decibelů nám tak poskytuje rychlý a snadný způsob, jak definovat ticho a zvuk v naší každodenní zkušenosti. Škála slyšitelného zvuku se tak pro člověka pohybuje od 0 (práh slyšitelnosti) do 120 dB (práh bolesti). Prostředí, kde jsou naměřeny hodnoty zvuku do cca 30 dB, považujeme většinou za hluboké ticho, hodnoty okolo 40 dB odpovídají tichu např. v lese či knihovně.⁹³ „Zvuky příliš časté nebo příliš silné nebo vyskytující se v nevhodnou dobu a situaci označujeme jako hluk. Hluk je každý nechtěný zvuk (bez ohledu na jeho hlasitost), který má rušivý nebo obtěžující charakter, nebo který má škodlivé účinky na lidské zdraví.“⁹⁴ Hranici rozlišení mezi zvukem a hlukem však nelze přesně stanovit pomocí fyzikálních parametrů, a to ani mezi zvukem a tichem. Jejich určení je závislé na účincích a posouzení konkrétního subjektu a může se někdy výrazně lišit.⁹⁵

Lidské ucho se skládá ze tří hlavních částí: zevního, středního a vnitřního ucha. Zevní ucho zachycuje zvukové vlny, které jsou zvukovodem vedeny až k bubínku.

⁹³ Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c3.

⁹⁴ Státní zdravotní ústav. *Hluk* [online].

⁹⁵ Tamt.

HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 16.

Bubínek se tlakem rozechvěje a vniklé vibrace se přenesou na řetězec kůstek, z nichž poslední je třmínek. Tlakové vlny vzniklé chvěním třmínku se dále šíří tekutinou v hlemýždi až ke Cortiho orgánu, kde jsou pomocí smyslových vláskových buněk převáděny na elektrické impulzy, jež se dále šíří sluchovým nervem do středního mozku.⁹⁶ Nervová vlákna se však ve sluchové dráze rozbíhají, takže většina informací z každého ucha vstupuje do obou mozkových hemisfér. Díky tomu jsme schopni lokalizovat zdroj zvuku. Po zpracování v thalamu se signály dostávají do mozkové kůry a dochází k uvědomění si jejich výšky, intenzity, kvality a významu. Kvalita zvuku je hodnocena na pravé straně sluchové kůry, na levé oproti tomu dochází k identifikaci zvuků a jejich významu.⁹⁷ Podle prof. R. Kostřici jsou však ve zkoumání toho, jakým způsobem člověk slyší, stále velké mezery.⁹⁸

Měření fyzické hodnoty zvuku však není nijak dostačující pro předpovídání subjektivního vnímání hlučnosti nebo vyvolané míry nelibosti. Tak může například fanoušek rockové hudby pozitivně vnímat vysokou hladinu zvuku během koncertu, ale při hluku z projíždějícího vlaku si zacpávat uši. S. Sim uvádí čtyři faktory ovlivňující naše vnímání hluku, jsou to: hlasitost (intenzita) podnětu, tónování (frekvenční rozložení), trvání a impulzivita.⁹⁹ Úroveň slyšitelnosti se liší v závislosti na kvalitě sluchu každého jedince, ten se v procesu stárnutí postupně zhoršuje. Z toho by se dalo usuzovat, že starší lidé se s vyšší hladinou zvuku budou vyrovnávat lépe než lidé mladší, kteří slyší lépe. Ovšem, jak uvádí S. Sim, menší citlivost na jedné straně je vyrovnána větší citlivostí na straně druhé, tedy v tomto případě mírou tolerance.¹⁰⁰ Tolerance není otázkou decibelů, ale znamená očekávání konkrétní osoby týkající se toho, jak by mělo vypadat dané prostředí, což se může generačně dramaticky lišit. To potvrzují i výsledky studií, jež zaznamenaly větší pravděpodobnost probuzení u starších lidí při hluku z letadel než u velmi mladých osob, navzdory jejich vyšší kvalitě slyšení. K. Kryter předkládá studii, která potvrzuje, že u dětí (ve věku 7-8) nevyvolal akustický

⁹⁶ CARTEROVÁ, R. *Lidský mozek*. s. 88.

⁹⁷ Tamt. s. 90.

⁹⁸ Osobní rozhovor. 19. 03. 2014.

⁹⁹ KRYTER, D., K. *Handbook of Hearing and The Effects of Noise: Physiology, Psychology, and Public Health*. s. 53.

¹⁰⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 20.

hluk takové důsledky jako u starých lidí (ve věku 67-72), kteří se probouzeli téměř 70 % času určeného ke spánku.¹⁰¹ Podobné závěry vyplynuly i z další studie, jež ukazuje, že probuzení je u sedmdesátiletého člověka asi dvakrát pravděpodobnější než u dvacetiletého člověka.¹⁰²

Existují různé úrovně senzitivity, tj. tolerance vůči rušení hlukem. Jedná se o vlastnost patřící k trvalým rysům osobnosti každého jedince.¹⁰³ Vysoce citlivé osoby na hluk tvoří v normální populaci 10 – 20 %, podobné procento výskytu je i u osob s opačným projevem, tedy velmi tolerantních. Zbýlých 60 – 80 % procent tvoří převážně lidé, u kterých je rozhodujícím faktorem obtěžování právě míra hlukové zátěže.¹⁰⁴ Senzibilita a veškeré subjektivní účinky člověka na hluk jsou ovšem velmi úzce spojené s dalšími sociálními, psychologickými a ekonomickými faktory, jako je např. to, zda člověk může zdroj hluku nějak ovlivňovat, zda je hluk nezbytný pro výsledek, který přinese činnost s ním spojená, zda je předem známo, jak dlouho bude hluk trvat apod. Projevení negativních účinků hluku tak záleží na konkrétním nastavení citlivosti dané osoby, a proto také neexistují universálně shodné reakce u osob vystavených stejnému hlukovému zdroji nebo se naopak můžeme setkat s totožnými výsledky, na základě vystavení se různým zdrojům hluku.¹⁰⁵ V dotazníkovém šetření z roku 2007 provedeném Státním zdravotním ústavem, které zkoumalo subjektivní hodnocení citlivosti na hluk, označilo 26 % respondentů svoji citlivost na hluk za nízkou, 44 % za střední a zbylých 29 % za vysokou. Významně vyšší citlivost byla uváděna především u žen a osob nad 60 let.¹⁰⁶

Zdá se tak, že v kontextu naprosto subjektivních reakcí a vnímání může fyzikální měření hluku postrádat smysl. Ovšem zrušení fyzikálních parametrů by vedlo k naprostému chaosu, co se týče přípustných hladin zvuku pro zdraví člověka (i zvuky,

¹⁰¹ KRYTER, D., K. *Handbook of Hearing and The Effects of Noise: Physiology, Psychology, and Public Health*. s. 491.

¹⁰² Tamt. s. 492.

¹⁰³ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 7.

HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 127.

¹⁰⁴ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 7.

¹⁰⁵ Tamt. s. 7.

¹⁰⁶ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2007*. s. 43.

keré můžeme pociťovat kladně a příjemně, mohou mít nepříznivé zdravotní následky), a z nich pak odvozených povinností dodržovat jisté limity zvuku v různých oblastech, ve kterých se pohybujeme. Na základě alespoň orientační škály zvuků a jejich působení můžeme udržovat přijatelný stav prostředí, ve kterém žijeme.¹⁰⁷

Mnoho lidí zajímalo a stále zajímá, zda vůbec můžeme zažít pocit absolutního ticha. Jelikož v přírodě není možné dosáhnout ke zkoumání tohoto jevu vhodných podmínek, hledala se odpověď v umělých podmínkách - výstavbou speciálních, tzv. bezodrazových, zcela zvukotěsných místností. Za oficiálně nejtišší místo na světě je označena bezodrazová komora v Orfieldských laboratořích¹⁰⁸ v Minneapolis, kde bylo naměřeno -9, 4 dBA (vážené decibely).¹⁰⁹ Zkušenosti vyvolané nezvyklou atmosférou podobných místností popisují účastníci často velice podobně: vedle zvláštních a nepříjemných pocitů je to především poznatek, že ani v této místnosti subjekt nezažije absolutní ticho. J. Cage popisuje své zážitky z návštěvy této místnosti a hovoří o dvou tónech, které zde slyšel – vysokém a nízkém, přičemž, jak se následně dozvěděl, vysoký tón způsobovala aktivita jeho nervového systému a nízký produkoval jeho krevní oběh.¹¹⁰ Podobně i G. Foy vypovídá o jakémsi vzdáleném, slabém, přesto pravidelném zvuku škrábání, který přirovnává k hluku pracujícího bagru, jež v komoře i přes absolutní vnější klid slyšel.¹¹¹ Zpětně zjistil, že se nejspíš jednalo o čerpací systém jeho srdce. Přímo píše, že slyšel „motor“ vlastního života.¹¹² Člověk sám se zde stává hlukem. Sluch se přizpůsobuje tichému prostředí a na zvukové podněty reaguje mnohem citlivěji. Proto zde člověk slyší svůj tlukot srdce, dýchání, práci trávicího ústrojí apod. Při delším pobytu se zde také raději doporučuje sedět, protože ztráta veškerých vnějších zvuků může vést k desorientaci a ztrátě rovnováhy. Bezodrazové místnosti mají různá využití; jde např. o nahrávací služby, měření zvuků atd. Bezodrazovou místnost v Orfieldských laboratořích využívá mnoho firem pro testování

¹⁰⁷ HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 16.

¹⁰⁸ Viz Home Page Orfield Laboratories Inc. Dostupné z [www: <http://www.orfieldlabs.com/>](http://www.orfieldlabs.com/).

¹⁰⁹ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005*. s. 46.

¹¹⁰ CAGE, J. *Silence: Lectures and Writings*. London: Marion Boyars, 1978. s. 8.

¹¹¹ FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*. s. 146.

¹¹² Tamt. s. 169.

hlasitosti svých výrobků a určování kvality zvuku.¹¹³ Zjistilo se, že při výběru z různých výrobků hraje významnou roli i kvalita zvuku, výrobci proto nepodceňují ani psychoakustický aspekt svého zboží.¹¹⁴ Konkrétně se jedná např. o firmu Harley Davidson, která zde testuje zvuk výfukových tlumičů, aby byl pro zákazníka co nejatraktivnější. S Orfieldskými laboratořemi spolupracuje i armáda, která zde nacvičuje situace smyslového přetížení, k němuž dochází v kokpitech stíhaček.¹¹⁵ Žádné psychologické výzkumy zde ale neprobíhají.¹¹⁶

I když existuje mnoho výpovědí o nevolnosti způsobené pobytem v tiché místnosti nebo o pocitech paniky, desorientace, závratích a třeba i o nutnosti jejich předčasného opuštění,¹¹⁷ nelze tvrdit, že se jedná o obecně platnou zkušenost. Např. již výše zmíněný G. Foy popisuje svůj pobyt v Orfieldské bezodrazové místnosti s velkým nadšením. V tichu a úplné tmě strávil předem určených 45 minut, ale pokud by mu to bylo umožněno, zůstal by tam i déle. Po opuštění místnosti se cítil naprosto uklidněný, odpočatý, zrelaxovaný a „čistý“.¹¹⁸ Samotný prezident Orfieldských laboratoří S. J. Orfield podotýká, že každý vyžaduje pro svou vnitřní pohodu či pro určitý druh činnosti jiné akustické prostředí; někomu vyhovuje klid, někomu zas naopak zvuková stimulace pomáhá.¹¹⁹ Ze své osobní návštěvy podobné bezodrazové místnosti, vybudované na Západočeské univerzitě v Plzni, mohu výše zmíněné výpovědi pouze potvrdit. V prvních vteřinách pobytu v naprostém tichu a tmě ve mně sice na okamžik převládá pocit paniky, ale dojem z následně stráveného času a celkového pobytu hodnotím vysoce pozitivně. Ocitla jsem se v naprosto nezvyklém, téměř bezpodnětovém prostředí, ovšem o nedostatku vjemů rozhodně nelze hovořit. Potvrdila se mi zde teorie kompenzační schopnosti mozku popsaná G. Foyem, a to jak v kontextu auditivního, tak vizuálního vnímání. Postřehla jsem i jím popisovaný zvuk škrábání, který by se dal opravdu přirovnat ke zvuku sypané hlíny ze lžice bagru. Kromě toho jsem zaznamenala

¹¹³ Orfield Labs. *The Quietest Place on Earth Tours: Guinness World Records Certificate*. (Materiál získaný korespondencí z Orfield Labs.)

¹¹⁴ JIŘÍČEK, O. *Úvod do akustiky*. s. 84.

¹¹⁵ FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*. s. 144.

¹¹⁶ Orfield Labs. *The Quietest Place on Earth Tours: Guinness World Records Certificate*.

¹¹⁷ FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*. s. 143.

¹¹⁸ Tamt. s. 148.

¹¹⁹ Tamt. s. 144.

i tóny popisované J. Cagem. Nakonec jsem, opět podobně jako G. Foy, odcházela s pocitem vnitřního klidu a vyrovnanosti.

Jak je to ovšem v případě osob s naprostou ztrátou sluchu? Platí i pro ně nemožnost zažít absolutní ticho? Jasnou odpověď neposkytují ani foniatři ani samotní neslyšící. V prvé řadě záleží především na druhu sluchové poruchy. Pokud se jedná o nedoslýchavost, kterou charakterizuje částečné snížení sluchu, osoba s tímto postižením vždy alespoň nějaké zvuky určité intenzity slyší. O fenoménu absolutního ticha lze tedy uvažovat pouze v případě úplné hluchoty, jež je ovšem velmi vzácná a většinou zapříčiněná již vrozenou vadou.¹²⁰ Pokud jde o vadu získanou v již vyspělejší věku, neslyšící se ve většině případů shodují na vnímání jistých zvuků, ať už se jedná o tlukot srdce, dech apod. nebo o šumění (připodobněné k tomu, když si přiložíme mušli k uchu), šelesti, pískání, vysoké tóny či klepání (podobné zvuku psacího stroje). Ovšem pro osoby s vadou vrozenou či získanou v období dětského věku není zcela jednoduché popsat to, co vnímají, zvláště pak odlišit slyšení zvuku od jeho „cítění“. Nevědí, co je to zvuk ani ticho, v tom smyslu, jak je definuje člověk se zdravým sluchem; nerozlišují ticho vnější a vnitřní, znají jen jeden stav uvnitř sebe. Často také upozorňují na to, že je jejich mysl neustále něčím zaměstnána, v tomto kontextu pocit absolutního ticha popírají.¹²¹ Kromě toho dnes existují technicky velmi vyspělé kochleární implantáty, jež umožňují alespoň jistou míru slyšení tím, že elektrickými impulsy dráždí potřebná vlákna sluchového nervu nebo sluchadla, které zesilují přijímaný zvuk. S nimi neslyšící člověk nabývá pocitu větší jistoty.

G. Foy uvádí velmi podobné informace z rozhovoru vedeným s Bradem Buranem, od kterého zjišťoval podrobnosti subjektivního vnímání jeho sluchové vady.¹²² B. Buran ohluchl už ve čtrnáctém měsíci po narození, vyrostl tedy s úplnou ztrátou sluchu. Až v deseti letech dostal svůj první sluchový implantát, později získal i druhý. Na otázku, zda zažívá absolutní ticho, pro něj není jednoduché odpovědět. Hovoří o vědomí

¹²⁰ CARTEROVÁ, R. *Lidský mozek*. s. 89.

¹²¹ Viz některé konkrétní výpovědi dostupné z [www: <http://www.kochlear.nazory.cz/forum/index.php?action=vthread&forum=8&topic=1596&page=-1#newreply>](http://www.kochlear.nazory.cz/forum/index.php?action=vthread&forum=8&topic=1596&page=-1#newreply).

¹²² FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*. s. 94 – 96.

jakéhosi tichého stavu (něco podobného tichu), nicméně na podněty z kochleárních implantátů je už tak zvyklý, že i po jejich sejmutí mozek stále očekává příjem dat a dochází tak k podobnému vjemu jako v případě fantomových končetin. Zaznamenává tedy jisté podněty na tichém podkladu, ale jsou spíše mentálního charakteru. Dodává, že impulsy vysílané implantáty tak uklidňují jeho mysl (činnost mozku), cítí se bezpečněji, protože jeho mozek už není namáhán tím, aby si vytvářel jakousi fantomovou zvukovou stopu a uspokojil tak své očekávání. G. Foy v této souvislosti popisuje jakousi kompenzační schopnost mozku, se kterou se setkává často právě ve vztahu k percepční problematice. Sám si něco podobného vyzkoušel vizuálním experimentem při pobytu v orfieldské bezodrazové místnosti. Když si v naprosté tmě přiložil před oči ruku a pohlédl na ni, měl dojem, že vidí rozmazaný obrys ruky. Když ruku spustil, stín zmizel. Když ale tento pohyb provedl rychle, stín ještě chvíli registroval, než si pohybové centrum v mozku zpracovalo, že je ruka pryč. Stejně tak chvíli trvalo, než „uviděl“ obrys ruky, tedy až poté, co tento pohyb mozek zpracoval. Uviděl to, co očekával jeho mozek.¹²³

G. Fox na závěr shrnuje dva důvody, proč neslyšící lidé mohou „slyšet“ zvuk. Za prvé jde o možnost citění vibrací nejen pomocí sluchového orgánu, ale skrz zbytek plochy celého těla, které pak mozek registruje jako zvuk. Druhá možnost spočívá v tzv. otoakustických emisích, což jsou zvuky generované samotným sluchovým systémem. I když zrovna žádná data nepřijímáme, systém je v pohotovostním režimu, protože čeká na normální vstup, a produkuje tak jakési neustálé mírné hučení. Za normálních okolností jsou tyto emise nepostřehnutelné, protože jsou příliš tiché na to, aby byly rozeznatelné od ostatních vnějších podnětů. Čím více je sluch poškozen, tím větší je pravděpodobnost výraznějšího slyšení tohoto pohotovostního hučení. Hluk vytvořený na základě činnosti sluchových struktur je diagnostikován jako objektivní tinnitus. Pokud člověk slyší zvuky bez zjištěné příčiny, jedná se o tinnitus subjektivní. Navzdory nefunkčnímu sluchovému orgánu jsou i zcela hluchí lidé tyto zvuky schopní slyšet.¹²⁴

¹²³ FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence.* s. 147.

¹²⁴ FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence.* s. 95 - 96.

5 ZNEUŽÍVÁNÍ HLUKU A HLUKOVÉ ZNEČIŠTĚNÍ

Dosud nebyl v plném rozsahu zjištěn vliv vše prostupujícího ticha na zdraví a vývoj jedince a společnosti, nicméně máme již k dispozici některé prokazatelné výsledky. Poznáváme také kontext, ze kterého hlukové znečištění vyvstává a který poukazuje na důvody přehlížení a ignorování z toho plynoucích rizik. Hluk dnes objektivně patří k nejrozšířenějším faktorům poškozujícím životní prostředí.¹²⁵ Státní zdravotní ústav identifikuje čtyři hlavní zdroje hluku: dopravní hluk, hluk v pracovním prostředí, hluk související s bydlením a hluk spojený s trávením volného času,¹²⁶ přičemž hlavní zdroj hluku tvoří hluk dopravní.¹²⁷ J. Havránek k tomu pro úplnost přidává ještě hluky přírodní, tj. vznikající v přírodě, kterými jsou fyzikální procesy (proudění vody, vzduchu atd.) a životní projevy fauny.¹²⁸ Podle dotazníkového šetření, provedeném Státním zdravotním ústavem v roce 2007 v deseti městech České republiky, bylo dosaženo následujících výsledků: celých 86 % obyvatel svá bydliště řadí do nejhluchnějších lokalit, do středně hlučných 62 % a do nejtichších lokalit 21 %.¹²⁹ Jako nejčastější příčina obtěžování v místě bydliště byl uveden denní hluk (uvedlo 51 % respondentů), druhý v pořadí byl určen problém znečištění veřejných prostranství (48 %), třetí prašnost (46 %) a jako čtvrtý problém znečištění ovzduší (42 %).¹³⁰ Efekt hluku na člověka může být jednak specifický, který působí přímo na sluchový orgán, a jednak systémový, postihující celý organismus.¹³¹ Je důležité si uvědomit, že hluk má mnoho podob a naše reakce na něj se individuálně odlišují (viz kap. 4).

Za ticho je nutné platit. Jednou z patrných příčin zahlučení prostředí, v němž žijeme, je nepochybně vytlačení či úplné odstranění zcela klidných a tichých míst. Jev zcela přirozený a dostupný pro všechny se stal spíše unikátním zážitkem, za který je nutné si zaplatit. Obchodní stratégové zde rozhazují svoje sítě a snaží se toto pole co nejlépe marketingově využít. Kromě celé plejády nabízených relaxačních pobytů,

¹²⁵ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005*. s. 46.

¹²⁶ Státní zdravotní ústav. *Zdroje hluku a jeho měření* [online].

¹²⁷ Tamt.

¹²⁸ HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 80.

¹²⁹ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2008*. s. 41.

¹³⁰ Tamt. s. 40.

¹³¹ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005*. s. 46.

garantujících klidné a tiché prostředí, různých způsobů terapií tichem aj. se na trhu objevují i různé odhlučňující produkty. Nejelementárnější opatření spočívají ve formě speciálních sluchátek, objevují se ale i zařízení snižující hlučnost přímo v budovách. Jedno z takových zařízení s názvem *Silenceair* představil Ch. Fielda v roce 2004. Jedná se o ventilační systém, jenž se připevňuje na vnější stranu budovy a snižuje hluk až o 34 dB.¹³²

Hluk je využíván jako marketingový nástroj. Stal se klíčovou součástí obchodní etiky, jako způsob stimulace naší potřeby, jako způsob upoutání pozornosti.¹³³ Hluk prodává a vydělává, jak říká S. Sim¹³⁴, a podnikatelé jsou si toho velmi dobře vědomí. Slyšet hudbu na veřejném prostranství nebo uvnitř restaurace, baru či obchodního zařízení je dnes běžné (v tomto kontextu se hovoří o „hudebním hluku“¹³⁵). Pečlivě zvolená hudba v pozadí ovlivňuje náladu zákazníka a udává rytmus jeho pohybu po prostoru. Kromě toho je výchozí premisou také to, že pokud hudba přehlušuje konverzace zákazníků, kteří tak mají problém se slyšet, bude o to větší a rychlejší jejich konzumace nápojů. Hudební hluk tímto způsobem zvyšuje zisk.¹³⁶

S hlukem se pojí ekonomické následky. Kromě jiných často intuitivních dopadů hluku a ticha na život člověka dochází také k ovlivnění jeho ekonomické situace, což nemusí být na první pohled tak patrné. Na základě Směrnice 2002/49/EC vypracované v EU byly vypočítány odhady ročních škod způsobených hlukem v rozmezí 13 až 38 miliard EURO. Tento odhad v sobě zahrnuje náklady způsobené snížením cen nemovitostí (k oceňování domů a pozemků dochází s významným přihlédnutím na hlukové prostředí, ve kterém se nachází), náklady spojené s léčbou problémů vzniklých následky hluku, snížením možností využívání postižených území a ztrátou z produkce

¹³² *Silenceair* [online].

¹³³ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 30.

¹³⁴ Tamt. s. 30.

¹³⁵ NAJMAN, M. Hudební hluk je otroctví aneb ticho je svoboda [online].

¹³⁶ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 2.

za neodpracovanou pracovní dobu.¹³⁷ Ticho se také stává součástí národního bohatství, jež je atraktivitou zvyšující cestovní ruch.¹³⁸

Hluk do značné míry přispěl ke krizi racionálního myšlení a strádání duchovní povahy člověka.¹³⁹ Myšlení je v podstatě tichá činnost, jehož plody je obtížné v neklidném prostředí, kde soupeří s jinými podněty, udržet. Hlubší racionální myšlení je v hlučném myšlení jen obtížně možné.¹⁴⁰ A. Huxley píše o spojení fyzických a duševních hluků spolu s hlukem našich tužeb, charakterizující dnešní dobu.¹⁴¹ Neustále na sebe strhávají pozornost, a duchovní stránka lidského života tím strádá. Útok proti tichu ztotožňuje s útokem proti naší lidskosti. Podle S. Sima je ticho ctnost, kterou bychom měli pěstovat.¹⁴² Hluk má vliv na naše vědomí, méně nad věcmi přemýšlíme. Z neustálého přívalu podnětů došlo k otupění našeho kritického hodnocení, odvykli jsme hlubší analýze. Přijímáme všechno, ale povrchně. Výrazně se zúžil prostor pro vlastní kreativitu, chybí stimulace k tvořivosti, nedochází k procvičování paměti, otupuje se a snižuje naše schopnost reakce. Média jsou sice přeplněna slovy, ovšem forma je kladena nad obsah, atraktivita nad kvalitu, rychlost informace nad hlubší rozbor. Jak píše G. Lipovetsky: „Měla by [médi] přispívat rozvoji kritického myšlení a úsudku, ale princip komercializace způsobuje, že úvahy a přemýšlení jsou dost často zanedbávány ve prospěch prožívání a emocí, stejně jako je dáována přednost praktickému využití před teorií.“¹⁴³

Hluk slouží také jako zbraň. Už v roce 1973 nasadila britská armáda proti severoirským povstalcům zbraň, tzv. „Squawk Box“, který produkoval dva ultravysoké zvuky, přičemž právě drobný rozkmit mezi nimi způsoboval nevolnost, mdloby, ztrátu orientace či přinejmenším psychologické stavy náhlé tísně.¹⁴⁴ Hluk působí na psychiku, ne náhodou je využíván v mučících metodách. Konkrétní případy, známé z americké

¹³⁷ Převzato z: LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 10, 11.

¹³⁸ HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 23.

¹³⁹ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 7.

¹⁴⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 39.

¹⁴¹ HUXLEY, A. *The Perennial Philosophy*. s. 249.

¹⁴² SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 40.

¹⁴³ LIPOVETSKY, G. *Hypermoderní doba: od požitku k úzkosti*. s. 49.

¹⁴⁴ GOODMAN, S. *Sonic Warfare: Sound, Affect and The Ecology of Fear*. s. 20.

vojenské praxe v Afghánistánu. Zajatí vojáci vypovídali o tzv. „temném vězení“, kde připoutání ke zdi, bez jídla a pitné vody a v naprosté tmě byli vystaveni hlasité heavymetalové hudbě či jiným vřískavým zvukům po dobu několika týdnů.¹⁴⁵ Z války v Iráku v roce 2003 existují důkazy o tom, že teroristické skupiny své oběti mučily pouštěním rockové hudby do sluchátek v nadměrné hlasitosti po dlouhou dobu. Izraelská armáda zase rozpoutávala hlukové otřesy nad pásmem Gazy, způsobované nízko letícím tryskovým letadlem. Tyto tzv. „zvukové bomby“ jsou navrženy tak, aby terorizovaly místní obyvatelstvo.¹⁴⁶ Nemusí způsobit žádné oběti, ale palestinské úřady zveřejňují četné potraty a infarkty v důsledku jejich použití. Například na konci roku 2005 bylo v Palestině použito dvacet osm zvukových bomb během jednoho týdne. Agentura pro palestinské uprchlíky OSN uvádí, že v důsledku bombových útoků došlo na klinikách v Gaze k nadměrnému výskytu (u osob mladších šestnácti let) takových příznaků, jako jsou úzkost, noční enuréza, svalové křeče, dočasná ztráta sluchu a dýchací potíže.¹⁴⁷ Zvukové bomby byly znovu použity při útocích na Gazu v červnu 2006.¹⁴⁸ Další zvukovou zbraní, se kterou přišli Izraelci, užívanou k zastrahování civilního obyvatelstva, jsou bezpilotní letouny (UAV). V roce 2006 byly ve velkém množství vypuštěny nad oblohou jižního Libanonu. Obvykle letí příliš vysoko na to, aby byly spatřeny, ale dělají nezapomenutelný hluk připomínající vosí roj. Postižení touto zbraní ji nazývají „bílý hluk“. Hluk má signalizovat varování, vzbudit dojem nadřazenosti nepříteli a jeho neustálého dohledu.¹⁴⁹ Hluk se stal standardní zbraní izraelské armády. Hluk v tomto případě představuje index ideologické moci.¹⁵⁰ Kromě toho se někteří autoři zabývají otázkou využití infrazvuku jako zbraně, o jejích účincích se ale zatím vedou pouze spekulace.¹⁵¹

Hluk může být příčinou narušení sociálních vztahů. Velmi snadno lze hluk přeměnit na zbraň, a to nejen ve smyslu hlukových bomb a letounů, ale stačí obtěžovat

¹⁴⁵ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 6 - 7.

¹⁴⁶ Tamt. s. 19.

¹⁴⁷ „Sound Bombs” *Hurt Gaza Civilians* [online]. s. 6.

¹⁴⁸ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 57.

¹⁴⁹ STEELE, J. *Arab Despots, Not Israel, Are Now under a Greater Threat*. s. 29.

¹⁵⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 57.

¹⁵¹ HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 32.

sousedy puštěným rádiem, křikem, cirkulárkou či sekačkou na trávu a sociální vztahy jsou narušeny, mikroválka mezi spolubydlicími či sousedy je rozpoutána. I v tomto případě může být hlukem prezentován pocit nadřazenosti či nezájmu a lhostejnosti vůči druhým. Zasaženou stranou je ovšem taková situace vnímána jako narušení osobní svobody vyvolávající pocity nevole, frustraci, zlost, a tím napětí mezi zúčastněnými. „Vysoké hodnoty hluku vedou i k nepříznivým projevům v sociálním chování, mohou u predisponovaných jedinců zvyšovat agresivitu a redukují přátelské chování a ochotu k pomoci. Svoji úlohu zde hraje i zhoršená řečová komunikace; výsledky studií ukazují, že je více snížena ochota ke slovní pomoci (poradit v orientaci, upozornit na nehodu), než k pomoci fyzické.“¹⁵² Chybné porozumění sdělení způsobené hlučným prostředím může vyvolat nedorozumění ve vztazích, nejistotu, může vést ke snížení efektivity činnosti v pracovním procesu aj.¹⁵³ V dotazníkovém šetření uspořádaném Státním zdravotnickým ústavem v roce 2008 uvedlo jako problém narušování komunikace zapříčiněný hlukem 32 % respondentů (40 % respondentů, jejichž byt má okna situovaná do ulice).¹⁵⁴ Naopak tiché a klidné prostředí vytváří vhodné podmínky pro přátelskou atmosféru, lidé mohou mluvit tišeji a neunavovat se zbytečně vydanou energií.¹⁵⁵

Nelze opomenout ani zdravotní dopady spojené s působením hluku. Čím vyšší je hodnota decibelů, tím vyššímu tlaku je vystaven posluchač. Příliš vysoká hladina tohoto tlaku vede k nepříznivému fyziologickému nebo psychologickému účinku. Poškození sluchového aparátu je dokázáno zvláště u pracovní expozice hlukem, ale riziko se objevuje v jakýchkoliv činnostech s vyšší hlukovou zátěží. Účinky hluku mohou být jak přechodné (zvýšení krevního tlaku, vasokonstrikce aj.), tak i trvalé (ischemické choroby srdeční apod.)¹⁵⁶ Podle Státního zdravotnického ústavu je prokázán vliv nadměrného hluku na kardiovaskulární systémy, centrální nervový systém, hormonální a imunitní systémy, metabolismus (zvýšení hladiny glukózy, inzulínu, lipidů a cholesterolu),

¹⁵² LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 8.

¹⁵³ Tamt. s. 6.

¹⁵⁴ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2008*. s. 40.

¹⁵⁵ Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c9.

¹⁵⁶ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 6.

kromě toho se hluk může stát chronickou příčinou stresu. To vše přispívá k rozvoji civilizačních chorob.¹⁵⁷ Graf převzatý z *The Essential Medical Miscellany* ukazuje stupnici zvuku od neslyšitelného, tedy od 0 dB, po zvuk vyvolaný odpálením rakety odpovídající 180 dB, přičemž k trvalému poškození sluchu může dojít při delším vystavení u 85 dB a již po deseti minutách v případě 110 dB.¹⁵⁸ Proto např. koncerty (při kterých bylo zaznamenáno i 150 dB¹⁵⁹) tvoří reálnou hrozbu poškození sluchového aparátu.¹⁶⁰

Co se týče zkoumání projevů poruch duševního zdraví na základě možné kauzální spojitosti s hlukem, výsledky jsou dosud nejednoznačné. „Nepředpokládá se, že by hluk mohl být přímou příčinou duševních nemocí, ale patrně se může podílet na zhoršení jejich symptomů nebo urychlit rozvoj latentních duševních poruch. Souvislost mezi hlukovou expozicí a účinky na duševní zdraví byly nalezeny u ukazatelů, jako je spotřeba léků, výskyt některých psychiatrických symptomů a hospitalizací.“¹⁶¹ Státní zdravotní ústav uvádí, že už při hladině hluku 55 dB(A) se objevuje tzv. primární vegetativní reakce na hluk, tj. reakce neovlivnitelná vůlí. Tato reakce způsobí zvýšení aktivity sympatického nervového systému, což následně způsobí zvýšení srdeční frekvence, krevního tlaku, snížení prokrvení periferních orgánů, kromě toho se zvýší i napětí ve svalech aj. „Organismus nemá žádnou možnost fyziologicky vyřadit sluch z činnosti, centrální nervový systém i při spaní zpracovává všechny zvukové podněty. Alarmující hluk z denního režimu je i během spánku identifikován jako nebezpečný a podvědomě dochází k aktivaci stresové reakce.“¹⁶² Při dlouhodobém působení hluku dojde k upevnění těchto reakcí a z hluku se stane chronický stresor. „Při současném působení nadměrného hluku a jiné zátěže (např. pracovní) dochází ke zvýšenému vylučování tzv. stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu do krevního oběhu.“¹⁶³ Frustraci z bezvýhodné snášení hluku, jež člověku zasahuje do jeho svobody, známe ze

¹⁵⁷ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005*. s. 46.

¹⁵⁸ PANJA, A. *An Essential Medical Miscellany*. s. 113.

¹⁵⁹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 39.

¹⁶⁰ PANJA, A. *An Essential Medical Miscellany*. s. 113.

¹⁶¹ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 7.

¹⁶² Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005*. s. 46.

¹⁶³ Tamt. s. 46-47.

zkušeností lidé trpícími tinnitem (tj. vnímáním zvuku v jednom nebo obou uších či přímo v hlavě i přes to, že není přítomen žádný externí zdroj tohoto zvuku¹⁶⁴). Nemožnost jeho volního odstranění vyvolává např. katastrofické myšlení, bezmoc, hněv, smutek apod., z psychických poruch pak deprese, podrážděnost, problémy se spánkem atd.¹⁶⁵ Obtěžující zvukové vjemy obecně vyvolávají mnoho negativních emočních stavů jako je nespokojenost, rozmrzelost, špatná nálada, deprese, pocit beznaděje, aj.¹⁶⁶ „Je zřejmé, že u lidí, kteří si stěžují na obtěžování hlukem, dochází ke snížení kvality života a toto snížení kvality života se týká nejméně 25 % populace zemí Evropské unie.“¹⁶⁷

Hluk byl dále prokázán jako nežádoucí faktor ovlivňující spánek. Jeho vliv se projevuje především problémy s usínáním, redukcí REM fáze spánku, změnami délky a hloubky spánku či probuzením. Nedokonalý spánek přináší následky přetrvávající do dalších dnů, jako je rozmrzelost, zhoršená nálada, bolest hlavy, snížený výkon nebo unavenost. Kromě toho dochází i k prokazatelnému zvýšení spotřeby sedativ a léků na spaní, zapříčiněném neklidným prostředím při usínání. Udávaný poměr populace EU, které se týká rušení spánku hlukem, je v rozmezí 5 – 15 %.¹⁶⁸ Podle dotazníkového šetření Státního zdravotního ústavu z roku 2008 uvedlo rušení spánku hlukem 37 % respondentů a v nejhluchnějších lokalitách 66 %.

Mnoho výzkumníků zaměřilo svoji pozornost přímo na vliv hluku v případě dětí. Většinou se jednalo o sledování v lokalitách blízko letišť, dopravně zatížených komunikací či vlakových tras, kde je míra hluku znatelnější. Z testování vyplynuly negativní vlivy na vzdělání a intelektuální vývoj,¹⁶⁹ na učení dětí, konkrétně na motivaci, paměť, osvojování řeči a čtení.¹⁷⁰ Příčinou hluku může dojít také ke zvýšené hladině stresových hormonů a vzestupu krevního tlaku. Zdali mají tyto jevy u dětí

¹⁶⁴ AMERICAN TINNITUS ASSOCIATION. *ATA's Top 10 Most Frequently Asked Questions* [online].

¹⁶⁵ GREIMEL, V., K., KROENER-HERWIG, B. Psychological disorders combined with tinnitus [online].

¹⁶⁶ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 7.

¹⁶⁷ Tamt. s. 11.

¹⁶⁸ Tamt.

¹⁶⁹ Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c8.

¹⁷⁰ Tamt.

Federal Interagency Committee on Aviation Noise. *FICAN Position on Research into Effects of Aircraft Noise on Classroom Learning* [online].

dopady i v pozdějším období, není zatím jasné.¹⁷¹ Státní zdravotnická organizace uvádí i možné změny v chování dítěte zapříčiněné hlučným prostředím. Jedná se například o psychomotorické poruchy, zvýšenou podrážděnost či agresivitu, jež mohou vyústit v hádky či rvačky.¹⁷² Často se také objevují hypotézy o dopadu hluku na pozornost a soustředění dítěte, ovšem výsledky zkoumání v tomto nejsou dosud dostačující.¹⁷³ Podle výzkumu prováděného na University of Gavle bylo jako důsledek působení hluku zjištěno u dětí také snížení výkonu.¹⁷⁴ Co se týče výskytu negativních pocitů, např. psychosomatických potíží, školních úzkostí či neuroticismu, zkoumaných u žáků 4. - 5. ročníků základních škol v okolí letiště, nebyla s kontrolní skupinou zjištěna významná diference.¹⁷⁵ Významným negativním aspektem hluku v prostředí škol je ale narušení komunikace.¹⁷⁶ Efektivita verbální komunikace je při výuce klíčovým faktorem, jehož omezení přináší následky v různých podobách. Dochází k chybnému pochopení, úplnému nepochopení či znehodnocení sdělení, což může ovlivnit a poškodit sociální vztahy mezi žáky či vztah s vyučujícím. Kromě toho je při zvýšené hladině zvuku nutné vynaložit větší úsilí k rozpoznání komunikátu ze strany posluchače a řečník musí přidat na síle svého hlasu, tím dochází k nadměrnému výdeji energie a dřívějšímu vyčerpání.

V neposlední řadě jsou uváděny i tzn. nepřímé projevy obtěžování hlukem. Kromě efektů hluku, jež se nějakým způsobem přímo dotýkají postižených osob, můžeme identifikovat i jisté podružné faktory. Je to např. zavírání oken, které může způsobovat nepříznivou kvalitu ovzduší v uzavřených prostorách (podle dotazníkového šetření Státního zdravotního ústavu v roce 2008 uvedlo 60 % obyvatel žijících v nejhlučnějších lokalitách omezování větrání na základně nadměrného hluku¹⁷⁷), nepoužívání balkónů, stěhování do tišších oblastí, stížnosti a petice.¹⁷⁸ Hluk v prostředí

¹⁷¹ Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c7.

¹⁷² Tamt. s. c8.

¹⁷³ Tamt.

¹⁷⁴ Převzato z: Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c6.

¹⁷⁵ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. vložená příloha.

¹⁷⁶ Světová zdravotnická organizace. *Hluk ve školách*. s. c8.

¹⁷⁷ Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2008*. s. 41.

¹⁷⁸ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 8.

může také překrýt důležitá upozornění a signály, jako je domovní zvonek, telefon nebo alarm.¹⁷⁹

¹⁷⁹ LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. s. 6.

6 PSYCHOLOGICKÝ ROZMĚR TICHÁ

Hluk je psychologický jev. „Zatímco ucho zachytí zvukové vlny a odešle je do spánkového laloku pro interpretaci, jsou to vyšší smysly mozku, které určují, zda se jedná o zvuk nežádoucí, nepříjemný či znepokojující a to je důvod, proč do této problematiky musí být výrazně zapojeni psychologové.“¹⁸⁰ Ticho je významnou součástí vývoje a integrace osobnosti člověka, ovšem pojí se s ním i některé negativní aspekty, a to zvláště v dětském věku, kde může nedostatek podnětů a nedostatečné rozvíjení řeči způsobit fatální následky.

Pravidelná zakoušení ticha jsou nutností pro normální fungování člověka. M. Picard se domnívá, že: „Radost a ticho patří k sobě.“¹⁸¹ V mlčení jde o mnohem víc než o pouhé nemluvení, jedná se o setkání nás se sebou samými, je to stav, kdy se musíme snést takoví, jací jsme, bez jakýchkoliv zkreslujících představ; to může být zpočátku velmi nepříjemné, jak upozorňuje A. Grün¹⁸², a tak se tomu raději vyhýbáme. „Ihned se začnou hlásit všechny možné myšlenky a city, emoce a nálady, úzkosti a pocity nechuti. Vytěsňené touhy a potřeby i promarněné šance se derou na světlo, potlačený hněv stoupá, člověka začnou napadat nevyřčená nebo nešikovně formulovaná slova. První okamžiky mlčení nám často odhalí náš vnitřní zmatek, chaos našich myšlenek a přání. Narážíme na vnitřní napětí, která nás děsí.“¹⁸³ Podobně se k tomu vyjadřuje i T. Moore, podle kterého člověk v tichém prostředí registruje, „slyší“ své myšlenky a emoce, které mu jsou často nepříjemné, a tak je raději přehlušuje nějakým zevním zdrojem.¹⁸⁴ T. Parks uvádí, že většinu času zaměstnáváme naše vědomí svým vnitřním monologem, které nazývá „bzučením“ vědomí, což je podle něho velice vyčerpávající a destruktivní. Lék proti tomu pak člověk hledá v různých způsobech intoxikace, spánku či v extrémním případě přímo v sebevraždě. I přes to, že toužíme po vnitřním tichu, náš vnitřní hlas nám přináší jakýsi pocit identity, který nechceme ztratit. Podle T. Parkse používáme různé strategie, jak tento hlas našeho Já obejít, a to např. tím, že se

¹⁸⁰ NOVOTNEY, A. Silence, please [online]. (Přel. ZL)

¹⁸¹ PICARD, M. *World of Silence*. s. 71. (Přel. ZL)

¹⁸² GRÜN, A. *O mlčení*. s. 13.

¹⁸³ Tamt. s. 14.

¹⁸⁴ MOORE, T. *Léčebná péče o duši*. s. 66.

zabýváme a prožíváme příběhy někoho jiného (slavných osobností aj.).¹⁸⁵ Nicméně sebereflexe je cesta k vyrovnanosti a stabilitě duševního života každého jedince; jak dodává A. Plháková: „Člověk nejenže si uvědomuje své city, myšlenky a snahy, ale díky schopnosti sebereflexe hledá i odpovědi na otázky typu: Proč mě to tak mrzí? Co to vyvádím? O co se to snažím? Co prožívá tento člověk?“¹⁸⁶ Je možné, že právě touto schopností sebereflexe se člověk odlišuje od zvířat.¹⁸⁷ Ticho poskytuje samotu, která podporuje sebereflexi, píše S. Sim.¹⁸⁸ Samota je považována za nezbytný předpoklad pro správné myšlení a reflexi.¹⁸⁹ V tichu nelze přemýšlet pouze povrchně, je předpokladem pro hlubší interpretaci a pochopení našich kognitivních obsahů.¹⁹⁰ Naopak hluk je přirozeně agresivní, čím je silnější, tím i agresivnější a vždy narušuje naši koncentraci¹⁹¹. Podle S. Sima by tak mělo být zřejmé, že ticho je opravdu nezbytným faktorem našeho duševního i fyzického zdraví a schopnosti myslet.¹⁹² V tichu objevíme, jací doopravdy jsme a co ve skutečnosti cítíme. Poskytne nám prostor pro vidění nezkrácené reality o sobě a často i o druhých, protože si v něm nemůžeme nic namlouvat, a to v doslovném smyslu. V tichu člověk nepocituje konkurenci, odhazuje všechny masky a role, protože je nemá před kým předvádět, a ocitá se ve své přirozenosti. Vyhýbá-li se někdo tichu, vyhýbá se i poznání této přirozenosti a zná se pouze pod zkresleným úhlem, na němž se podílí lepší sebe prezentace před ostatními a spolu s tím i to, jak druzí prezentují jeho. Takový jedinec pak může mít problém se sebepřijetím. Nedokáže identifikovat zdroje svého stresu, úzkostí a nepříjemných pocitů, protože se vyhýbá hlubší sebeanalýze. A. Grün píše, že ticho a klid „vnášší řád do vnitřního chaosu našich emocí a agresí.“¹⁹³ V mlčení se vyjeví, jaké reakce a domněnky jsou přehnané, zda je problém v chování druhého nebo uvnitř mě.¹⁹⁴ Mlčení je prostor

¹⁸⁵ PARKS, T. Inner peace [online].

¹⁸⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. s. 43

¹⁸⁷ Tamt. s. 61.

¹⁸⁸ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 53.

KURTZ, S., SILVERMAN J., DRAPER, J. *Teaching and Learning Communication Skills in Medicine*. s. 226.

¹⁸⁹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 54.

¹⁹⁰ Tamt. s. 51 - 52.

¹⁹¹ Tamt. s. 50.

¹⁹² Tamt. s. 59.

¹⁹³ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 17.

¹⁹⁴ Tamt. s. 19.

pro uvědomění si a vzdání se přehnaných přání, pro vyrovnání se s agresí, prostor pro smíření se s vlastními chybami, zároveň však pro objevení svých kvalit. Dnes tuto neschopnost být v tichu a neschopnost sebereflexe nahrazují psychologové a psychiatři, kteří se to své klienty snaží naučit. Lze tak usuzovat, že na zvýšeném zájmu o psychiatrické služby může mít podíl i zvýšení míry hluku v životě člověka, s důsledkem odstranění prostoru pro sebereflexi nutnou pro duševní zdraví. A. Grün upozorňuje na to, že člověk nemá své touhy a přání skrývat či potlačovat, každý je může vyjádřit, ale již s postojem „oproštění“, již po vnitřní reflexi. „Smím si něco přát a žádat, ale nesmím na tom trvat a musím být ochoten se přání zříct.“¹⁹⁵ „Kdyby naše práce vyvěrala z této svobody vůči věcem i lidem, odstranili bychom v sobě různá napětí.“ Neinvestovali bychom zbytečnou energii, a mohli bychom tak pracovat věcněji a efektivněji.¹⁹⁶

Ticho představuje přirozený a nejúčinnější způsob relaxace. V roce 2006 byl v britském lékařském časopise *Heart* zveřejněn experiment provedený kardiologickými výzkumníky z univerzity v Pavii, jenž měl určit vliv hudby na kardiovaskulární, cerebrovaskulární a dýchací systémy. Po analýze různých žánrů, typů a aspektů hudby vědci dospěli k závěru, že nejúčinnější metodou relaxace pro srdce je ticho. Při relaxační hudbě se sice podle očekávání dostavil pomalejší tep než u jiných hudebních stylů, nicméně i uklidňující hudba způsobila zrychlené dýchání a tluky srdce oproti stavu ticha.¹⁹⁷ A. Lickerman píše o tom, jak využít sílu ticha, a uvádí pět konkrétních pozitivních aspektů: za prvé nás mlčení učí schopnosti efektivněji poslouchat, neunikne nám žádná podstatná informace; za druhé nám poskytuje jasnější pohled do nitra druhých, můžeme se totiž více soustředit nejen na to, co nám druhý člověk říká, ale jak to říká; za třetí je to atraktivnost, kterou člověk nabude svou schopností umět vhodně mlčet, což působí mnohem rozvážněji, vyrovnaněji a hlubokomyslně; za čtvrté je to sebekontrola a sebeovládání, jimž se člověk mlčením učí. Jako poslední A. Lickerman

¹⁹⁵ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 31.

¹⁹⁶ Tamt. s. 51.

¹⁹⁷ BERNARDI, L., PORTA, C., SLEIGHT, P. Cardiovascular, Cerebrovascular, and Respiratory Changes Induced by Different Types of Music in Musicians and Non-Musicians: The Importance of Silence. s. 445 – 52.

uvádí moudrost, které se v tichu učíme. Pokud umíme odolat reakci hned v prvním možném okamžiku, máme více času na rozvahu a možnost předejít ukvapenému nebo zbytečně afektovanému výstupu.¹⁹⁸ Neustálým mluvením bez předchozí vnitřní reflexe člověk zbrkle produkuje nezpracované emoce, což pro něho může mít neblahé následky např. ve vztazích, v pracovní činnosti apod.

Ticho je také klíčovým prvkem a jedním z funkčních nástrojů používaných v oblasti psychoterapie. Ticho je důležitým předpokladem pro rozpoznání vlastních emocionálních stavů.¹⁹⁹ Je důležité pacientovi ponechat prostor pro odpověď nebo možnost se nad něčím pozastavit. Pacient nesmí být pod tlakem nutnosti rychlé reakce.²⁰⁰ M. Hošková hovoří o tichu a mlčení v souvislosti s psychoanalýzou. Mlčení klienta může být pro terapeuta významnou informační hodnotou a o klientovi hodně vypovědět, je tedy nutné ho interpretovat. Též ze strany psychoanalytika je nutné velmi pečlivě zvážit, kdy je vhodné při terapii mlčet a kdy naopak ne. Podle M. Hoškové může takové mlčení vyjadřovat empatické souznění s prožíváním pacienta, respekt ke skrývaným afektům či poskytuje prostor pro volně plynoucí pozornost, a umožňuje tak vyvstat některým nevědomým aspektům.²⁰¹ Chápání významu mlčení se však v psychoanalýze od jejího počátku měnilo. S. Freud mlčení interpretoval jako potlačování problémů, jako odpor vůči některým myšlenkám a vzpomínkám. Podle Freudovy teorie by se však mělo mluvit o všem.²⁰² A. Freudová mlčení pokládala za výraz potlačení vzpomínek či pocitů, tedy za obranný mechanismus.²⁰³ Podle M. Hoškové došlo k hlavní změně pojetí mlčení v psychoanalýze po panelové diskusi v roce 1961 nazvané „Mlčící pacient“, ze které vyšlo najevo mnoho funkcí, které lze s mlčením spojovat, např. narcistickou a integrující funkci, může se jednat o neutralizaci konfliktu, defenzivní reakci, boj o zachování vnitřní rovnováhy apod. Podle autorky by mělo sezení ideálně „oscilovat mezi fázemi spolumlčení a identifikace s pacientovým

¹⁹⁸ LICKERMAN, A. *Happiness in this World. The Art of Silence* [online].

¹⁹⁹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 49.

²⁰⁰ KURTZ, S., SILVERMAN J., DRAPER, J. *Teaching and Learning Communication Skills in Medicine*. s. 226.

²⁰¹ HOŠKOVÁ, M. Mlčení v psychoanalýze [online].

²⁰² FREUD, S. *Spisy z let 1909 – 1913*. s. 387 – 388.

²⁰³ FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*.

mlčením a identifikací s analytickou interpretující funkcí, reflektovat vlastní protipřenosové pocity a fantazie“.²⁰⁴

Existuje mnoho dalších variant terapií, využívajících blahodárný vliv ticha. Ke klasickým relaxačním technikám se řadí i některé směry alternativní medicíny a dále různé kombinace, např. spojení terapie tichem s terapií tmou. Konkrétní nabídku terapie tichem nabízí v rámci alternativní medicíny např. organizace S. G. Asnani Foundation. Spočívá na třech hlavních pilířích: výuka meditace, afirmace osvobození a četba vybraných textů. Je zde usilováno o povznesení myšlenek, docílení harmonie, radosti a zbavení všech strachů. Jako terapeutický účinek ticha je zde prezentována bilance, integrita a integrace naší fyzické, emocionální, duševní a duchovní bytosti.²⁰⁵ Ohledně kombinace terapie tichem s dalšími technikami se jedná především o různé způsoby omezení zevní stimulace označované jako REST (*Restricted environmental stimulation technique*), jež má tři základní podoby: *chamber rest*, *flotation rest* a *immersion rest*. Metoda *chamber rest* spočívá v pobytu ve tmě a tichu zajištěném malou místností, většinou na 24 hodin a déle. V kombinaci s dalšími způsoby terapie se hovoří o zajímavých výsledcích této procedury; jednak umožňuje změnu sebepojetí, lepší vhléd do problému, změnu názorů a postojů, podporu realistického myšlení a existují také studie dokazující pozitivní vliv na závažné diagnózy, jako např. autismus, manické stavy aj., ale i pozitivní účinky při snahách o změny v návykovém chování. *Flotation rest* se uskutečňuje ponořením do uzavřené nádrže s vodou. Klient zde leží na zádech, nadnášen, opět ve tmě a v uších má ucpávky zabraňující vnějšímu zvuku. Tato terapie trvá většinou jednu hodinu. Výsledkem jsou podobné účinky jako po klasické relaxaci, procedura má vliv na snižování hypertenze, zvládnání stresu, léčbu nespavosti, uvolňuje svalové napětí, zlepšuje kreativitu aj. V poslední variantě *immersion rest* je klient ponořen do vody i s hlavou, jedinec pak dýchá pomocí masky. Tato technika se už však nepoužívá, i ve svých začátcích plnila spíše experimentální funkci.²⁰⁶ Obecně metoda REST umožňuje zklidnění a ztišení, možnost se zamyslet, udělat si nadhled, poznat lépe

²⁰⁴ HOŠKOVÁ, M. Mlčení v psychoanalýze [online].

²⁰⁵ S. G. Asnani Foundation. Silence therapy [online].

²⁰⁶ KUPKA, M. Změněné stavy vědomí v kontextu výzkumu senzoričké deprivace a sociální izolace [online].

sám sebe a být sám se sebou. Léčebné účinky ticha s některými prvky zen buddhismu kombinuje tzv. Moritova terapie, kterou u nás propaguje např. S. Kratochvíl. Účel této terapie spočívá především v přijetí vlastních pocitů, motivací a cílů a na závěr zjištění, co je třeba udělat, a to i pak následně reálně uskutečnit. První krok terapie M. Morita se nazývá „izolace a odpočinek“, při němž pacient leží v tichu a samotě na lůžku. Na povrch se postupně začínají dostávat veškeré myšlenky a pocity, jež je pacient nucen akceptovat. Postupně se přejde k fázi druhé: „lehké pracovní činnosti“, kdy už pacient může vstát a začít vykonávat i některé činnosti, následuje fáze „intenzivní pracovní činnosti“ a v poslední fázi „přípravy na každodenní život“ je pacientovi povolen kontakt s ostatními pacienty a učí se být přirozený a vyrovnaný. Po dosažení stavu „čisté mysli“ je pacient propuštěn. Terapie trvá dohromady přibližně dvacet dnů.²⁰⁷

Pozitivní účinky terapií pracujících se senzoricou deprivací nelze označit za obecně platné, jednak je vnímání prostředí výrazně subjektivním fenoménem, a výsledky se tak často neshodují, mohou být i zcela opačné a jednak je při výzkumech senzoricke deprivace obtížné izolovat ostatní ovlivňující faktory od zkoumaného jevu a získat zřejmý výsledek. Velmi podrobnou rešerši na toto téma lze nalézt v knize *Man in Isolation and Confinement*²⁰⁸. Nicméně, jak píše T. Moore, abychom poznali a uznali pozitivní účinky ticha, je nutné si ho zakusit na vlastní kůži.²⁰⁹

Pokud se současná situace vysoké absence ticha v životním prostředí člověka nezmění, následky budou stále výraznější a nespokojenosti, stresu, negativismu a dalších civilizačních chorob bude přibývat. Ticho v našem životě potřebujeme a je pro něj nutné vyhradit významný prostor a privilegované místo mezi nejdůležitějšími hodnotami člověka. Pokud hluk představuje rizika pro naše zdraví, jeho snižování „není luxusem, ale nutností“.²¹⁰

Přes významné pozitivní faktory, které přináší pobývání v tichu, nesmíme opomenout ani nenahraditelné funkce a důležitost účinků sluchových vjemů, jejichž

²⁰⁷ MORITA, M. *Morita Therapy and the true nature of anxiety - based disorders (Shinkeishitus)*. s. 35 - 54.

²⁰⁸ RASMUSSEN, J. *Man in Isolation and Confinement*. s. 13 – 14.

²⁰⁹ MOORE, T. *Léčebná péče o duši*. s. 65.

²¹⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 60. (Přel. ZL)

absence a přehnané prosazování ticha či mlčení může mít neblahé dopady. Škodlivost zvuků se projevuje pouze v jejich trvalosti, překročení jisté míry a objemu,²¹¹ nicméně obecně zvuky plní v životě člověka velmi významné a nepostradatelné funkce. Jednou z nich je upozornění na změnu a na nebezpečí, protože právě sluchem je detekována většina výstražných podnětů z prostředí.²¹² Oproti zrakovým podnětům jsou podněty zvukové biologicky účinnější.²¹³ Zvuk zprostředkovává informace o vnějším světě, díky němu dokážeme lokalizovat předměty a lépe se tak orientovat v prostoru. Byl a je důležitý v evoluci člověka jako takové, v adaptaci člověka na prostředí, ve kterém žije, ve vývoji lidského mozku, přežití lidského rodu i ve formování sociálních skupin a národů. Zvuky podněcují aktivitu nervového systému, jejich rytmizace může usnadnit určité fyzické činnosti, přispívají ke vzniku endorfinů, využívají se v audioanalgezii nebo za účelem soustředění pozornosti²¹⁴ Že je člověk *zoon politikon*, tvorem společenským, tvrdil už Aristoteles. Jako sociální bytosti jsme závislí na interakci s ostatními lidmi a hlavním kontaktním prostředkem jsou právě zvuky, jež nám umožňují vůbec někoho oslovit. Zvláštní úlohu pak sehrává jazyk.²¹⁵ Jazyk je nepostradatelným aspektem socializace a učení se žádoucím způsobům chování, podílejících se na vytváření tzv. bazální osobnosti, tedy jakéhosi psychologického základu, který se pak odráží v konkrétních životních situacích jedince.²¹⁶ Zvuk může přinášet příjemné pocity, uklidnění, radost i hodnotný estetický zážitek. „Obecně se předpokládá, že přiměřená podněťová pestrost a novost pomáhá zvyšovat aktivační hladinu našeho organismu, probouzí zájem a zlepšuje naši akceschopnost.“²¹⁷ Podle A. Plhákové je při sensorické deprivaci pravděpodobně nejobtížnější překonat neměnnost vnějších podmínek, která (zvláště pokud je vynucená) přináší zhoršení mentálního stavu.²¹⁸ Absence zvukových podnětů může být subjekty vnímána nepříjemně a

²¹¹ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 6.

²¹² Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005*. s. 46.

²¹³ HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 15.

²¹⁴ Tamt. s. 18. - 19.

²¹⁵ Tamt. s. 9.

²¹⁶ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. s. 27.

²¹⁷ KUPKA, M. Změněné stavy vědomí v kontextu výzkumu sensorické deprivace a sociální izolace [online].

²¹⁸ Upozorňuje však také na možnost stejně nepříjemné zkušenosti při nadměrné stimulaci. PLHÁKOVÁ, A. Učebnice obecné psychologie. s. 358 – 359.

nepřirozeně, negativně působí i na rozvoj vyšší nervové činnosti.²¹⁹ Některé experimenty dokonce přinášejí opačné výsledky působení ticha na příjemce než u výše zmíněných terapií. Zvuková deprivace může vyvolat strach, úzkost, somatické problémy,²²⁰ stres či horší náladu²²¹. O negativních aspektech izolace, separace a konkrétně pak sensorické deprivace pojednává mnoho publikací, zvláště v kontextu nejcitlivějšího období dětského věku, kdy jsou podněty důležitou formační silou ve vývoji jedince a jejich nedostatek přináší fatální následky.²²² Už při narození je nejlépe vyvinutým smyslem právě sluch, stává se tedy hlavním prostředkem, skrze který dítě začíná poznávat okolní svět.²²³ Následky z vrozené ztráty sluchu jsou tak mnohem hlubší a trvalejší než z vrozené ztráty zraku.²²⁴ „Nevytváří se dostatečné zvukové pozadí, čímž se zhoršuje orientace v prostoru a pohybová koordinace, snižuje se pocit bezpečnosti a sebejistota. Potíže sluchově postiženého dítěte při komunikaci s rodiči vedou k poruchám citových vztahů, k nedůvěře vůči okolí, k sníženému sebevědomí až komplexu méněcennosti, jindy zase k vznětlivosti až agresivitě. Komunikační neúspěchy mohou vést k oslabení volního úsilí o jejich překonání, k uzavření do sebe a k narušení přirozených společenských vztahů.“²²⁵ Kromě toho i úmyslné mlčení není vždy člověku prospěšné. A. Grün píše: „Mlčení však může být také jedem. Je-li někdo toho názoru, že druhé nepotřebuje, že se může se vším vyrovnat sám, pak mlčení neléčí, nýbrž izoluje.“²²⁶ Nesmíme opomenout velmi důležitý terapeutický účinek vypovídání se. Mnozí nemluví o svých problémech, zadržují svoje emoce, zranění či traumata, což vede k nepříznivému psychickému dopadu, jenž může vyvolat i somatické problémy.

Všechna výše zmíněná nebezpečí plynoucí, dalo by se říci z nesprávného praktikování ticha, bývají v jistých sférách zneužívána. Stejně jako hluk, i ticho může být použito jako zbraň, jako nástroj k vydírání či manipulaci, jako forma trestu a mučení. Známým příkladem toho typu je uzavírání vězňů na tzv. samotky, jimiž

²¹⁹ HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. s. 15.

²²⁰ ZUBEK, P., J. *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. s. 52.

²²¹ Tamt. s. 282.

²²² Viz např. LANGMEIER, J., MATĚJČEK, L. *Psychická deprivace v dětství*.

²²³ CARTEROVÁ, R. *Lidský mozek*. s. 91.

²²⁴ PULDA, M. *Surdopedie*. s. 7.

²²⁵ Tamt. s. 8.

²²⁶ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 19.

zajištěná izolace a absence jakékoliv konverzace a běžných denních zvuků u nich může způsobit neblahé změny v psychice.

7 RELIGIÓZNÍ ROZMĚR TICHA

Ticho bychom mohli považovat za jakýsi pojící prvek jinak rozličných náboženství, je tématem odrážejícím se v celé jejich historii. Na příkladu trapistů či kvakerů si můžeme povšimnout, jak významné místo ticho zastává v křesťanské tradici, stejně tak nelze opomenout ani umění meditace typické především pro náboženství východní. Rozjímání, meditace, kontemplace, ztišení, silentium, naslouchání, to vše patří k životu věřícího člověka, ovšem i mezi náboženstvími, církvemi a jejich různými podskupinami se chápání a účel ticha liší. Víra představuje jednu ze sfér, kde při snaze vystihnout její nejpodstatnější aspekty docházejí slova i nejučenějším teologům. Vnitřní zkušenost, zážitek či pocit představují to nejtěžší k vyjádření slovním popisem. Při mystickém zážitku se odehrává něco, co zkrátka nelze popsat slovy, něco, co daleko přesahuje lidský svět konstruovaný jazykem. Slova vyjadřují pouze stav vědomí, ale nedokáží přesně vystihnout hlubší religiózní prožitek. V oblasti spirituality tvoří ticho důležitý krok v duchovním vývoji, někdy dokonce samotný cíl. Nejedná se zde o odstranění vnějšího hluku, ale o vnitřní vyrovnanost, o kontakt s vlastním pravým Já nebo o kontakt s božstvím.

Podle S. Sima se ticho v současnosti stalo meditativním procesem posilujícím individuální duchovní zkušenost.²²⁷ Vzrůstající uvědomění potřeby ticha a mlčení způsobilo značnou popularitu meditačních technik i v Evropě a podle A. Grüna se dnes mlčení staví nad ostatní formy náboženského projevu (nad liturgii, modlitbu aj).²²⁸ Podle M. Furlong je v současnosti charakterizujícím prožíváním náboženských emocí právě tiché rozjímání (kontemplace). Základní rozdíl mezi tradicemi západního a východního náboženství pak podle ní tkví v tom, že západní tradice chápe ticho jako prostor boje člověka o to, aby dostatečně reflektoval Boží tvář, zatímco tradice východu pojímá ticho jako úsilí žít plně v přítomném okamžiku.²²⁹

²²⁷ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 63.

²²⁸ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 5.

²²⁹ FURLONG, M. *Contemplating Now*. s. 13, 14.

Nicméně kontemplace, jež spočívá v samotě a tichu, je velmi vzdálená hodnotám moderního života. Zejména západní společnosti vyžadují neustálé zaneprázdnění a činnost člověka, neustálé dokazování užitečnosti svého života. Meditování je pak vnímáno jako zcela zbytečné a promarněné strávení času. M. Furlong toto smýšlení ostře kritizuje a upozorňuje na to, že „bez kontemplace člověk přestává cítit vlastní zakořenění a bez kořenů nemůže existovat žádný klid, jistota ani růst.“²³⁰ Zaneprázdněnost plodí zaneprázdněnost a stává se závislostí.²³¹ Ztratili jsme smysl pro přírodní rytmy života, kde má místo jak práce a činnost, tak odpočinek a pasivita. Dnes se ocitáme v „trvalém stavu úzkosti špatného načasování“.²³² Abychom znovu objevili harmonii našeho individuálního života a zachovali v něm duchovní aspekt, musíme se naučit umění kontemplace předpokládající ticho. Není to vždy cesta jednoduchá zvláště kvůli tomu, že dochází k odcizení od současného způsobu života, od navyklých kulturních vzorců a tím i k samotě.²³³

I. Vaňková hovoří v kontextu diference západního a východního náboženství o různých principech: západní náboženství charakterizuje spíše aktivní princip spočívající v jakési víře v tvořivou schopnost slov, tzn. například víra v moc odpuštění, prokletí, žehnání apod., zatímco v náboženství východním je kladen důraz naopak na sílu mlčení a ticha, což představuje princip pasivní.²³⁴ S určitým stupněm redukce by se dalo zobecnit, že ve východních náboženstvích znamená ticho především prostředek k očištění duše a mysli člověka, zatímco v západních náboženstvích je ticho prostorem osobního setkání s Bohem a jakési vnitřní očištění je až sekundárním produktem. Avšak nepokládám za příliš vhodné rozlišovat pojetí ticha podle dichotomie západní - východní náboženství, jak tomu činí někteří autoři, včetně výše uvedených, protože důraz na ticho a jeho smysl je kladen odlišně v rámci různých proudů napříč náboženstvími východu i západu.

²³⁰ FURLONG, M. *Contemplating Now*. s. 108-109. (Přel. ZL)

²³¹ Tamt. s. 18.

²³² Tamt. s. 20. (Přel. ZL)

²³³ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 65.

²³⁴ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. s. 131.

Například pro buddhisty je ticho prostorem, jenž vytváří vhodné podmínky pro citlivější všímavost. Je zde nutné vycentrovat a vyvážit mysl jedince do harmonického stavu, ve kterém bude odstraněna veškerá roztržitost myšlenek a starostí, nicméně nejedná se o stav lhostejnosti či netečnosti. Ticho se tak stává cestou k osvícení.²³⁵ „Ačkoliv je klid, také nazývaný lidství, stav, který je pro lidské bytosti nejpřirozenější, není snadné ho udržet v naší neklidné společnosti.“²³⁶ Zen buddhisté, podle slov Huanga Po, dokonce ztotožňují řeč a ticho, nechápou mezi nimi rozdíl.²³⁷ V hinduismu je ticho označení pro oblast absolutna, je tedy naopak ceněno více než mluvené slovo, má mnohem větší váhu.²³⁸ Ticho je zde důležité pro vnitřní růst člověka a dosažení vlastního Já.²³⁹

V křesťanství je jazyk považován za velmi silný a podstatný nástroj člověka. Slovo je způsobem, jak komunikovat se světem a s druhými. Člověk nebyl stvořen v izolaci, ale jeden pro druhého. Člověk nemá a nemůže být sám a verbální komunikace je k tomu hlavním prostředkem. Slovo má moc, jím byl stvořen svět a vše v něm. „Na počátku bylo Slovo a to Slovo bylo u Boha a to Slovo bylo Bůh.“²⁴⁰ „A Slovo se stalo tělem a přebývalo mezi námi.“²⁴¹ Bůh promluvil svým Slovem tak, že mu dal tělo. Nejedná se o pouhé vyslovení slova, ale o slovo, které tvoří, které je činné. Slovo je pro člověka velkým a mocným darem, jež má obrovskou tvůrčí sílu spočívající v jeho konativní funkci. Přesto však i v křesťanství zastává ticho a mlčení významné místo. „Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas“, tak je určen i „čas mlčet i čas mluvit“.²⁴² Ticho slouží pro návrat k Bohu a oproštění se od vlivů profánního světa a od všeho, co svazuje, co vytváří nežádoucí vazby. Ticho je svět nekonečna, svět věčnosti, svět Boha. Jako představuje slovo spojení se světem, tak ticho vytváří most pro spojení s Bohem. Podle etymologického výkladu F. Weinreba znamená jméno Adam (tedy Boží pojmenování prvního člověka) v hebrejštině *podobám*

²³⁵ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 75.

²³⁶ ALLWRIGHT, P. *Basics of Buddhism: Key Principles and How to Practise*. s. 23. (Přel. ZL)

²³⁷ WRIGHT, S., D. *Philosophical Meditations on Zen Buddhism*. s. 94.

²³⁸ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 80.

²³⁹ RAY, A. *Om Chanting and Meditation*. s. 55 - 56.

²⁴⁰ Jan 1, 1.

²⁴¹ Jan 1, 14.

²⁴² Kazatel 3, 7.

se, ale i *mlčím, jsem zticha*. V tichu je tak člověk „podobnostvím Božím.“²⁴³ Proti negativním aspektům potlačování různých trápení a pocitů, proti nebezpečí zamlčování stojí v některých křesťanských církvích tzv. svátost smíření (i v dalších tradicích uznávání zpovědi, ovšem bez svátostné formy), při níž je nutné, aby člověk vyřkl nahlas bolesti svého svědomí, svoje slabosti a chyby. Bůh v tomto aktu odpouští všechny litované hříchy a osvobozuje člověka z jejich pout, nicméně terapeutický lidský faktor zde hraje též významnou roli. Svět je zdroj hlučných a svádívých podnětů odvádějících věřícího od duchovního cíle, bránících v soustředění na podstatné věci. Proto je u některých řádů, např. trapistů, kladen takový důraz na klášterní izolaci a dodržování silentia, jež zasvěceným osobám pomáhají od rozptylování a vzdalování se od Boha. U kvakerů ticho tvoří skutečnou součást bohoslužeb; je to čas, kdy Bůh mluví v srdci a myslí přítomných.²⁴⁴

Katolická církev reaguje na aktuální situaci velkého vlivu médií ve světě a na důraz na komunikaci vůbec. Papež Benedikt XVI. vydal poselství k 46. světovému dni sdělovacích prostředků, ve kterém vyzdvihuje funkci mlčení, jež umožňuje hlubokou reflexi a pomáhá rozlišovat důležité od neužitečného. Snaží se zde připomenout velký význam vztahu mlčení a slova: „Jsou to dva momenty komunikace, které pro otevření autentického dialogu a dosažení opravdové blízkosti mezi lidmi musí být v rovnováze, musí se střídát a doplňovat. Když se slovo a mlčení navzájem vylučují, komunikace upadá buď proto, že se tím vyvolává určitý zmatek, anebo naopak proto, že se vytváří ovzduší chladu. Když se však navzájem doplňují, komunikace nabývá na hodnotě a významu.“ Mlčení je podle Benedikta XVI. nejen nutnou součástí komunikace, ale zároveň nás učí lépe se vyjadřovat, naslouchat sobě samým a lépe se tak poznat. Mlčení v naslouchání zprostředkovává intenzivnější vztahy, umožňuje si povšimnout i těch nejjemnějších výrazů sdělení. „Z mlčení se tedy odvozuje ještě náročnější komunikace“. K vytríbení našich komunikačních dovedností dochází podle Benedikta XVI. skrze správné užívání slov, ale také skrze naslouchání a kontemplování.²⁴⁵

²⁴³ WEINREB, F. *Znamení života. Hebrejská abeceda podle židovské tradice*. s. 13.

²⁴⁴ Britain Yearly Meeting. *Quaker Faith and Practice*.

²⁴⁵ BENEDIKT, XVI. *Mlčení a Slovo: cesta evangelizace* [online].

A. Grün konstatuje, že ve spirituální sféře se mlčení a mluvení doplňují, nejsou vnímány jako protiklady; při mluvení by měl být patrný postoj našeho vnitřního mlčení. „Naše mluvení je testem pravosti našeho mlčení.“²⁴⁶ A. Grün upozorňuje na nedostatek zkušeností dnešního člověka s mlčením, přestože po něm touží. Experimentuje tak s různými možnostmi, bez jakékoliv pomůcky či manuálu popisujících, jak s tichem správně pracovat, což identifikuje jako příčinu nediferencované a nejasné povahy ticha.²⁴⁷ Takovýto manuál A. Grün nachází v moudrosti a zkušenostech starých mnichů z 3. - 6. století. Význam mnišského mlčení spočívá v tréninku správných postojů, překonávání pokušení, očištění srdce od negativních vlivů, včetně vlastního egoismu. „A nikdy není [mlčení] jediným prostředkem duchovní cesty, nýbrž vždy je viděno v souvislosti se všemi ostatními metodami, jimž se mnich musí učit.“ Těchto metod je mnoho, ale všechny mají sloužit k ryzejší modlitbě, a tím i vztahu k Bohu.²⁴⁸ Kromě očišťování znamená ticho pro mnichy i formu ukázněnosti, ochraňují se jím před hříchem způsobeným slovy a mluvením (pomluvy, urážky atd.).²⁴⁹ Jedná se zvláště o čtyři nebezpečí: zvědavost, která vede k roztržitosti, posuzování druhých, touha po slávě a zanedbání vnitřní bdělosti.²⁵⁰ Tížené vnitřní ticho znamená nebýt ovládán myšlenkami, vzdát se prosazování sebe sama, přestat si vládnout sám, a odevzdat se vládě a působení Boha.²⁵¹ Tohoto stavu podle zkušenosti mnichů dojdeme umlčením různých oblastí v našem nitru, konkrétně se jedná o umlčení fantazie, paměti, sebelásky, ducha, soudcovského ducha, vůle a umlčení sebe sama.²⁵²

Usebranost v tichu má mnichy ochránit před vlivy tohoto světa. A. Grün v této souvislosti hovoří přímo o vnitřní smrti pro tento svět; v našem hrobě pak můžeme zanechat „všechno, co je na nás mrtvé, co je nesmyslná přítěž; majetek, který stále s sebou vláčíme, mínění, na nichž lpíme, role, které hrajeme, masky, které nosíme, to vše by od nás odpadlo. A mohli bychom z hrobu vyjít jako noví lidé. [...] Vše nepravé,

²⁴⁶ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 29.

²⁴⁷ Tamt. s. 5.

²⁴⁸ Tamt. s. 6.

²⁴⁹ Tamt. s. 7.

²⁵⁰ Tamt. s. 8 - 10.

²⁵¹ Tamt. s. 40.

²⁵² Tamt. s. 41.

vše co nám brání ve skutečném žití, musí odpadnout.“²⁵³ Tímto postojem však A. Grün neříká, že máme začít svět nenávidět a pohrdat jím,²⁵⁴ ale popisovaná pomyslná smrt nás má dovést k vnitřní svobodě, k vyrovnanosti, odpuštění a trvalému kontaktu s Bohem, právě uprostřed našeho žití ve světě: „Křesťané žijí ve světě, a přece nejsou ze světa.“²⁵⁵ Mlčení nás obdarovává „jemnocitem“, dokážeme tak vnímat zvláštní nuance, které v našem životním hluku neregistrujeme, můžeme vnímat Boží přítomnost.²⁵⁶ Podle I. Vaňkové je právě ticho hlasem Boha a člověk by mu měl naslouchat a snažit se jej interpretovat.²⁵⁷

A. Grün dodává, že popisovaný svobodný prostor ticha nemusíme hledat nikde daleko, nemusíme ho ani vytvářet, je totiž přítomný uvnitř každého z nás. Je zasutý pod našimi starostmi, přáními a myšlenkami, ale je nám neustále k dispozici.²⁵⁸

²⁵³ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 45.

²⁵⁴ Tamt. s. 51.

²⁵⁵ J 17,15-16.

²⁵⁶ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 54.

²⁵⁷ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč*. s. 134.

²⁵⁸ GRÜN, A. *O mlčení*. s. 66.

8 FILOSOFICKÝ ROZMĚR TICHA

Ticho bylo tématem, které filozofy vždy zajímalo a lákalo svojí nejasnou a tajemnou povahou. Je spojováno s pojmy jako smrt, božství, absolutno, transcendence. Může být chápáno jako bazální univerzum všeho bytí, na němž teprve vše vzniká, ale v němž i vše zaniká: z ticha pocházíme, do ticha se smrtí navracíme. Jak píše J. Lyotard: „Nejdříve je ticho, nic. Neodpovídá. Máme tu však otázku. Zůstává sice bez odpovědi, ale to ji nijak nepopírá, právě naopak. [...] Ticho má svůj původ v otázce. Záhadné přitom je, že otázka po povaze bytí a smyslu může vzejít z hloupé nicoty.“²⁵⁹

Stejně jako řeč, tak i ticho nám může poskytnout jasnější pohled na to, co znamená být člověkem. Člověk je často definován právě prostřednictvím jazyka, jeho řeči a kromě toho i jeho intelektuální úroveň bývá hodnocena na základě jazykových schopností. Ovšem umění mlčet může být mnohdy věrohodnějším důkazem zralosti a rozumnosti člověka, nežli jeho komunikativnost. Lidskost se tedy někdy neprojevuje v ničem větším než ve schopnosti mlčet. Mlčení charakterizuje člověka stejně jako řeč, musíme umět jak mluvit, tak mlčet. Ticho se stává neomezeným prostorem pro vyjevení smyslu lidského bytí. V něm hledá člověk sám sebe, reflektuje, přemýšlí za hranicemi materiálních, smysly vnímatelných věcí, nahlíží život z nadhledu jakéhosi absolutna, jenž tichý duševní a duchovní život nabízí. V tichu neexistují žádné hranice ani omezení, není svazováno žádnými pravidly jako jazyk, je neomezené a nekonečné. Stejně jako si člověk jazykem tvoří svět, tak i mlčení dotváří jeho představu o něm. Řeč ohraničuje, určuje, vymezuje věci, dává jim vyvstat do lidského světa. Mlčení pak otvírá možnost poznání něčeho za touto hranicí, proniknout do metafyzické sféry nekonečného a nevyslovitelného.

Filozofové většinou ticho interpretovali buď jako protiklad k logice a argumentu, či jako principiální odmítnutí vstoupit do debaty.²⁶⁰ Ovšem stejně jako teologové i někteří filozofové se domnívají, že jistá intenzita zkušeností přesahuje možnost popsat ji slovy a nelze ji vyjádřit, lze o ní jen mlčet. „Za hranicemi myslitelného a

²⁵⁹ LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. s. 166.

²⁶⁰ SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 86.

vyslovitelného, tj. ve sférách, kde člověk nevystačí s pojmy a tvrzeními logického charakteru, nelze než mlčet.²⁶¹ Ticho převyšuje naše lidské síly, je tu jako právo samo o sobě, překračuje nás i naše chápání.²⁶² Vyjevuje skutečnosti, které nedokážeme pochopit na základě popsání slovy, ale intuicí a jakýmsi vnitřním zřením. Ticho otevírá bránu nové úrovni porozumění.

Podívejme se nyní blíže na některé konkrétní úvahy různých myslitelů, jejichž výběr tvoří pouze vzorek z obsáhlého zájmu o tematiku ticha a mlčení z perspektivy filosofie.

Oblast „nesdělitelného“ či „nevyslovitelného“ významným způsobem tematizoval L. Wittgenstein. Ve svém *Traktátu* se pokusil stanovit hranice myšlení, ovšem nikoliv v myšlení samém, neboť tak by musel myslet i druhou stranu hranice, totiž nemyslitelné, nýbrž v jazyce, jehož věty pokládal za smysly vnímatelné myšlenky. Tato hranice pak v jazyce vymezuje smysluplný diskurs a tím i naši faktuální skutečnost, jejíž struktura odpovídá struktuře jazyka: hranice mého jazyka znamenají hranice mého světa.²⁶³ L. Wittgenstein soustředí pozornost na takové určení relevantních otázek a témat, kterými by se měli filosofové a vědci zabývat, přičemž kritérium stanovuje ve slavné poslední větě *Traktátu*: „O čem se nedá mluvit, k tomu se musí mlčet.“²⁶⁴ Mlčení tak přisuzuje vysokou hodnotu a funkci. Určení více méně jasných hranic toho, o čem už je zbytečné mluvit, uvolňuje nový prostor pro filosofii a její zaměření se na oblasti, kde může dosáhnout skutečného přínosu, totiž na analýzu jazyka. Náš svět je omezen na jazykově vyjádřitelné jevy a zdá se tak, že je do značné míry povrchní, protože jak L. Wittgenstein uvádí „věty nemohou vyjádřit nic vyššího“,²⁶⁵ nic hlubšího, nic transcendentního, nicméně tím však nijak nevyloučil existenci něčeho mimo toto větné vyjádření, existenci něčeho, co leží vně námi uchopitelného světa. Naopak se domnívá, že tato sféra nevyslovitelná, jež se nám jen

²⁶¹ VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. 18.

²⁶² SIM, S. *Manifesto for Silence*. s. 85.

²⁶³ WITTGENSTEIN, L. *Tractatus logico-philosophicus*. s. 65.

²⁶⁴ Tamt. s. 83.

²⁶⁵ Tamt. s. 80.

ukazuje na vyslovitelném a zahrnuje vše vyšší, etické a mystické, je pro člověka navýsost důležitá.²⁶⁶

U J. Lyotarda taktéž nalezneme domněnku o jisté omezenosti našeho jazyka, který je vždy vázán na nějaký styl, na žánr.²⁶⁷ V kontextu tvorby umění hovoří o možnosti jít až za jazykový práh, o možnosti ho přesáhnout.²⁶⁸ Tuto kategorii „neprezentovatelného“ lze chápat analogicky k Wittgensteinovu „nevyslovitelnému“. Podle J. Lyotarda by měla být umělcovým záměrem snaha zachytit toto neprezentovatelné, pokusit se o zobrazení existence absolutna. Trápení spojené s obtížemi při snaze vystihnout takové absolutno přináší zároveň rozkoš; recipient pak z tohoto spojení, které v něm umělecké dílo vyvolává, pociťuje stav vznešenosti.²⁶⁹ J. Lyotard se domnívá, že „vizuální umění osvobozuje vidění, uvězněné ve zraku“,²⁷⁰ podobně můžeme chápat i limity jazyka: ticho osvobozuje sdělení uvězněné v jazyce.

Zastánci skepticismu také podporují jistou formu mlčení a to ve vztahu k našim domněnkám. Vše, co konstruujeme nad rámec důkazů, nemůžeme nikdy považovat za pravdu a měli bychom tak být opatrní na to, co říkáme a tvrdíme; tedy mlčet o definitivních pravdách, kterými si nemůže být nikdy jisti. Ticho nás pomáhá osvobodit ze situací, kdy se dostáváme do slepých uliček našeho rozumu a zabraňuje tak zbytečným spekulacím. Podobně smýšlel i L. Wittgenstein, ačkoliv se proti skepticismu vymezoval, protože se nedrží jeho kritéria a „chce zpochybňovat tam, kde se nelze ptát“.²⁷¹

Ticho je stavem objektivního usuzování. Rozum a cit jsou tu vyrovnané síly, nemají sem přístup žádné ovlivňující faktory. Ticho je prostor pro uvědomění. S. Kierkegaard kritizuje povrchní způsob života spočívající v pasivním přijetí většinové ideje. Každý jedinec si má budovat své postoje a názory, aby se neocitl v „pusté vnějškovosti; neboť tu chybí cudnost niternosti“, a aby tak mohl třídit a rozpoznávat

²⁶⁶ WITTGENSTEIN, L. *Tractatus logico-philosophicus*. s. 82.

²⁶⁷ LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. s. 38.

²⁶⁸ Tamt. s. 44.

²⁶⁹ Tamt. s. 64 - 65.

²⁷⁰ Tamt. s. 45.

²⁷¹ WITTGENSTEIN, L. *Tractatus logico-philosophicus*. s. 82.

hodnotu myšlenek.²⁷² K tomu je potřeba mít vztah k sobě samému, rozvíjet svoji vnitřní sílu a vyrovnanost a udržovat si svou individualitu. Jak píše Ortega y Gasset: „Člověk ať chce nebo nechce, musí vytvářet sebe sama, sebezhotovovat se.“²⁷³ S. Kierkegaard ztotožňuje niternost s mlčenlivostí, která je základem ke správnému jednání: „Jen ten, kdo umí bytostně mlčet, umí bytostně mluvit, jen ten, kdo umí bytostně mlčet, umí bytostně jednat.“²⁷⁴ Postoje nabyté v mlčení tak podpírají a nesou jak řeč, kterou člověk pronáší, tak i jeho výkony. S. Kierkegaard varuje před „tlacháním“, jenž o ničem nevyovídá, nic neříká, je svou povahou jako mlčení, ale přesto je charakteristické spoustou slov. Je to mluvení bez významu a bez hodnoty. „[...] tlachání se děsí okamžiku mlčení, který by vyjevil jeho prázdnotu.“²⁷⁵ V mlčení se odkrývají podstaty slov a věcí, a mlčení nad nimi poskytuje potřebný nadhled. Z mlčenlivosti se také podle S. Kierkegaarda rodí kultivované chování a z něho vycházející řeč pak druhé více obohacuje a není jen „bezvýznamným odříkáváním“.²⁷⁶

Takové úvahy o mlčení, jako o základu formujícím mluvenou řeč, ze kterého vychází i naše jednání, se shodují s úvahami již výše zmiňovaného A. Grüna. V současné době zaměřené na komunikaci a přenos informací si můžeme povšimnout, jak jsou Kierkegaardova slova aktuální; jak je pro nás těžké rozlišit zprávy důležité od zbytečných (podle Kierkegaardových slov rozlišit mluvení od tlachání) právě proto, že zjevně postrádáme prostor pro reflexi, jenž by byl zprostředkováván mlčením.

A. Schopenhauer považuje ticho za nutnou podmínku pro intelektuální činnost, jejímž největším nepřítelem je tedy zákonitě hluk. Hluk přerušuje, ruší, rozptyluje, mučí a není při něm možné udržet žádnou myšlenku. Nevadí pouze těm, u kterých „není co přerušit“,²⁷⁷ tedy těm, kteří vůbec nepřemýšlí. Dodává: „Všeobecná tolerance vůči hluku, který není nutný, [...] je právě znamením všeobecné tuposti a myšlenkové prázdnoty.“²⁷⁸ Hluk může být trvalou zátěží našeho myšlení, být rušivým elementem,

²⁷² KIERKEGAARD, S., A. *Současnost*. s. 7, 8.

²⁷³ ORTEGA Y GASSET, J. *Úvahy o technice a jiné eseje o vědě a filosofii*. s. 39.

²⁷⁴ KIERKEGAARD, S., A. *Současnost*. s. 70.

²⁷⁵ Tamt. s. 71.

²⁷⁶ Tamt. s. 73.

²⁷⁷ SCHOPENHAUER, A. *O osudu*. s. 81.

²⁷⁸ Tamt. s. 83.

jenž si nemusíme uvědomovat, a hledáme pak marně příčiny jinde.²⁷⁹ A. Schopenhauer, podobně jako S. Kierkegaard, spatřuje ve vyrovnaném vnitřním životě pravý a spolehlivý zdroj radosti, neboť vše, co si člověk pro potěšení shání zvnějšku, je pouhou náhražkou, zároveň ho to jistým způsobem zavazuje a ubírá mu tak z jeho svobody, je na tyto věci odkázán, ale zároveň se na ně nemůže spolehnout. Přináší nebezpečí ztráty a ve výsledku nespokojenost.²⁸⁰ Nejvyšší štěstí a všechny zdroje požitků najde člověk ve svém nitru. Pokud v sobě takové bohatství objeví, nehledá už žádnou zábavu vně sebe, protože zjistí, že je pomíjivá, a jeho život je naplněn z nalezení sebe sama, ze kterého může čerpat celý život, „je trvalým zdrojem štěstí“.²⁸¹ Duchovní činnost, práce našeho intelektu v mlčení a samotě umožňující proniknout do našeho nitra však podle A. Schopenhauera nesmí upadnout do pasivity, neboť ta vede ke „smrti pohřbení za živa“.²⁸² Člověk rozvíjející svou vnitřní sílu v aktivním principu se stane „vnitřním boháčem“.²⁸³

J. Lyotard rozvíjí úvahy o podivuhodné nemožnosti člověka prožívat ticho. Hovoří o přítomnosti jakéhosi tajemného hlasu,²⁸⁴ permanentně znějícího v pozadí naší mysli, jenž nás neustále nutí k jeho naslouchání. Hovoří neznámým jazykem, nerozumíme mu, dokonce ho nemůžeme ani zaslechnout, přesto vyvolává počitek a jakési hnutí mysli,²⁸⁵ a někdy nás zasáhne tak, že „život rozetne vedví“ a způsobí obrat v našem myšlení, v našem jednání, v naší víře.²⁸⁶ Je to jakýsi úpěnlivý nářek, je to „vanutí prázdnoty“.²⁸⁷ Tyto úvahy J. Lyotard doplňuje citátem od P. Quignarda, který vypovídá o témže hlasu, jenž tvoří neutichající zvukový podklad našeho života. P. Quignard ho popisuje ho jako zvuk všeobecného nářku a vyděšenosti, který člověka může dovést i k šílenství: „Je to jazyk pod všemi jazyky, zvuk obecně sdíleného strachu, který nepochybně vysílá každý podle sebe, ale který jde od úst k ústům, vystupuje na

²⁷⁹ SCHOPENHAUER, A. *O osudu*. s. 81.

²⁸⁰ SCHOPENHAUER, A. *Aforismy k životní moudrosti*. s. 19, 24.

²⁸¹ Tamt. s. 19.

²⁸² Tamt. s. 23.

²⁸³ Tamt. s. 25.

²⁸⁴ LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. s. 40,42.

²⁸⁵ Tamt. s. 121.

²⁸⁶ Tamt. s. 40,42.

²⁸⁷ Tamt. s. 121.

tvářích téměř sexuálně, ve vsí nahotě, po celá tisíciletí.“ Díky společnému vědomí tohoto hlasu už neznáme samotu, nedokážeme už věřit ani v sebe sama. P. Quignard dodává, že žádný jazyk není a nikdy nebude schopen překrýt tento „zvukový odér“ lidského druhu“.²⁸⁸

G. Lipovetsky hovoří o kritériu určování chodu dnešní společnosti, jímž je efektivita. Díky tomu pak dochází ke zrychlování všeho, co děláme, našich činů i komunikování.²⁸⁹ Z našich aktivit se ztrácí umírněnost, vše je hnáno do extrémů.²⁹⁰ Společnost zakládající si na pomíjivých hodnotách pocituje stále větší nejistotu a obavy v každém přítomném okamžiku.²⁹¹ Kritici této „kultury okamžitosti“ hlásají, že „ve vesmíru ovládaném shonem nehradila rychlost lidské vztahy, výkonnost kvalitu života a horečnatost občasné požitky. Je konec zahálce, rozjímání a slastné nedbalosti. Navrch získává překonávání sebe samého, život ve stresu a napětí a těžko uchopitelná radost ze všemocnosti, kterou přináší zrychlený a intenzivní prožitek.“²⁹² Podobně jako S. Turkle upozorňuje G. Lipovetsky na nereálnost světa virtuálních vztahů, ve kterém dnes žijeme a který nahradil skutečnou, autentickou lidskou komunikaci. Vytrácí se nám smysl z činností, které děláme, pro přehnaný důraz na výkonnost někdy není vidět ani samotný cíl.

Nastavení chodu společnosti, podle popisu G. Lipovetského, vylučuje hodnotu ticha, vnitřního klidu a odpočinku vůbec, protože se svými vlastnostmi a podmínkami k realizaci absolutně neslučují se zmíněným kritériem efektivnosti a výkonnosti. Zpomalení či úplné pozastavení myšlenek, odříznutí se od aktuálního dění světa, přerušování komunikace a veškerého kontaktu je považováno za naprostou ztrátu času, marnivost či bláznovství.

²⁸⁸ QUIGNARD, P. *Petits Traités*. Maeght, 1990, díl IV. s. 22 - 27. Převzato z: LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. s. 117 - 118.

²⁸⁹ LIPOVETSKY, G. *Hypermoderní doba: od požitku k úzkosti*. s. 63, 64.

²⁹⁰ Tamt. s. 60.

²⁹¹ Tamt. s. 70.

²⁹² Tamt. s. 93 - 94.

9 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo poskytnout interdisciplinární vhled do problematiky ticha a mlčení, který by zohledňoval souvislosti především psycholingvistické, náboženské a filosofické.

Historický vývoj dané problematiky od samotného počátku dějin v práci chybí, na místo toho bylo implicitně poukázáno na dva zlomové body ve vztahu společnosti vůči tichu. V prvním případě se jedná o do značné míry nevědomé odsunutí ticha z pole zájmů jako něčeho postradatelného či přímo nežádoucího (ve smyslu neužitečného a spíše brzdícího aspektu života), k němuž došlo v souvislosti s obrovským průmyslovým a technologickým pokrokem započatým v 19. století.

Dnes se naopak ticho začíná dostávat do centra naší pozornosti, přichází tak nový zlom, k němuž odkazuje i přibývající literatura, články a stále nové výzkumy k danému tématu. Stoupá množství nespokojených hlasů kritizujících všudypřítomný hluk; lidé začali pocíťovat některé jeho negativní důsledky a omezující vlivy. Téměř úplně vytlačil ticho z našich životů, tak už jsme za chvíli ticha ochotni platit. Podle šetření Státního zdravotnického ústavu za většinou zaznamenaných stížností týkajících se prostředí našich bydlíšť stojí právě hluk jako nejčastější příčina obtěžování obyvatelestva.

Hluk je zneužíván zvláště v marketingu jako nástroj k dosažení zisku a ve vojenství, kde slouží jako zastrášovací zbraň. Do značné míry přispívá ke krizi racionálního myšlení a k duchovnímu strádání člověka. Je s ním spojeno mnoho zdravotních dopadů a přispívá také k rozvoji civilizačních chorob. Co se týče zkoumání projevů poruch duševního zdraví na základě možné kauzální spojitosti s hlukem, výsledky jsou dosud nejednoznačné, ale přímá příčina se nepředpokládá. Obtěžující zvukové vjemy však obecně vyvolávají mnoho negativních emočních stavů, jako je nespokojenost, rozmrzelost, špatná nálada, deprese, pocit beznaděje, aj. Na základě těchto faktorů obtěžujících a ohrožujících náš život, začíná ticho postupně opět nabývat na hodnotě, vzrůstá potřeba po něm a je, teď již zcela vědomě, vyhledáváno.

Nicméně v našich postojích se však dosud odráží jistý paradox. Toužíme sice více po klidu a prostoru svobody, který ticho nabízí, na druhou stranu se ho ale zároveň

stále obáváme. Z několika uvedených teorií hledajících tuto příčinu strachu z ticha se zdá jako nejpravděpodobnější ta, jež konstatuje prosté odvyknutí moderního člověka být v tichu. Děti od narození vychovávané v prostředí mnoha zvukových kulís neznají, co je to ticho, je pro ně stavem zcela nezvyklým a cítí se v něm proto nejistě.

Ticho plní mnoho funkcí, především pak v oblasti komunikace, kde ob stojí minimálně jako rovnocenný partner slova. Mlčení a mluvení jsou neoddělitelně spjaté, navzájem se vymezují, zároveň však nemůže jedno bez druhého existovat. Proto také nelze považovat němotu za další význam mlčení, ani ji za mlčení označovat, protože se v ní ani schopnost řeči nepředpokládá. Mlčením lze vyjádřit vše i nic, jeho význam a tedy možnost správné interpretace vychází vždy z konkrétního situačního kontextu.

Definovat ticho exaktním a zcela objektivním způsobem není možné. Ač ho lze vymezit i ve fyzikálních termínech, jeho pravou podstatu to zdaleka nevystihuje, jelikož není zohledněna jeho silná metafyzická povaha. Nelze ani vymezit přesnou hranici mezi zvukem a tichem, protože její určení závisí na účincích a posouzení konkrétního subjektu a může se někdy výrazně lišit. Samo vnímání a prožívání subjektu je těžko popsitelné a vyjádřitelné, jak se ukázalo zvláště při výpovědích neslyšících osob o tom, zda znají prožitek absolutního ticha. U člověka bez jakékoliv sluchové vady můžeme téměř s jistotou konstatovat, že stav absolutního ticha nezná, protože i po redukci veškerého vnějšího zvuku stále slyší činnosti svého organismu uvnitř těla. Pro hluché lidi od narození, u nichž jako jediných je možné spekulovat o možnosti prožívání absolutního ticha, je však obtížné rozlišit slyšení zvuku od jeho „cítění“. Mozek totiž může registrovat jako zvuk i vjem zvukových vibrací na těle (nejen pomocí sluchového orgánu) či si dokonce vytvářet jakési pseudozvuky (fantomové zvuky), mající čistě psychologickou příčinu.

Každý jedinec má jinou úroveň senzitivity, tedy toleranci k vnímání různých zvukových podnětů, proto na ně neexistují universálně shodné reakce. Přesto jsou alespoň orientační škály zvuků a hlukových limitů velmi důležité pro udržování přijatelného stavu prostředí, ve kterém žijeme.

Ticho je významnou součástí vývoje a integrace osobnosti člověka, protože poskytuje prostor pro hlubší zamyšlení, sebereflexi, sebepoznání a tak i sebezpřijetí. Podle výše uvedených výzkumů představuje ticho nejúčinnější způsob relaxace a

využívá se také jako funkční nástroj v mnoha terapiích. Nelze však opomenout ani některé negativní aspekty spojené s tichem, jako je nezdravý nedostatek podnětů, společenská izolace, potlačování svých emočních stavů mlčením či nedostatečné rozvíjení řeči v dětském věku, jež má fatální následky. Zvuky v našem životě zastávají, stejně jako ticho, nepostradatelné funkce: upozorňují nás na nebezpečí, zprostředkovávají informace z vnějšího světa a kontakt s druhými, podněcují aktivitu nervového systému, pomáhají nám lokalizovat předměty v prostoru, mohou uklidnit, potěšit, vyvolat estetický zážitek aj. Škodlivost zvuků se projevuje pouze v jejich trvalosti, překročení jisté míry a objemu. Ticho a zvuk by tak mezi sebou neměly bojovat o privilegované místo a vzájemně se nevytlačovat z našeho života, je naopak zapotřebí stále udržovat jejich rovnováhu a mít ve zdravé míře dostatek obou.

Ticho zastává významné místo v mnoha náboženstvích, mohli bychom ho chápat jako pojící prvek mezi nimi, avšak i zde se v jednotlivých komunitách klade různý důraz na jeho význam a rozdílné funkce. Slouží především buď jako prostředek ke kontaktu s vlastním pravým Já nebo ke kontaktu s božstvím. K vyjádření religiózního prožitku často nelze najít vystihující slova, kterými by se dal uchopit; odehrává se zde něco, co přesahuje jazykem konstruovaný svět. Tento problém zajímá i filozofy, zvláště filozofy jazyka, kteří se snaží kategorii „nevyslovitelného“ probádat. Ticho obecně je ve filosofii velkým tématem, právě pro svůj metafyzický rozměr. Může být pojímáno jako základ, ze kterého vzniká veškeré jsoucnost, zároveň je však často spojováno se stavem nebytí, se smrtí. Na ticho a mlčení lze nahlížet jako na projev lidství, na výraz moudrosti či vůbec jako na nutnou podmínku hlubší racionální činnosti.

Tématika ticha a mlčení nebyla filozofy, ale i ani ostatními odborníky zdaleka vyčerpána, což může být jen motivací a výzvou k dalšímu bádání. Je potřeba vyvinout pozitivní politiku ticha, která bude konfrontována s komerčně řízenou politikou hluku, na níž dnes upozorňují někteří autoři. Obrana ticha je především obranou člověka. To by se mělo zdůrazňovat i při vzdělávání dětí, vychovávat je k větší ostražitosti vůči negativním vlivům hluku, odnaučit se strachu z ticha, uznat jeho důležitost a znovu ho vrátit do našich životů.

V kontextu předchozích úvah se můžeme zamyslet nad opravdovou realizací toho, k čemu nás vybízí K. Čapek: „Představte si to ticho, kdyby lidé říkali jen to, co vědí.“²⁹³

²⁹³ ČAPEK, K. *Menší prózy*. s. 176.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

ALLWRIGHT, P. *Basics of Buddhism: Key Principles and How to Practise*. Taplow, Bucks : Taplow Press, 1998. ISBN 978-1902056005.

AMERICAN TINNITUS ASSOCIATION. *ATA's Top 10 Most Frequently Asked Questions* [online]. [cit. 04. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.ata.org/for-patients/faqs>>.

AUSTIN, J., L. *How to Do Things with Words*. Oxford : Clarendon Press, 1962.

BENEDIKT, XVI. Mlčení a Slovo: cesta evangelizace. *Poselství papeže Benedikta XVI. k 46. světovému dni sdělovacích prostředků* [online]. [20. 05. 2012.], [cit. 14. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://tisk.cirkev.cz/res/data/142/016133.pdf?seek=1>>.

BERGLUND, B., LINDVALL, T., SCHWELA D., H. Guidelines for community noise. *World Health Organization Web site* [online]. 1999, [cit. 27. 02. 2014]. Dostupné z: <<http://www.who.int/docstore/peh/noise/guidelines2.html>>.

BERNARDI, L., PORTA, C., SLEIGHT, P. Cardiovascular, Cerebrovascular, and Respiratory Changes Induced by Different Types of Music in Musicians and Non-Musicians: The Importance of Silence. *Heart*, vol. 92, 2006.

Britain Yearly Meeting. *Quaker Faith and Practice*. 3. Vyd. London : The Yearly Meeting of the Religious Society of Friends (Quakers) in Britain, 2005. ISBN 0-85245 374-4.

BUSH-VISHNIAC, I., WEST, J., BARNHILL, C., HUNTER, T., ORELLANA, D., CHIVUKULA, R. Noise levels in Johns Hopkins Hospital. *Journal of the Acoustical Society of America*, vol. 118, no. 6, 2005.

CAGE, J. *Silence: Lectures and Writings*. London : Marion Boyars, 1978.

CAINOVÁ, S. *Ticho. Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit*. Brno : Jan Melvil, 2012. ISBN 978-80-87270-43-1.

CMIEL, CH. Noise Control: A Nursing Team's Approach to Sleep Promotion. *American Journal of Nursing*. vol. 104, no. 2, 2004.

ČAPEK, K. *Menší prózy*. Praha : Československý spisovatel, 1992. ISBN 80-202-0377-X.

DAMBSKA, I. O funkcjach semiotycznych milczenia. In: PELC, J. *Studia semiotyczne II*. Wrocław : Ossolienum, 1971.

DAUENHAUER, P., B. *Silence, the Phenomenon and its Ontological Significance*. Bloomington : Indiana University Press, 1980.

FELL, B. Bring the noise: has technology made us scared of silence?. *The Conversation* [online]. [cit. 30. 12. 2012]. Dostupné z www: <<http://theconversation.com/bring-the-noise-has-technology-made-us-scared-of-silence-10988>>.

FOY, M., G. *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*. New York : Scribner, 2010. ISBN 978-1-4165-9959-3.

FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-084-4.

FREUD, S. *Spisy z let 1909 – 1913*. Praha : Psychoanalytické nakladatelství, 1912.

FURLONG, M. *Contemplating Now*. London : Hodder & Stoughton, 1971.

GANGULY, N., S. Culture, Communication and Silence. *Philosophy and Phenomenological Research*, vol. 29, 1968–9.

GOODMAN, S. *Sonic Warfare: Sound, Affect and The Ecology of Fear*. Cambridge : The MIT Press, 2010. ISBN 978-0-262-01347-5.

GREIMEL, V., K., KROENER-HERWIG, B. Psychological disorders combined with tinnitus. *European Federation of Tinnitus Associations* [online]. [cit. 04. 03. 2014]. Dostupné z www: <http://www.eutinnitus.com/Psychological_disorders_info_lxp.html>.

GRÜN, A. *O mlčení*. 4. vyd. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2005. ISBN 80-7192-725-2.

HAVRÁNEK, J. *Hluk a zdraví*. Praha : Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0020-2.

- HOŠKOVÁ, M. Mlčení v psychoanalýze. *Česká psychoanalytická společnost* [online]. [cit. 10. 12. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.psychoanalyza.cz/page10/page131/page137/page137.html>>.
- HUXLEY, A. *The Perennial Philosophy*. London : Chatto & Windus, 1947.
- JAWORSKI, A. *The Power of Silence: Social and Pragmatic Perspectives*. Newbury Park, CA and London : Sage, 1993.
- JENSEN, V., J. Communicative Functions of Silence. *ETC*, vol. 30, 1973.
- JIRÍČEK, O. *Úvod do akustiky*. Praha : Vydavatelství ČVUT, 2002. ISBN 80-01-02460-1.
- JORDANIA, J. Times to Fight and Times to Relax: Singing and Humming at the Beginnings of Human Evolutionary History. *Kadmos*, 2009.
- KIERKEGAARD, S., A. *Současnost*. Olomouc : Votobia, 1996. ISBN 80-7198-089-7.
- KRYTER, D., K. *Handbook of Hearing and The Effects of Noise: Physiology, Psychology, and Public Health*. San Diego, CA and London : Academic Press, 1994.
- KUPKA, M. Změněné stavy vědomí v kontextu výzkumu senzorické deprivace a sociální izolace. *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc* [online]. [16. 06. 2011], [cit. 11. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=953>>.
- KURTZ, S., SILVERMAN J., DRAPER, J. *Teaching and Learning Communication Skills in Medicine*. Oxford : Radcliffe Medical Press, 1998. ISBN 978-1857756586.
- LANGMEIER, J., MATĚJČEK, L. *Psychická deprivace v dětství*. 4. vyd. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1983-5.
- LIBERKO, M. *Hluk v prostředí: problematika a řešení*. Praha : Ministerstvo životního prostředí, 2004. ISBN 80-7212-271-1.
- LICKERMAN, A. *Happiness in this World. The Art of Silence* [online]. [21. 07. 2013], [cit. 03. 02. 2014]. Dostupné z: <<http://www.psychologytoday.com/blog/happiness-in-world/201307/the-art-silence>>.

- LIPOVETSKY, G. *Hypermodernní doba: od požitku k úzkosti*. Praha : Prostor, 2013. ISBN 978-80-7260-283-4.
- LYOTARD, J.-F. *Návrat a jiné eseje*. Praha : Herrmann & synové, 2002. ISBN 8023903721.
- LYOTARD, J.-F. *Rozepře*. Praha : Filosofický ústav AV ČR, 1998. ISBN 80-7007-119-2.
- MILLER, P., CH. Silence. *The University of Chicago* [online]. c2000, [cit. 14. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://csmt.uchicago.edu/glossary2004/silence.htm>>.
- MOORE, T. *Léčebná péče o duši*. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-782-4.
- MORITA, M. *Morita Therapy and the true nature of anxiety - based disorders (Shinkeishitus)*. Ney York : SUNY Press, 1998. ISBN 0-7914-3765-5.
- NAJMAN, M. Hudební hluk je otroctví aneb ticho je svoboda. *Sisyfos* [online]. [19. 09. 2011], [cit. 13. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.sysifos.cz/index.php?id=vypis&sec=1316459014>>.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- Národní referenční laboratoř pro komunální hluk. *Hluková legislativa* [online]. [cit. 25. 01. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.nrl.cz/index81ea.html?cat=3>>.
- NOVOTNEY, A. Silence, please. *American Psychological Association* [online]. [cit. 29. 01. 2014]. Dostupné z: <<https://www.apa.org/monitor/2011/07-08/silence.aspx>>.
- Orfield Labs. *The Quietest Place on Earth* Tours. Guinness World Records Certificate, 2005.
- ORTEGA Y GASSET, J. *Úvahy o technice a jiné eseje o vědě a filosofii*. Praha : Oikoymenh, 2011. ISBN 978-80-7298-455-8.
- PANJA, A. *An Essential Medical Miscellany*. London : Royal Society of Medicine Press, 2005. ISBN 9781853156311.

PARKS, T. Inner peace. *Aeon magazine* [online], [26. 07. 2013], [cit. 13. 03. 2014].

Dostupné z www: <<http://aeon.co/magazine/altered-states/is-the-sound-of-silence-the-end-of-the-self/>>.

PICARD, M. *The World of Silence*. London : Harvill Press, 1948.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

PULDA, M. *Surdopedie*. Olomouc : Univerzita Palackého, 1992. ISBN 80-7067-190-4.

RASMUSSEN, J. *Man in Isolation and Confinement*. New Jersey : Transaction Publishers, 2009. ISBN 978-0-202-36145-1.

RAY, A. *Om Chanting and Meditation*. Rishikesh : Inner Light Publishers, 2010. ISBN 8191026937.

RONNINGSTAM, E. Silence. *The Internacional Journal of Psychoanalysis*, vol. 87, 2006.

S. G. Asnani Foundation. *Silence therapy* [online]. [cit. 11. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.sgafsoundtherapy.org/silence.html>>.

SCHOPENHAUER, A. *Aforismy k životní moudrosti*. Pelhřimov : Nová tiskárna, 1997. ISBN 80-901916-5-7.

Silenceair [online]. c2007, [cit. 02. 03. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.silenceair.com/>>.

SIM, S. *Manifesto for Silence: Confronting the Politics and Culture of Noise*. Edinburgh : Edinburgh University Press, 2007. ISBN 978-0-7486-2591-8.

Státní zdravotní ústav. *Hluk* [online]. [cit. 13. 02. 2014]. Dostupné z www: <<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/hluk>>.

Státní zdravotní ústav. *Monitoring zdraví a životního prostředí: souhrnná zpráva za rok 2005 - 2012*. Dostupné také z www: <<http://www.szu.cz/publikace/archiv-souhrnnych-zprav>>.

Státní zdravotní ústav. *Zdroje hluku a jeho měření* [online]. [cit. 26. 01. 2014].

Dostupné z www: <<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/zdroje-hluku-a-jeho-mereni>>.

STEELE, J. Arab Despots, Not Israel, Are Now under a Greater Threat. *Guardian*, [04. 08. 2006].

Světová zdravotnická organizace. Regionální úřadovna pro Evropu. *Hluk ve školách*. Praha : Fortuna, 2002. ISBN 80-7071-210-4.

TÖNNIES, F. *Gemeinschaft und Gesellschaft: Abhandlung des Communismus und des Socialismus als empirischer Culturformen*. Berlin : Fues, 1887.

TURKLE, S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Book, 2011. ISBN 978-0-465-01021-9.

TURKLE, S. *Connected, but alone?* [online]. TED, 2012, [cit. 10. 01. 2014]. Dostupné z www:

<http://www.ted.com/talks/lang/cs/sherry_turkle_alone_together.html?source=facebook#Uu5lPhClond.facebook>.

VAŇKOVÁ, I. *Mlčení a řeč v komunikaci, jazyce a kultuře*. Praha : ISV nakladatelství, 1996. ISBN 80-85866-14-5.

WEINREB, F. *Znamení života. Hebrejská abeceda podle židovské tradice*. Praha : Česká křesťanská akademie, 1994.

WITTGENSTEIN, L. *Trctatus logico-philosophicus*. Praha : OIKOYMENH, 2007. ISBN 978-80-7298-4.

WRIGHT S., D. *Philosophical Meditations on Zen Buddhism*. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. ISBN 978-0521789844.

ZUBEK, P., J. *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York : Ardent Media, 1969.

[Autor neuvoden.] “Sound Bombs” Hurt Gaza Civilians. *Guardian* (Gaza), [04. 11. 2005]. Dostupné také z www:
<<http://www.taipeitimes.com/News/world/archives/2005/11/04/2003278681>>.

11 SUMMARY

The Master thesis provides an interdisciplinary overview of the problems related to silence, reflecting particularly psycholinguistic, religious and philosophical contexts. I focus especially on the significance of silence for a modern man in the current period, in which the values of opposite character are rather promoted. However, there is an increasing tendency of criticism regarding ubiquitous background noise. The people began to feel some of its negative consequences and limiting factors. The noise has almost completely eliminated the silence from our lives, so that we are willing to pay for it now. The silence gradually grows in value and our need for it increases.

The thesis deals with a kind of paradox which still remains in our attitude to silence. On one hand we yearn more and more for peace and freedom which silence offers, on the other hand we are still afraid of it. Several theories explaining the cause of the fear of silence are presented in the thesis and the most likely one seems to be simple explanation stating that modern man has become unused to be in silence. Our children are brought up in the continuous audio backdrops environment and the silence becomes quite unusual and alien for them.

I conclude it is necessary to develop a positive policy of silence which will be confronted with a commercially politics of noise. The topic of silence has not fully utilized yet, it should be a motivation and challenge for further interdisciplinary research.