

O ZRANITELNOSTI

TEXT: IVETA CLARKE FOTO: TEDX HOUSTON 2010, LUCIE CHRAMOSTOVÁ

Brené Brown, se již dvanáct let věnuje fenoménu lidského studu. Její přednáška na Ted.com mě natolik oslovila, že jsem se vypravila do Texasu, abych se s ní a jejími myšlenkami seznámila osobně.

Dělám svou práci poctivě, ráda a s lehkostí. Vystudovala jsem ve svém oboru, co se dalo, studium mi šlo hladce a u zkoušek jsem většinou slavila úspěch. Pečlivě se připravuji. Mám hodně práce, spokojené klienty i pocit naplnění. Svých výsledků dosahuji díky pili, talentu a přesvědčení. Jsem profesionál.

Přesto si občas připadám nekompetentní, ne-tak-dobrá, jakoby malá a mám neodbytný pocit, že musím ostatním – zejména těm, na jejichž názoru mi obzvlášť záleží – neustále dokazovat, že „na to mám“. Nejtěžší na tom je, kolik energie mě stojí to celé ustát. Umlčet sebepochybovačný hlásek a obhájit sama sebe před ostatními, ale hlavně – sama před sebou.

Denně mluvím s lidmi – svými klienty –, kteří mají podobnou zkušenost lišící se od té mé jen prostředím nebo okolnostmi, v nichž tyto pocity zažívají. Divíme se, jak je možné, že lidé kolem nás září energií a sebevědomím, že jsou vždy nad věcí; rozhodní, připravení, skvěle vypadající, klidní, rozvázní – prostě perfektní. Jak to, že nám se nedaří být také takoví? Jak zařídit, aby se neprojevovalo, že já perfektní nejsem – že jenom budím takové zdání? Jak proboha na sobě nedat znát, kolik úsilí mě to stojí?

Pak jsem náhodou na portálu Ted.com vyslechla přednášku americké profesorky sociologie z texaské university,

Brené Brown. Vtipná, přirozená, charismatická blondýnka kolem čtyřicítky ani trochu nevypadala jako vědecká pracovnice, zvlášť, když se začala plněmu sálu s úsměvem svěřovat, jak ji výsledky vlastního výzkumu přivedly na pokraj nervového zhroutení.

Nevím jak vy, ale já bych se asi s podobnou příhodou ostýchala vyrukovat na veřejnost. Bála bych se, že mě posluchači odsoudí; najednou nebudu dostatečně přesvědčivá a profesionální, publikum zrozpacití a ztratí ve mě důvěru. Nic takového se však Brené nestalo. Místo odsouzení sklidila potlesk.

Odvaha být nedokonalý

Tady jsme u podstaty věci. Brené Brown totiž už dvanáct let studuje fenomén lidského studu. Její výzkum je postaven na sběru lidských příběhů a hledání souvislostí mezi nimi, jež pak Brené přeměňuje v konkrétní data. Její krátká přednáška mi nabídla zajímavou alternativu: stud je něco, co je třeba pochopit a pak nám přestane v životě překážet. Přestane nás vysilovat. A nejen to: díky odvaze podívat se našemu ostychu pořádně do očí můžeme radikálně změnit, jak působíme na druhé lidi, jak s nimi vycházíme, jak navazujeme a upevňujeme vztahy, jak budujeme vzájemnou důvěru a hlavně – to v první řadě – posilujeme důvěru a úctu v sebe sama.

Začátkem léta jsem se proto rozjela do Texasu, abych se s Brené seznámila

la osobně a důkladně si osahala její výzkum. Téma studu a jistého pocitu „malosti“ není podle mě jenom jejím – potažmo americkým. V naší české kotlině toto téma přežívá od nepaměti. Počátkem devadesátých let Češi prosluli v centrálech nadnárodních korporací tím, že se bojí cokoliv říci nahlas. Vyjádřit svůj názor jsme moc neuměli, byli jsme zvyklí nechávat si věci pro sebe, případně je pak opatrně prodiskutovat v okruhu těch, kterým důvěřujeme. Za posledních dvacet let jsme jako mladá občanská společnost značně pokročili – a pomalu ztrácíme ostych veřejně nahlas mluvit o problémech. Přesto jsme stále hodně opatrní a cenzurujeme své myšlenky a pocity přes neviditelná síta kritérií společenské a politické korektnosti, jen aby chom neukázali svou zranitelnost.

K vlastní škodě si tento návyk přenášíme i do soukromých životů. Bojíme se citově otevřít; znečitlivujeme naše negativní emoce, ale zároveň s nimi znečitlivujeme i ty pozitivní. Z nejistého děláme jistoty prostřednictvím dogmat, argumentů a obviňování druhých. Zdokonalujeme sebe i naše děti, ačkoliv jsme od narození perfektně přizpůsobeni k boji a boj je proces, který nás tvaruje. Dokonce věříme, že dokonalost se dá koupit!

Nemyslíte, že by se nám ulevilo, kdybychom přestali dokonalost předstírat a prostě si přiznali, že zkrátka dokonalí nejsme? Všem by nám prospělo zapracovat na svém individuálním – a tedy pak i kolektivním – zdravém pocitu sebedůvěry a sebedůcty. Podle Brené Brown vede cesta právě přes pochopení vlastního pocitu nedokonalosti či nedostatečnosti. A přes naši odvahu s tím pocitem něco udělat. Tak jsem sebrala odvahu a rozhodla se

přinést výsledky výzkumu a myšlenky Brené Brown k nám a podrobit je testu v českém prostředí.

Proč mluvit o studu?

Hned na začátku stálo anglické slovo *shame*. Co s ním v češtině? Ve slovníku ho najdeme přeloženo jednoduše jako *stud*. Představuji si v té souvislosti holčičí šatnu, kde se před sebou navzájem trochu stydíme převlékat. Pamatujete na školu? Někdo se styděl recitovat, jiný nevydal ani hlásek při hodině zpěvu. Já jsem zažívala pocit studu před turnajem ve vybíjené, kdy tělesně zdatné kapitánky vybíraly hráčky do svých družstev. (Ach, určitě zbudu poslední a pak prostě někomu „připadnu“.)

Stud je třeba pochopit a potom nám přestane v životě překážet

Jenže definovat stud není tak jednoduché. Účastníci pilotního semináře o myšlenkách Brené Brown, který proběhl koncem října v Praze, označovali stud jako zcela legitimně „dospělácký“ pocit, kdy se cítíme nějak neadekvátní, nedostateční, nevhodní nebo prostě jen z nějakého důvodu nepřijatelní vzhledem k nárokům, standardům a požadavkům našeho okolí.

Jako lidské bytosti jsme naprogramováni k vzájemnému propojení. Potřebujeme někam a k někomu patřit. Náležet ke skupině. Být přijati. Hrozba, že se to nestane, anebo dojem, že se to neděje, je pro nás fatálně skličující. Doslova otázkou života a smrti. Alespoň tak situaci vyhodnocujeme. A přesně tady bydlí stud.

Podle definice – jak ji Brené odvodila z tisíců vyslechnutých příběhů – je stud intenzivně bolestivý a paralyzující pocit přesvědčení, že jsme nedokonalí, a tudíž nejsme hodni přijetí a sounáležitosti. Stud je univerzální a základní lidskou emoci, a ze své podstaty má tři klíčové atributy: 1) všichni (!!)-jej cítíme, 2) nikdo o něm nemluví, a 3) čím méně o něm mluvíme, tím větší má nad námi moc.

Proč tedy o něm mluvit? Doposud byl hezky schovaný v našem podvědomém světě, proč jej vytahovat na povrch, obnažovat a trápit se jím, proboha, veřejně?! Odpověď na tuto otázku je svým způsobem paradoxní. Chceme-li skutečně pozitivně ovlivnit naše

propojení s druhými lidmi, chceme-li skutečně porozumět zákonitostem lidské sounáležitosti, musíme pochopit stud jako její krajní parametr. Přijmout fakt, že čím více svůj stud skrýváme a kamuflujeme,

tím více se oddalujeme od druhých lidí a sami tak omezujeme své možnosti mezi ně patřit. Děje se přesně to, čemu se skrýváním studu snažíme zabránit. Stud podněcuje strach, posuzování a odpojení. Naučit se pracovat se studem znamená denně procvičovat protilátky: odvahu, soucit (ne-hodnocení) a lidské propojení, kterému v angličtině tolik sluší slovo *connection*.

Stud, vina, ponížení

Pojmenujeme-li stud, ztratí svou mysterióznost. Už samotná skutečnost, že jej přiznáme, má moc okamžitě oslabit náš strach a zároveň u druhých otvírá prostor pro pochopení (*ano, tohle znám, mám to také*) a tedy pro naše vzájemné lidské propojení. Pro-



IVETA CLARKE

Profesionálně akreditovaný ko-aktivní kouč. Staví svou práci na důvěře, že lidé jsou přirozeně schopni aktivně ovlivňovat dění kolem sebe, dělat smysluplné volby a tak prohlubovat svůj pocit naplnění i svůj podíl na formování svého světa. Holistická práce s lidmi je její profesí i vášní už řadu let.

Svůj profesionální rejstřík prohlubuje studiem nových pokrokových metodologií, jako jsou aplikace teorie systémů pro práci s týmy a s partnerskými vztahy, polarita autentičnosti a impaktu a nově certifikace programu Brené Brown o budování odolnosti proti studu.

Klienti, kteří ji vyhledávají, oceňují její bezprostřednost, pozitivní přístup k lidem a životní energii.

BIO

POKRAČOVÁNÍ NA STR. 61 >



BRENÉ BROWN

Profesorka na University of Houston Graduate College of Social Work. Posledních dvanáct let se věnuje výzkumu zranitelnosti, odvahy, empatie a studu. Proslula zejména svými působivými přednáškami, ale také jako autorka úspěšných knih: *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (2012); *The Gifts of Imperfection* (2010) a *I Thought It Was Just Me* (2007).

Svůj ojedinělý výzkum o studu a zranitelnosti jako bráně k mezilidskému porozumění shrnula Brené do psycho-edukačního programu, jehož cílem je pochopit, jak se stud a naše zranitelnost projevují a jak ovládají naše chování a postoje. Účastníci si navíc osvojí praktické nástroje pro budování odolnosti proti studu a naučí se s těmito emočními limity efektivně zacházet.

V České republice je tento program k dispozici ve formě interaktivního semináře pod vedením Ivety Clarke, která je pro tuto práci certifikována přímo Brené Brown.

Více informací o semináři najdete na: tackk.com/sila-nedokonalosti

< POKRAČOVÁNÍ ZE STR. 59

tože o něm ale nemluvíme, máme pro stud velice omezený slovník. Jako by slova, která jej popisují, neměla v našem vyjadřovacím rejstříku dostatečný trénink. Často jej zaměňujeme za podobné kategorie sebehodnotících emocí, jako je vina, ztrapnění nebo ponížení.

Pokud cítíme vinu, jsme většinou motivováni k nápravě; uvědomujeme si, že jsme porušili svůj vlastní morální, etický nebo hodnotový standard, omluvíme se nebo jinak změníme své chování. Vina je v tomto směru velice užitečná, protože má potenciál vést nás ke změně. Naproti tomu ztrapnění cítíme v situaci, která má většinou humorný nádech, a nějak víme, že se prostě může stát každému. Ponížení často cítíme, když někdo jiný veřejně poukazuje na naši „malost“ a nedokonalost. Pak záleží, zda jsme schopni nahlížet na situaci jako na obranný akt někoho druhého, a čelit jí svou vlastní důstojností, statečností a rozvahou (zde mě napadá příměr mnoha podobných příběhů z koncentračních táborů), anebo zda přijmeme tento akt jako útok a tím dát útočníkovi vlastně za pravdu: ano, jsme malí a zasloužíme si, co se nám děje. V té chvíli jsme zakleti v pocitu studu: jsme umlčení a paralyzováni, bez jakéhokoliv přístupu k vlastní síle, kreativité a nadhledu.

Stud pociťujeme všichni podobně jako fyzický vjem. Co jej ale spouští, je u každého jiné. Brené zjistila, že existuje zhruba dvanáct kategorií, ve kterých obecně lidé cítí stud. Jsou jimi třeba náš fyzický vzhled, peníze a práce, mateřství a otcovství, rodina, sex nebo stárnutí. Ženy jsou ve svém studu ovlivňovány jinak než muži. Ženský stud se rodí na základě mno-

ha konfliktních očekávání: být hodná dcera, být nekonfliktní, být vzorná matka, vydělat peníze, být samostatná a ještě k tomu krásná, oduševnělá, inteligentní, pozitivní a veselá. U mužů je spouštěč studu jednodušší, zato univerzální. Muži prostě za žádnou cenu nesmí vyvolat zdání slabosti. Být slabý rovná se pro muže okamžitě pocítit stud.

Každý z nás má také odlišné strategie, jak nedat svůj stud znát – stahujeme se do sebe a nevydáme ani hlásku, útočíme na naše nejbližší anebo se

soucit a schopnost propojení s druhými jako výsledek této zkušenosti.

Výzkum Brené Brown přesvědčivě mapuje nástroje a postoje, které umožňují odolnost proti studu posilovat. A věřte, není to lehká cesta. Předpokládá, že jsme schopni obyčejné lidské odvahy ve světě ovládaném strachem; že přestaneme hodnotit a donekonečna posuzovat druhé (a tím sami sebe), naučíme se s nimi soucit (a tím i sami se sebou). To vše ve světě, kde posuzování, hodnocení a porovnávání je základem měření patřičnosti a úspě-

Ke zdolání studu potřebujeme odvalu být nedokonalí, hlubokou vnitřní sebeúctu a schopnost přijímat vlastní zranitelnost jako nezbytnost k navazování vztahů

přistihneme, jak z nás vyprchává veškerá autorita a zcela nepochopitelně se snažíme zavděčit druhým.

Odolnost proti studu

Co tedy se studem dělat? Jak proti němu bojovat? Bylo by úžasné vymyslet a osvojit si techniku, která jako mávnutím proutku tenhle nepříjemný a stále přítomný pocit odstraní. Vezmu vám iluze. Stud odstranit nelze, je naší přirozenou lidskou součástí, a jako takový má jistě své opodstatnění. Co ale můžeme zvládnout, je naučit se proti němu budovat *odolnost*. To znamená, že když nás pocit studu přepadne, jsme schopni si ho v tom okamžiku uvědomit a vědět, odkud se bere. A že jsme schopni tímto pocitem konstruktivně a autenticky navigovat a posilovat svou odvalu,

chu. Očekává, že jsme schopni denně navázat lidský kontakt ve společnosti, kde se navzájem neustále oddělujeme a kde se mezilidský kontakt omezuje na „efektivní komunikaci“.

Ke zdolání studu potřebujeme odvalu být nedokonalí, hlubokou vnitřní sebeúctu a schopnost přijímat vlastní zranitelnost jako nezbytnost k navazování vztahů. Je to těžké? Asi ano. Pro mě přesto je v tom celém naděje, že k budování odolnosti proti studu máme všichni biologickou a sociální kapacitu. A že nám vlastně jen schází chuť a odhodlání ke změně, která se nejdříve projeví v tom, jak se cítíme sami se sebou a hned vzápětí v kvalitě našich vztahů. Přeji vám, abyste se přestali bát. A nezapomeňte, nejste v tom sami. Vítejte mezi lidmi. /BW