



MĚJTE ODVAHU BÝT ZRANITELNÁ

Iveta Clarke je profesionální kouč, to znamená, že vede s lidmi dialog. Každý k ní přijde s jiným problémem, ale zjistila, že ve finále máme všichni, bez výjimky všichni, jedno téma společné. Epidemií dnešní doby je stud. Mám ho já, máte ho vy.

TEXT: KLÁRA OLEXOVÁ, FOTO: ANNA MRÁZEK KOVAČIČ

Je to takové starosvětské slovo, stud. Co si pod tím mám představit?

Máte pravdu, to slovo už dnes moc nepoužíváme. Zčásti je to proto, že se na něj stydíme i jen pomyslet, natož ho vyslovit. Přitom stud je základní lidská emoce, máme ji vrozenou. Jde o ten nepříjemný, téměř bolestivý pocit, že jsme v něčem nedostateční, a tudíž věříme, že nejsme hodni lásky nebo sounáležitosti. Je to specifická forma strachu z negativního posudku okolí a následného nepřijetí. Všichni ho dobře známe. Říkala jste si někdy v nějaké společnosti, že ti kolem jsou lepší než vy? Že k nim tak nějak nepatříte? Že se tak trochu bojíte, aby vás neprokoukli? Tak to je ono. A představte si: přesně totéž si myslí ti druzí.

Když je tak špatný, proč ho máme? K čemu je ta emoce dobrá?

Stud je sociální emoce. Vzniká mezi lidmi. Naše lidská rasa je určena k životu v tlupě, a když nám hrozí nebezpečí vyhoštění, vnímáme to tak, že nám jde de

ŘÍKALA JSTE SI NĚKDY, ŽE OSTATNÍ JSOU LEPŠÍ NEBO CHYTŘEJŠÍ NEŽ VY? TAK TO JE STUD.

facto o život. Stud nám zřejmě odjakživa pomáhá se orientovat v prostředí, abychom věděli, v jaké skupině je pro nás bezpečno a za jakých podmínek. Eliminuje nebezpečí, že zůstaneme mimo smečku, každému z nás se to někdy stalo. Možná si pamatujete, jak ve škole dvě silné kapitánky vybíraly členy do svých družstev. Vás nikdy nechtěly, protože jste nebyla dobrá na sport. To je ten pocit „nepatřím do týmu“. Původní role studu byla, jak zařídit, abych patřila do skupiny. Problém je, že dnes nebezpečí případného nepřijetí, nezapadnutí do určité skupiny, vidíme úplně všude. Prostě chceme obstát na mnoha frontách.

Ono nám ani nic jiného nezbyvá, než zvládat všechno. Proč myslíte, že se v současné době studu daří víc než dřív? Vždyť jsme schopnější, šikovnější... Nemáme se za co stydět...

Sama jste to řekla. Dřív na sebe lidé neměli takové nároky a nebyli vystaveni tak velkému sociálnímu tlaku na to, aby bravurně zvládali více rovin: mateřství, kariéru, osobní život, společenský život... To, že nejsou dokonalí, zkrátka lidé dřív tolik neřešili. Řekla bych, že měli jiné starosti. Ani my samozřejmě dokonalí nejsme, bojíme se ale dát své nedokonalosti najevo, a naopak děláme vše pro to, aby si jich

nikdo nevšiml. Stojí nás to spousty neefektivní energie. Možná to souvisí s kultem dokonalosti, který budujeme. Je to soutěživost spojená s tím, kdo výš, kdo lépe, kdo radostněji. Zapomněli jsme, že jsme zranitelní a že jen ve své zranitelnosti jsme dočista lidští. Zranitelnost dnes vyhodnocujeme jako slabost. Přitom v tom obrovském sociálním tlaku dnešní doby je to vlastně ta největší odvaha.

Jenže když ukážu, v čem jsem zranitelná, můžu toho někdo zneužít.

V tom právě tkví největší paradox. Naše odvaha ke zranitelnosti je nesmírně důležitá, ta jediná způsobuje totiž lidské propojení. Představte si, že jste s nějakým mužem na prvním rande. Večer pěkně plyne, povídáte si o bezpečných tématech. Pak se on najednou odváží a řekne něco osobního. Něco, co ho učiní zranitelným. Co se stane? Vztah najednou dostane jinou kvalitu. Jste si blíž... jako by se prolomily ledy.

Když si dovolím být autentická, opravdová, nehrozí mi, že budu lidem kvůli svým postojům nebo názorům nesympatická?

To je jistě možné. Otázka je, zda chcete být sympatická všem a před všemi obstát, nebo zda vám jde o to, projevit sebe sama, tak jak jste, a zbytečně nic nepředstírat. Tím, že se odvážíte být zranitelná, vytváříte možnost těsnějšího propojení s těmi, kteří vaši otevřenost ocení a kterým tím dodáte odvahy se podobně otevřít vám. Je to vždycky otázka volby.

Dobře. Mou otevřenost si ale musí ti druzí zasloužit, přece se nesevěřím každému...

Tohle je skvělý postřeh. Teď totiž mluvíte o důvěře. Zdá se mi, že čím je svět propojenější virtuálně a mediálně, tím roste míra naší nedůvěry k jiným lidem. Máme tendenci se zaštit'ovat, oddělovat a nedůvěřovat. Jako bychom se rozhodli, že všichni lidé jsou nepřátelé. Je zajímavé si všimnout souvislosti mezi studem, zranitelností a důvěrou. Stud nás odděluje a podněcuje mezi námi propast, prohlubuje tak nedůvěru. Zranitelnost – naše odvaha se otevřít – staví most, sblízuje nás a posiluje důvěru. A pokud umím budovat důvěru, mnohem snadněji se vypořádávám se svým studem. Takže je asi třeba se naučit posilovat odvahu se otvírat druhým lidem.

Vy jste se rozhodla, že se budete usmívat na cizí lidi. To je taky odvaha. Jak vám to jde?

To máte tak: k lidem přistupuji s hlubokým přesvědčením, že každý z nás může nějak pozitivně ovlivnit své okolí. A protože nejsem prezident ani politik, přemýšlela jsem o tom, jakou mám moc zlepšit svět kolem



POCIT VINY JE, KDYŽ SI ŘÍKÁTE „UDĚLAL JSEM NĚCO ŠPATNĚ“. STUD JE, KDYŽ SI ŘÍKÁTE „JÁ JSEM ŠPATNÝ“.



sebe já sama. A přišla jsem na to, že záleží, jak vlastně definuju svůj svět. Jestli ten svět je celá planeta, nebo moje rodina, nebo lidi, které znám... A řekla jsem si, že můj svět - ten na který můžu mít vliv - vymezují lidé, které dennodenně potkávám, a to i ti, které neznám. A to, co můžu udělat je, se na ně usmát.

Oplácejí vám to?

O to ale vůbec nejde. Reakce ostatních neovlivním. Cílem není být pochválená, že se na ně směju. Cílem je zařídit potenciál pozitivitu. Je to takový můj osobní experiment, ale nevěřila byste, kolik mi dodává energie a radosti. A tu pak zase vracím do oběhu...

Vy jste na jedné akci předčítala veřejně ze svého deníku. Prý i dost intimní věci. Nebála jste se, že se ztrapníte?

Odjela jsem před časem se svým mužem na tři měsíce do ciziny, kde jsme spolu byli dvacet čtyři hodin denně. Každý večer jsem si psala deník, svoje pocity, postřehy a myšlenky, byla to pro mě taková forma reflexe, osobní rituál. Večer jsem to pak svému muži četla. Díky tomu se dozvídal, co cítím. V tom deníku jsem se otevřela i ve věcech, které jindy nesdílíme, zkrátka byla jsem zranitelná. A co se stalo? Nesmír-

ně se tím prohloubila intimita mezi námi. Z tohoto deníku jsem předčítala na té akci, o které mluvíte. Jedna paní mi pak přišla říct, že ona by tak intimní věci cizím lidem v životě nevyprávěla. Pravda je, že když se otevřete lidem, které neznáte, může je ta intimita vyděsit. Na otevřenost nejsme zvyklí a neumíme s ní zacházet.

Napadá mě, jestli pocitování studu není vlastně totéž co pocitování viny.

To jsou dvě zásadně odlišné věci. Vina má svým způsobem na naše jednání pozitivní vliv - udělal jsem něco špatně, tedy to mohu změnit. Stud nás naopak utvrzuje v naší bezmocnosti - já jsem špatný. A právě to, jakým způsobem vedete tuhle vnitřní konverzaci, ovlivňuje vaše sebehodnocení.

Je rozdíl mezi studem mužským a studem ženským?

Ono je to tak. My všichni pocítíme stud, a dokonce ho fyziologicky stejně vnímáme. Co ho ale spouští, je rozdílné. Ženy jsou uvězněny v síti s mnoha vlákny. Jedno vlákno říká „musíš být dobrá matka“, druhé vlákno říká „musíš být hodná holka“, další říká „musíš se dobře učit“, „musíš být sexy milénka“, „musíš

KAŽDÁ CÍTÍME STUD V JINÉ OBLASTI, ALE ÚPLNĚ VŠECHNY NÁS TRÁPÍ VZHLED. KAŽDÉHO MUŽE ZASE DĚSÍ PŘEDSTAVA, ŽE JE LŮZR.

skvěle vypadat“ a tak dále. To jsou pokyny, které slyšíme od dětství. Nemůžeme naplnit všechny. Není to v naší moci. U mužů je to daleko horší.

Horší? To snad ani nejde!

Mně to připadá horší. Muži mají jediný pokyn. A ten jim říká - nesmíš vypadat jako slaboch, jako lůzr. Teď si představte, co se děje v mužských kolektivech. A to nemluví o párovém životě. Hádejte, kdo v mužích nejvíce podporuje pocit, že jsou k ničemu?

Chápu. Ráda bych to teď, s dovolením, vzala trochu prakticky. Máte nějaké rady, jak se přestat stydět?

Při práci se studem je důležité uvědomit si, že ho vůbec cítím a v jakých oblastech. Podle výzkumu Brené Brown, profesorky sociologie z Texasu, která se studem už dvanáct let zabývá, je těch okruhů dvanáct. Patří sem například vzhled (nejsem dost štíhlá...), práce a peníze (nejsem dost dobrá...), závislosti (nejsem dost ukázněná, abych přestala kouřit...), rodičovství (nejsem moc dobrá matka...) a tak dále. Každý z nás cítí stud alespoň v jedné z těchto kategorií (mimořádně, zjistila, že úplně každou ženu trápí vzhled). Další věc, která vyplynula z jejího výzkumu, je, že stud přirozeně tabuizujeme. A čím víc se o něm nemluví, tím větší má nad námi moc.

Co s tím?

První krok je zjistit, v jakých kategoriích svůj stud cítím, a trochu se s ním skamarádit. Druhý krok je

všimnout si, jaké používám obranné clony, tedy jaká je moje strategie maskování mých vlastních nedokonalostí. A třetí věc je naučit se o svém studu mluvit, protože stud je snesitelný, když ho s někým sdílíme. K tomu potřebujeme kolem sebe lidi, kterým důvěřujeme - a už jsme zase u důvěry. Pak je také nezbytné sebezpřijetí. Ano, jsem nedokonalá, ale to přece ještě nesnižuje moji hodnotu. Chcete vědět, čím se liší ti, kteří se studem trápí, od těch, kteří s ním dokážou pracovat? Lidé, kteří zvládají stud efektivněji, jsou lidé, kteří věří, že jsou hodni lásky i se svými chybami. A možná dokonce právě pro ně.

Můžu se vás zeptat, za co se stydíte vy?

Teď právě jsem dost nejistá ohledně tohoto našeho rozhovoru pro Moji psychologii. Mám strach, aby někdo neřekl, že nemám právo tu něco povídat, copak jsem psycholog? Nebo jinak - kdo já jsem, abych tu mohla radit?

A vidíte, já nemám vystudovanou žurnalistiku, ale vůbec mě nenapadlo, že bych tu s vámi neměla vést rozhovor. Mám jinou třináctou komnatu, nemám moc přátel.

Záleží na tom, jestli vám to vadí, nebo si myslíte, že by vám to vadit mělo. Vám osobně možná vyhovuje žít na Šumavě mezi vlky, a na tom přece není nic špatného. Jenže diktát společenských pravidel velí: musíš být společenská, jinak neobstojíš. Jinak budeš divná. A my tak zoufale nechceme „být divní“! A přitom vlastně vynakládáme největší úsilí, abychom patřili mezi lidi, mezi které ani patřit nechceme. A víte, co je zajímavé? My často ani nepotřebujeme být nejlepší nebo vynikat. My prostě jen chceme být „jako ti ostatní“. Jenže faktem je, že být jako ti ostatní by byla pěkná nuda. Právě ty naše nedokonalé odlišnosti jsou na nás nejzajímavější. Až tohle nějak hlouběji pochopíme, asi se hodně věcí změní. ■



IVETA CLARKE

Po studiu na VŠE v roce 1987 emigrovala a pak žila střídavě v Rakousku, v USA a Velké Británii. Je vdaná za Kanadana a spolu s ním a se svým synem teď žije v Čechách. Profesionálně se věnuje koučinku. Píše články a pořádá semináře na téma odvahy, sebedůvěry a odpovědnosti v mezilidských vztazích. Do své práce integruje i inspiraci z jiných oblastí života - například ze studia přirozené komunikace s koňmi.
www.ivetaclarke.com