

PHILIP G.
ZIMBARDO

ne

**smě
lost**



portál

PHILIP G.
ZIMBARDO

ne

**smě
lost**

Výzkum ve spolupráci s Paulem A. Pilkonisem, Ph.D.
Terapie ve spolupráci s Margaret E. Marnellovou, R.N., M.A.

Původní anglické vydání *Shyness*:

Copyright © 1977 by Philip Zimbardo, Inc.

This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong Books, an imprint of Hachette Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

České vydání:

Translation © Ivo Müller, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1818-0

Obsah

Poděkování	6
Úvod	8

ČÁST PRVNÍ

Nesmělost – co to je	12
1 Jak nesmělosti porozumět	13
2 Osobní svět nesmělých	24
3 Proč ten ostych?	38
4 Rodiče, učitelé a nesmělé děti	53
5 Přátelé, milenci a nesmělí cizinci	71
6 Když se smutek změní v šílenství	88

ČÁST DRUHÁ:

Nesmělost – co s ní dělat?	102
7 Jak porozumět sobě samým	106
8 Jak porozumět vlastní nesmělosti	117
9 Posilování sebeúcty	137
10 Jak rozvíjet sociální dovednosti	150
11 Jak pomáhat druhým překonat nesmělost	168
12 Prevence nesmělosti ve společnosti	184

Literatura všeobecná	198
Literatura specializovaná	199
Poznámky	208

Tato kniha je věnována
Margaretě, mé matce,
Christině, mé ženě,
Adamovi, mému synovi, a
Zaře Marii, mé dceři,
kteří mě obdarovali důvěrou,
bezpodmínečnou láskou a něhou –
a naučili mě, jak si toho všeho vážit
a jak to rozdávat dál.

Poděkování

Nyní, když se chystám ohlásit příspěvky od všech těch lidí, kteří obohatili mě, a jak doufám, zároveň i tuto knihu, jsem zaskočen velikostí naší „rodiny“ spřízněných duší a potěšen při vzpomínce na každého z nich.

Robert Norwood byl jedním z prvních ostýchavých studentů, který byl natolik smělý, aby mě přiměl vrhnout se na problém nesmělosti jako na závažné výzkumné téma. Paulu Pilkonisovi jsem zvláště zavázán, že organizoval výzkumné týmy, řídil analýzy našich objemných dat a experimentálnímu výzkumu nesmělosti propůjčoval svou tvůrčí inteligenci. Christina Zoppelová připravovala počítačové programy a tisícovky našich dotazníků zpracovávala tak kompetentně a moudře, že jsem se na ni vždy mohl spolehnout.

Tato práce o nesmělosti rovněž čerpala z pozorování, rozhovorů, experimentů a osobních postřehů od následujících studentů: Nina Hatvanyová, Trudy Solomonová, Jeff Wachtel, Debra Tongová, Miv London, Terri Maceyová, Mel Lee, Susan Reillyová, Carol Freyová, Tim Botello, Steven Cohn, Judy Leventhalová, Christopher Counihan, Scott Fink, Colleen O'Beirneová, Gopal Gupta, Alex Armour, Michael Broderick, Judeth Grecová, Joel Kabaker, Angel Mayorga, Cecilia Pachecová, Carolyn Sandersová, Christina Sousová-Silvová, Robert Blake, Jeff Prater, Susie Maloufová, Hilary Davisová a Zehra Peynirciogluová.

Sběr dat z jiných kultur (včetně překladů dotazníků a veškerého zařizování) dobrovolnický prováděli kolegové, jimž děkuji za jejich velkorysost a výzkumnou podporu: Francesco Gaona Lopez (Mexiko), Larry Leo (Tchaj-wan a osobní pozorování z Čínské lidové republiky), K. L. Sindwani (Indie), Karl Minke a Richard Brislín (Havaj), Helmut Lamm (Německo), Charles Greenbaum (Izrael) a z Japonska Gijú Hatano, Mičiru Sugawa a Hitoši Fudžisawa. Ke svým díkům připojuji ještě polibek navíc pro Ayalu Pinesovou, jejíž nakažlivé nadšení pro pochopení podstaty nesmělosti mělo za následek, že získala úctyhodnou datovou sadu o Izraelcích, od obyvatel malých kibuců až po muže a ženy z armády.

Poděkovat musím rovněž učitelkám a dalším lidem, kteří se podělili o svoje zdroje a nápady ohledně nesmělosti: Sharon Bowerová, Marilynne Robinsonová, Dorothy Holobová, Jean Davisová, Mimi Silbertová a Christina Maslachová. Ze školy Jordan Junior High School děkuji za pomoc Chucku Mooreovi, Elizabeth Lillardové a Mary Kushnickové, z Green Gables Elementary School Ruth

Millerové a Doře Buntinové a ze Synanonu Brooksi Carderovi, Elizabeth Missakianové a Lindě Burkové. A jsou tu i další, jimž, ačkoli nejsou uvedeni jménem, děkuji za jejich přínos.

Rozeběhnout stanfordskou poradnu pro nesmělé vyžadovalo odvahu, vytrvalost, tvrdou práci, cit a dobrý smysl pro humor, za což děkuji Meg Marnellové.

Všechno to snažení vyžadovalo rovněž peníze; finance přišly z výzkumných grantů od Office of Naval Research, od Boys Town Center for the Study of Youth Development na Stanfordské univerzitě a od Národního ústavu duševního zdraví. Jejich financování nijak neznamená, že by schvalovali závěry, názory, myšlenky či hodnoty předkládané v této knize.

Sedí-li člověk na hromadě výzkumných dat nebo na podlaze poradny pro nesmělé, je to stále ještě dlouhá cesta k tomu, aby to všechno poskládal do knížky. Za tím účelem pode mnou Warren Stone z nakladatelství Addison-Wesley zapálil oheň a redaktorka Ann Dilworthová bohatě přikládala a citlivě rozdmýchávala, aby mě tak udržovala v tempu, když psaní vychládalo. Má úžasná sekretářka Rosanne Sausottová pak jako obvykle s přehledem oddělovala oheň od kouře v mém nečitelném rukopise (s hbitou pomocí Joyce Lockwoodové a Annie Edmondsové).

Konečně, slova v mé hlavě by se nemohla přenášet na papír, nebýt společné snahy personálu v Palo Alto Massage Center – díky jejich úkonům se má pravá paže dokázala hýbat až pozdě do noci i poté, co otupěla únavou.

Doufám, že každý z přispěvatelů do této knihy bude mít z tohoto hmatatelného výsledku našeho „rodinného podniku“ také takovou radost.

PGZ

San Francisco

únor 1977

Úvod

Během několika uplynulých let jsem prováděl psychologický výzkum, aby bylo možno lépe porozumět jedné fascinující stránce lidské povahy – nesmělosti. Jakožto rodič a učitel jsem si již dlouho uvědomoval, jakým dusivým účinkem nesmělost na děti a dospívající působí. Avšak musela se seběhnout podivuhodná řada událostí, než jsem na systematickou analýzu nesmělosti zaměřil svůj zájem badatele ve společenských vědách.

Na Stanfordově univerzitě jsem před velkým publikem přednášel o tom, jak určité společenské situace dokážou zásadně změnit naše způsoby myšlení, prožívání a jednání. Popisoval jsem experiment, který jsme nedávno dokončili a v němž studenti hráli role nepravých dozorců a vězňů v nápodobě vězeňského prostředí.¹ Ačkoli byli tito lidé vybráni proto, že podle všech vyplňovaných psychologických testů byli normální, začali se už po několika málo dnech pobytu v onom vězení chovat podivně a patologicky.

Zpočátku pánovití nepraví dozorcí se začali vůči „svým vězňům“ chovat krutě a často i sadisticky. Nepraví vězňové na tyto mocenské projevy reagovali emoční nepohodou a pocity bezmoci a nakonec veškerá pravidla poslušně dodržovali. Experiment, plánovaný na dva týdny, musel být ukončen už po šesti dnech kvůli dramatickým změnám osobnosti a hodnot, k nimž v onom vězeňském prostředí docházelo.

Jak je možné, že se tito chlapci, které vrh mincí přiřadil buď do role nepravých dozorců, nebo nepravých vězňů, tak snadno do svých rolí vžili? Nedostali žádný výcvik. Avšak co to znamená být vězněm nebo dozorcem, se naučili již na základě nejrůznějších zkušeností s mocí a nespravedlností doma, ve škole a díky sdělovacím prostředkům. Dozorci vládou tak, že vytvářejí nebo udržují pravidla instituce – pravidla, která obvykle omezují svobodu jednání. Pravidla určují, co všechno byste třeba dělat chtěli, ale nesmíte, a co všechno dělat musíte, aniž byste chtěli. Vězňové mohou na tato donucovací pravidla reagovat buď vzpourou, nebo podrobením se. Vzpoura přináší trest, takže většina z nich to vzdá a udělá, co od nich dozorce očekává.

Když jsme o mentalitě dozorců a vězňů diskutovali ve třídě, objevovala se přirovnání ke vztahu mezi manželem a manželkou, mezi rodiči a dětmi, učiteli a žáky, lékaři a pacienty a tak dále. „Umíte si však představit tyto dvě mentality

v těže hlavě, tyto dva způsoby uvažování u jediného člověka?“ ptal jsem se. Evidentním příkladem by byl extrémně nesmělý člověk.

„Existují určití nesmělí lidé, kteří mají chuť i vědomosti k tomu, aby něco konkrétního podnikli, ale nedokážou se k tomu přimět,“ řekl jsem. „Zajdou si na taneční zábavu, znají taneční kroky, a přesto jim cosi uvnitř brání, aby někoho vyzvali k tanci nebo aby sami pozvání přijali. Podobně jsou ve třídě žáci, kteří znají odpověď a chtějí na učitele udělat dobrý dojem, ale něco jim drží ruce dole a umlčuje hlas. Nedokážou jednat, protože jim v tom brání vnitřní příkazy dozorců: „Zesměšniš se, lidé se ti budou smát, tohle není to správné místo, nedovolím ti být spontánní, nezvedej ruku, nehlas se jako dobrovolník, netanči, nezpívej, neupozorňuj na sebe, v bezpečí zůstaneš jedině tehdy, když tě nebude vidět ani slyšet.“ A vězeň uvnitř se rozhodne, že nebude riskovat nebezpečnou svobodu spontánního života, a pokorně se přizpůsobí.“

Po přednášce za mnou přišlo několik studentů, aby získali více informací o mém „problému“. Jejich problém spočíval v tom, že byli tak hrozně ostýchaví, že se v životě záměrně vyhýbali situacím, v nichž by se mohli stát středem pozornosti. Společně jsme uvažovali, nakolik jsou tyto jejich reakce neobvyklé a jak moc je taková ostýchavost mezi mladými lidmi běžná. Mohl jsem je sice soucitně vyslechnout, ale o příčinách, důsledcích ani o „léčbě“ nesmělosti jsem jim toho nedokázal říct příliš mnoho. Ve shodě s nejlepší akademickou tradicí jsem jim doporučil, ať si zajdou do knihovny a zjistí, co je o nesmělosti známo.

Mezitím se mezi studenty proslechlo, že pořádám neformální setkání, kde se o nesmělosti hovoří, a zanedlouho již asi tucet studentů pravidelně navštěvoval seminář o psychologii nesmělosti. Zpočátku to samozřejmě nebyl žádný oslnivý seminář. Dvanáct ostýchavých cizích lidí nepředvede žádnou živou debatu – kromě případu, kdy se tématem stane to, co jim nejvíce leží na srdci a na co jsou sami odborníci – jejich vlastní neprůbojnost.

Když jsme se od vzájemného sdílení zkušeností s nesmělostí přesunuli k procházení literatury, co se o ní ví „vědecky“, k našemu společnému překvapení jsme zjistili, že k nesmělosti existuje jen velmi málo výzkumu. Existovaly nějaké výzkumy a dohady, jednak co se týče nesmělosti jakožto rysu osobnosti, jednak ohledně různých stránek nesmělosti, jako jsou například stydlivost, zachování tváře, tréma, poruchy řeči a tak dále, avšak žádné systematické výzkumy konkrétně zaměřené na pochopení dynamiky ostychu. Potřebovali jsme výzkum toho, co nesmělost znamená pro ostýchavého člověka, pro ty, s nimiž přichází do kontaktu, a pro společnost vůbec. Za tímto účelem sestavila naše třída dotazník, v němž měli lidé sami za sebe rozhodnout, zda jsou, nebo nejsou nesmělí. Další otázky směřovaly na myšlenky, pocity, činy a tělesné příznaky s nesmělostí

spojené. Rovněž jsme se snažili odhalit, jaký druh lidí a situací vyvolává v lidech, kteří dotazník vyplňovali, jejich nesmělost. První průzkum směřoval k téměř čtyřem stovkám jiných studentů, poté byl pečlivě upraven, aby se zvýšila jeho účinnost.

Dodnes vyplnilo dotazník nesmělosti téměř pět tisíc lidí a my jsme z něj načerpali velké množství informací. Náš výzkumný tým rovněž provedl stovky podrobných rozhovorů a pozorování nesmělých i nikoli nesmělých lidí v různém prostředí. Navíc ke studiu určitých konkrétních souvislostí mezi nesmělostí a dalšími reakcemi jsme rovněž prováděli experimentální výzkum v laboratorní situaci. Chybějící články k poznání zákoutí ostýchavosti pak doplňují rozhovory s rodiči a učiteli.

Ačkoli většina našich informací pochází od amerických vysokoškoláků, svůj zájem jsme rovněž rozšířili jak o populace mimo vysokoškolské prostředí, tak o lidi z jiných kultur. Dotazníkové údaje jsme posbírali od nováčků u námořnictva, z podnikatelské sféry, od klientů dietetických poraden, od účastníků encounterových skupin a od žáků základních a středních škol. Naši zahraniční spolupracovníci nám poskytli cenné informace o povaze nesmělosti v Japonsku, na Tchaj-wanu, v Čínské lidové republice, na Havajských ostrovech, v Mexiku, Indii, Německu a Izraeli.

Mnozí z těch, kteří dotazník vyplňovali, chtěli vědět, jak svou ostýchavost překonat. Abychom k tomu rozvinuli efektivní postupy, založili jsme na Stanfordově univerzitě poradnu pro nesmělé (*Shyness Clinic*), kde zkoušíme různá cvičení, která by mohla nesmělým lidem pomoci. Doufáme, že díky této poradně lidem pomůžeme překonat jejich nesmělost a zároveň se o povaze tohoto běžného problému dozvíme něco více.

Ačkoli toho dnes už víme o dost více, než když jsme se o příčiny a okolnosti nesmělosti začali poprvé zajímat, mnoho otázek zůstává nezodpovězených. Náš výzkumný program představuje nepřetržité zkoumání nejrůznějších aspektů tohoto někdy ožehavého a často zarážejícího jevu. Než badatelé napíší takovou knihu, jaká je tato, obvykle vyčkávají, až budou mít v rukou více informací. Tato opatrnost však musela ustoupit naléhavým žádostem o rady a informace už teď. Žádosti přicházely ve formě stovek dopisů, telefonátů i osobních proseb od lidí, kteří denně trpí pod nesnesitelným břemenem, jež na ně jejich nesmělost nakládá. Doufáme, že tato kniha přinese lidem užitečné informace i praktické nástroje a pomůže jim k tomu, aby svou nesmělost začali zvládat.

Kniha je rozdělena do dvou částí. V první části je důraz kladen na porozumění, co nesmělost vlastně je. Dozvíte se, jaké to je prožívat různé druhy ostychu, jakým konkrétním obtížím ostýchaví lidé čelí, jaké jsou kořeny nesmělosti a jak

přístupovat k její analýze. Prozkoumáte také, jaká je úloha rodiny, školy a společnosti v utváření ostýchavé lidské povahy, a dozvíte se, jak nesmělost blízké vztahy komplikuje a sexuální vztahy často činí zcela nemožnými. Nesmělost může být osobní zkušeností, ale její dopady jsou často patrné v celé společnosti. Proto první část končí pohledem na některé způsoby, jak nesmělost vytváří společenské problémy prostřednictvím méně evidentních souvislostí s agresí, alkoholismem, s různými hnutími ve společnosti, s neosobním sexem a vandalismem.

Druhá část se zaměřuje na praktickou otázku, jak se s nesmělostí vypořádat. Naleznete v ní konstruktivní postupy, jak změnit pohled na nesmělost i na sebe. Nesmělost často není způsobena pouhým nedostatkem sebedůvěry nebo nepodloženými obavami ze společenských situací. Může jít spíše o to, že člověk nemá nebo nenacvičuje určité sociální dovednosti. Na rozvinutí těchto dovedností naleznete v knize jednoduché postupy a strategie, které vaše osobní fungování ve společnosti zlepší.

Avšak i kdyby pro každého aktuálně nesmělého člověka existoval zázračný lék, co zabránilo budoucím generacím, aby neprožívaly úzkost plynoucí z nesmělosti? Závěrečná kapitola přináší velmi provokativní téma: terapii pro společnost, která nesmělost produkuje. Retrospektivní terapie, která má pomoci lidem, kteří už trpí, je nedostačující. Musíme udělat vše, co je v našich silách, abychom společnost proměnili tak, aby utrpení vůbec nevznikalo.

Nesmělost je záludný osobní problém, který dosahuje natolik epidemických rozměrů, že by se mohl opodstatněně nazývat společenskou nemocí. Trendy v naší společnosti nasvědčují tomu, že se to v následujících letech ještě zhorší, až společenské tlaky zvýší naši osamělost, soutěživost a izolaci. Pokud s tím nezačneme už brzy něco dělat, mnohé z našich dětí a vnoučat se stanou vězni své vlastní nesmělosti. Abychom tomu zabránili, musíme začít chápat, co vlastně nesmělost je, tak abychom mohli vytvářet příznivé prostředí, v němž ostýchaví lidé mohou odložit jistotu svého osobního vězení stranou a znovu získat svou ztracenou svobodu ve slovech, činech i mezilidských vztazích.

Možná že Hawthorne měl na mysli nesmělého člověka, když napsal: „Jaká jiná kobka je tak temná / jako vlastní srdce? Který věznitel tak neoblomný / jako vlastní já?“ Můžeme se naučit, jak vytvořit nebe dokonce i z pekla extrémní nesmělosti. Není to snadné, ale je to možné. Podívejme se, jak na to.

Část první

Nesmělost – co to je

Jak nesmělosti porozumět

Vzpomínám si, že už když mi byly čtyři roky, vymýšlela jsem kdovíco, jen abych se nemusela potkat s lidmi, kteří k nám přicházeli na návštěvu. Byli to lidé, které jsem znala, jako například bratrance, tety, strýčkové, rodinní přátelé a dokonce i moji sourozenci. Schovávala jsem se do koší na prádlo, do beden, do skříní, do spacích pytlů, pod postele, ten seznam bude asi nekonečný, a to všechno proto, že jsem se lidí bála.

Jak jsem vyrůstala, tak se to jenom zhoršovalo.

Zhoršovalo? Je těžké nezasmát se nad něčím, co zní jako začátek příběhu od Woodyho Allena. Avšak náš smích je evidentně jen obranou, abychom se do bolestné vzpomínky této středoškolačky nevžili až příliš. Rádi bychom uvěřili tomu, že přehání; její život určitě nemohl být až tak hrozný. Avšak pro mnoho lidí takovým prostě je.

U mého bratra, který musel nosit na nohou ortézy, aby se srovnalo postižení způsobené dětskou obrnou, se vyvinul stejně morbidní strach z lidí. Kdykoli se ozvalo zaklepaní na dveře, začal George rychle počítat, aby zjistil, zda jsou přítomni všichni členové rodiny. Pokud byli, pelášil na své místo pod postelí nebo do ještě bezpečnější skryše za zamčenými dveřmi koupelny. Teprve po velkém prošení a přemlouvání si dal říct a vylezl ven, aby se mohl pozdravit se sousedem nebo s příbuzným, který nás přijel do města navštívit.

Moje matka, soucitná žena nadaná vzhledem do lidské povahy, usoudila, že musí Georgeovi pomoci ještě předtím, než se jeho ostýchavost stane zcela nevladatelnou. Jeho muka přetrvávala i poté, co už ortézy nosit nemusel. S přesvědčením, že by se George neměl stranit ostatních dětí svého věku, přemluvila matka mateřskou školu, aby ho přijali, přestože mu bylo teprve čtyři a půl a školní rok byl již v polovině. Moje máma vzpomíná:

Ten první den skoro bez přestání plakal a vzlykal, vystrašeně se držel mé sukně. Kdykoli se na něj podívala paní učitelka nebo nějaké jiné dítě, zabořil mi hlavu do klína nebo vzhlédl ke stropu. Když však třída poslouchala pohádku nebo si hrála s hudebními hračkami, přemohla ho zvědavost a musel se dívat a poslouchat také.

Napadlo mě, že by George nebyl tak plachý, kdyby se mohl stát neviditelným, kdyby mohl sledovat a zapojovat se do dění, ale přitom by nebyl ostatními dětmi viděn. Samozřejmě se nemohl vypařit; ale mohl udělat něco skoro stejně dobrého – stát se maskovaným mužem stejně jako jeho hrdina z rádia, Osamělý jezdec.

Po večeři jsem George požádala, aby mi pomohl vyrobit masku z hnědé papírové nákupní tašky. Vystříhli jsme oči, nos a pusu a trochu ji pomalovali, aby to vypadalo hezky. Vyzkoušel si ji, líbila se mu, a pak chtěl, abych pořád dokola opakovala: „Kdo je ten kluk pod maskou?“ A on radostně odpovídal: „Osamělý jezdec“ nebo „Pan Nikdo“ nebo „Do toho ti nic není“ nebo jenom zařval jako lev. Někdy si tu masku sundal, abych viděla, že je to pořád on.

Paní učitelka souhlasila, že můj plán vyzkouší; vlastně udělala mnohem více, ona ten plán úspěšně realizovala. Ostatním dětem řekla, že ten nový chlapec bude nosit speciální masku a že nemají zkoušet mu ji sundat, ale prostě si s tím maskovaným chlapcem hrát. Je s podivem, že se tento nezvyklý postup osvědčil. George mohl být součástí třídy, i když zůstával bokem. Když chtěl, mohl si představovat, že je nepoznán, aniž by se musel skrývat. Postupně se k ostatním dětem přibližoval a nakonec, za pár týdnů, byl vlákán do hry.

Ve školce zůstal ještě další rok, a jak se lépe seznamoval s běžným provozem, narůstalo mu sebevědomí. Ale stále s maskou – nasadil si ji každé ráno před školkou a sundal teprve poté, co ho přišel vyzvednout bratr, aby ho odvedl domů.

Velký den nastal na konci školního roku, kdy mělo probíhat cirkusové představení pro rodiče dětí z poslední třídy. Jelikož se ho George zúčastnil už minulý rok, byl na té slavnosti už starý kozák. „Chtěl bys být ředitelem cirkusu?“ zeptala se ho paní učitelka. George začal skákat radostí. „Georgi, ty víš, že ředitel cirkusu nosí cylinder a slušivý oblek, ale nikoli masku,“ pokračovala moudře učitelka. „Takže jestli chceš být ředitelem cirkusu, budeš muset vyměnit masku za tyhle šaty. Platí?“

A tak se George stal nejen součástí skupiny, ale vedl celý cirkus. Volal na publikum, ať se podívají semhle a ať pozorně sledují tamto! Už nepotřeboval žádnou masku, byl na nejlepší cestě stát se veselejším, zdravějším dítětem. Ačkoli nikdy nebyl úplně extrovertem, navazoval blízké vztahy s chlapci i děvčaty a později byl na základní a střední škole zvolen i do třídního výboru.

Georgeova potřeba nosit přes hlavu rok a půl papírovou tašku se může jevit jako bizarní. Nicméně toto geniální řešení mu umožnilo postupně začít efektivně komunikovat s druhými lidmi a nakonec vedlo k tomu, že si dokázal masku sundat a být sám sebou. Papírová taška byla úspěšným řešením pro jedno nesmírně plaché dítě. Jiní takové štěstí nemají. Dosáhnou dospělosti, aniž by se kdy naučili se s tímto zdrcujícím problémem vypořádat.

Nesmělost může být natolik devastujícím duševním postižením, jako jsou ta nejtěžší postižení tělesná, a její důsledky mohou být katastrofální:

- Nesmělost komplikuje poznávání nových lidí, navazování přátelství a prožívání radosti z potenciálně dobrých zážitků.
- Brání člověku hlásit se o svá práva a vyjadřovat vlastní názory a hodnoty.
- Nesmělost brání druhým lidem, aby ocenili vaše přednosti.
- Posiluje rozpačitost a nadměrné zaměření na vlastní reakce.
- Ztěžuje jasné myšlení a efektivní komunikaci.
- Běžně ji doprovázejí pocity jako deprese, úzkost a osamělost.

Být ostýchavý znamená bát se lidí, zejména těch, kteří jsou z nějakého důvodu citově ohrožující: neznámých lidí v důsledku novosti či nejistoty, autorit třímajících moc, příslušníků opačného pohlaví, kteří představují možnost intimního setkání. George i ona mladá dívka, jejíž zápisky uváděly tuto kapitulu, se oba cítili ohroženi vlastně kýmkoli. Představují značně vyhocený příklad nesmělosti. Běžná všední podoba tohoto problému se však tiše vkrádá do života každého z nás.

Stalo se vám někdy, že jste dorazili na večírek, když už byla zábava v plném proudu, a vtom jste zjistili, že jediný člověk, kterého tam znáte, je hostitelka a tu zrovna nikde nevidíte? „A kdo jste vy?“ zeptá se kdosi a vy jen zůstanete stát s pootevřenou pusou. Nebo byli jste někdy ve skupině, jejíž vedoucí vesele prohodil: „Pojďme se trochu víc seznámit, takže každý řekne své jméno a něco osobního.“ A hned jste na ostré divadelní zkoušce: „Jmenuji se ... (zatraceně, no jo) ... Phil Zimbardo. Jsem takový ... takový ... člověk (ale ne, to není dostatečně osobní – proč jsem radši nešel do kina?).“ Tak ještě jednou, bez elánu: „Jmenuji se, ehm...!“ Tyto běžné zážitky umožňují těm lidem, kteří ostýchaví nejsou, okusit alespoň něco z útrap, jaké prožívají ostýchaví lidé.²

Navzdory negativním důsledkům a intenzitě nesmělosti se tato potíž dá překonat. K tomu je však nezbytné poznat kořeny nesmělosti a následně připravit na míru šitý program, který by tyto základy změnil.

Co je nesmělost?

Nesmělost (*shyness*) je nejasně ohraničený pojem; čím pečlivěji se díváme, tím více forem nesmělosti objevujeme. Takže než vůbec budeme moci začít uvažovat, co s tím udělat, musíme se o nesmělosti dozvědět více. Oxfordský slovník anglického jazyka nám říká, že první zaznamenané použití tohoto slova bylo v jedné anglosaské básni napsané kolem roku 1000 n. l., kde znamenalo „snadno vylekaný“. „Být nesmělý

(shy)“ znamená být „těžko přístupný, v důsledku plachosti, opatrnosti nebo nedůvěry“. Nesmělý člověk je „odmítavě opatrný, má-li se setkat s určitým člověkem nebo věcí“. „Obezřelý v mluvě nebo v jednání, vyhýbá se sebeprosazování; opatrný a bázlivý“; nesmělý jedinec může být „uzavřený či odměřený v důsledku ostychu“, anebo z jiného soudku, může být „pochybné povahy, se špatnou pověstí, podezřelý“. Websterův slovník definuje nesmělost jako „cítit se nesvůj v přítomnosti druhých lidí“.

Zdá se však, že takové definice příliš k obecnému porozumění nepřispívají. Žádná jednotlivá definice nemůže být dostačující, protože nesmělost chápe každý jinak. Jedná se o složitý stav, který má celou řadu důsledků – od mírné nepohody přes nepřiměřený strach z lidí až po extrémní neurózu. Abychom to-
muto jevu lépe porozuměli, rozdali jsme téměř pět tisícům lidí Stanfordský do-
tazník nesmělosti (*Stanford Shyness Survey*).

Považujete se v současnosti za nesmělého člověka?

_____ ano _____ ne

(No, opravdu?)

Pokud jste odpověděli „ne“, měli jste někdy v životě období, kdy jste se za nesmělého člověka považovali?

_____ ano _____ ne

V našem dotazníku jsme se vyhnuli tomu, abychom předložili konkrétní definici nesmělosti. Místo toho jsme každého nechali, aby si zvolil vlastní definici. Nejprve jsme lidi požádali, aby přijali, nebo odmítli nálepku nesmělého člověka. Pak jsme chtěli vědět, co za tímto jejich rozhodnutím stálo. Ptali jsme se, jaké typy lidí nebo situací v nich vyvolávají ostych a jaké jsou s tím spojeny myšlenky, pocity, činy a tělesné příznaky. Jak vidíte z dotazníku na straně 118, snažili jsme se zachytit i některé další stránky nesmělosti.

Jedná se o běžnou zkušenost

Základní poznatek z našeho výzkumu zní, že nesmělost je běžná, široce rozšířená a univerzální. Více než 80 % dotazovaných uvádělo, že byli nesmělí v určitém období svého života, buď nyní, v minulosti nebo neustále. Z těchto lidí se více než 40 % považovalo za nesmělé v současnosti – to znamená čtyři z každých deseti lidí, které potkáte!

Pro některé lidi je nesmělost dlouhodobě nevidaným hostem v jejich životě. Zhruba čtvrtina se označila za *chronicky nesmělé*, nyní i neustále. Mezi nimi se

naša čtyři procenta lidí – *skálopevně nesmělí* –, kteří nám řekli, že se jejich vlastní definice nesmělosti zakládá na tom, že jsou nesmělí *vždy*, ve všech situacích a v přítomnosti *všech* lidí.

Rozšíření nesmělosti se liší mezi kulturami i podle různých typů lidí. Nicméně nikdy jsme se nesetkali s žádnou skupinou lidí, v níž by se za nesmělé v současnosti označila méně než čtvrtina, a dokonce u některých skupin, jako třeba u dívek z druhého stupně základních škol a žáků z některých orientálních kultur, vyskočilo toto číslo na 60 %. Podíl skálopevně nesmělých není v žádné skupině, kterou jsme zkoumali, nikdy menší než dvě procenta a v mnohých skupinách může dosáhnout až deseti procent, jako například u Japonců.

Když se dotazovaní lidé rozhodovali, zda jsou, nebo nejsou nesmělí, jako jeden z ukazatelů používali, jak často se cítí nesmělí. Zhruba třetina lidí měla pocit, že jsou nesmělí alespoň z poloviny, tedy ve větší části situací. Přes 60 % uvádělo, že jsou nesmělí pouze příležitostně, avšak tyto okamžiky považovali za natolik důležité, že se sami za nesmělé označili. Například člověk může být nesmělý pouze při vystupování na veřejnosti, to však může postačit k vyvolání závažných problémů, pokud člověk veřejně mluvit musí, jako třeba mnozí studenti a obchodníci.

Méně než 20 % dotazovaných uvádělo, že se za nesmělé nepovažují. Ať už pro ně nesmělost znamená cokoli, měli dojem, že to není rys jejich osobnosti. Je však zajímavé, že většina těchto lidí připustila, že za určitých společenských okolností reagují takovými příznaky nesmělosti, jako jsou červenání se, bušení srdce a pocit trémy. Jinými slovy, někteří lidé a některé situace v nich vyvolávají takové myšlenky, pocity a činy, jež jsou typické pro ostýchavého člověka. Tito *situacně* nesmělí lidé sami sebe za nesmělé nepovažují, ale spíše vnímají určité vnější události, například vstoupí-li do místnosti plné cizích lidí, jako že jim způsobují dočasné nepohodlí. Toto rozlišení mezi těmi, kdo jsou ochotni *sami sebe* označit za nesmělé, a těmi, kdo označují pouze své *reakce na některé situace* za ostýchavé, je rozlišení důležité a budeme se jím více zabývat v následující kapitole.

Prohlásit, že nesmělost je univerzální zkušeností, je dosti široké zobecnění, má však solidní základ. Pouze asi sedm procent všech Američanů zahrnutých do vzorku uvádělo, že pocity nesmělosti nezažili vůbec nikdy. Podobně i v jiných kulturách jen nepatrná menšina lidí tvrdí, že nesmělost nikdy osobně nezažili.

Kdo je nesmělý?

Nesmělost je častější u školních dětí než u dospělých, neboť mnoho v současnosti nikoli nesmělých dospělých dokázalo svou dětskou nesmělost překonat. Náš výzkum však důrazně zamítá mýtus, že nesmělost je pouze záležitostí dětství. U dětí

může být patrnější, protože děti jsou běžně pod větším každodenním dohledem než dospělí. Avšak podstatná část dospělé populace zůstává nesmělá i nadále. Patří k nim i Robert Young, z televizní obrazovky oblíbený doktor Marcus Welby.

Vždycky jsem byl nesmělý. Jako dítě jsem se bál dokonce i paní učitelky. Později ze mě vyrostl jeden z těch vytáhlých, hubených mladíků, kteří nemají vizáž ani váhu ragbyového hráče, a tudíž se na střední škole nestávají hrdiny. Během dospívání to pro mě bylo důležité.³

Určité provokativní důkazy nasvědčují, že dospívání může přinášet více ostychu dívkám než chlapcům. Ve vzorku žáků ze čtvrté, páté a šesté třídy základních škol bylo v současnosti nesmělých průměrně 42 % – stejně jako v původním dotazníku. U těchto chlapců a dívek byla stejná pravděpodobnost, že se označí za nesmělé. Podíváme-li se však na sedmáky a osmáky, pak nejen že se průměrná úroveň nesmělosti vyšplhá na 54 %, ale za tímto nárůstem stojí dospívající dívky. Je možné, že potřeba být ve škole oblíbený a být opačným pohlavím považován za fyzicky (sexuálně) přitažlivého je silněji naprogramována našim dospívajícím dívkám než chlapcům. Jedna čtrnáctiletá dívka píše o svých mukách z ostýchavosti:

Jsem hrozně nervózní a strašně mě začne svědit hlava, takže se musím škrábat jako blázen. Nevím, jak se mám v přítomnosti lidí chovat. Chovám se jinak doma a jinak ve škole. Dokonce se ani neoblékám tak, jak bych chtěla.

A z dopisu pro Annu Landersovou vidíme těžký úděl jedné „rozhozené“ dospívající dívky, která má pocit, že je „jiná“ než její vrstevnice, a touží se stát stejnou jako ony – i když možná i trochu jedinečnou.

Milá Anno! Doufám, že můj dopis nehoďte do koše jen proto, že je od jedné rozhozené holky. Opravdu se cítím příšerně a potřebuji pomoc. Mým hlavním problémem je, že se mi nelíbí moje osobnost – snažím se být nadmíru kamarádská, abych zakryla svou nesmělost, a pak jedním přemrštěně. Žárlím na některé holky a chtěla bych být jako ony, ale když se o to snažím, tak se mi to nedaří.

Někdy se cítím oblíbená prostě jenom proto, že mě nějaký kluk pozdraví nebo se na mě usměje. Další den se cítím mizerně, protože vidím v rohu hlouček holek a mám pocit, že se mi posmívají za zády. Známký mám dobré, ale mohly by být lepší. Máma říká, že jsem nepořádná. Rozčiluje se, protože se mnohem víc starám o svůj účes než o školní úkoly. Tohle je můj čtvrtý dopis pro Vás, všechny předchozí jsem vyhodila do koše, ale tenthle už každopádně hodím do schránky. Podepsána, Odlišná.⁴

Ostýchavých je více žen než mužů, je to tak? Není! Další chybné zobecnění, pravděpodobně založené na pozorování, že při společenských setkáních bývají muži asertivnější, agresivnější a více nápadní. Z našich údajů nevyplyvá žádný rozdíl mezi pohlavími, co se týče výskytu nesmělosti. Dokonce nesmělost uvádí o něco málo vyšší podíl vysokoškoláků než vysokoškolaček, avšak tento drobný rozdíl mezi pohlavími jde u některých jiných než vysokoškolských skupin opačným směrem a je proměnlivý v závislosti na zkoumané kultuře (viz souhrnnou tabulku v oddílu „poznámky“ na straně 214).

Cesty nesmělosti bývají záhadné a postižení mohou být i ti, kdo nikdy dříve ostýchaví nebyli. Nesmělí nováčci představují o něco méně než polovinu z těch, kdo jsou nesmělí v současnosti. Mnozí z nich jsou mladí dospělí, kteří jako děti ostýchaví nebyli, ale z nějakého důvodu se v poslední době takovými stali.

A přece, nad ostýchavostí je možno zvítězit, odložit ji stranou anebo z ní vyrůst. Zhruba 40 % uvádělo, že bývali nesmělí dříve, ale už nejsou, což je příznivé znamení. Částečně na základě zkušenosti těchto bývalých nesmělých možná dokážeme dát užitečnou radu těm, kteří jsou chronicky nesmělí v současnosti.

Jak nesmělost lidí ovlivňuje?

Pomalu začínáme nesmělosti trochu rozumět. Ačkoli nedokážeme přesně definovat, co to je, víme, že je velmi rozšířená. Dalším klíčem k tomuto složitému duševnímu stavu může být zkoumání, jakým způsobem nesmělost na různé lidi doléhá. Nesmělost pokrývá široké psychologické kontinuum: od občasných pocitů nešikovnosti v přítomnosti druhých lidí až po traumatické úzkostné záchvaty, které člověku zcela rozvracejí život. U některých lidí se zdá, že si ostýchavost zvolili jako preferovaný životní styl; u jiných je to uložený doživotní trest bez možnosti podmíněného propuštění.

Na jedné straně spektra jsou ti, kdo se cítí pohodlněji v přítomnosti knih, myšlenek, předmětů či v přírodě než s druhými lidmi. Spisovatelé, vědci, vynálezci, lesníci a průzkumníci si možná zvolili takovou práci, která jim umožňuje trávit většinu času ve světě jen řídce obývaném lidskými bytostmi. Jsou to převážně introverti a družení s dalšími lidmi je příliš neláká, v protikladu k jejich potřebě soukromí a samoty. Podobně jako Greta Garbo by raději byli sami.

Skutečně, mnoho lidí dnes znovu objevuje přitažlivou stránku Thoreauova osamělého života u waldenského rybníku. Avšak i v tomto úzkém výseku nesmělostní škály se vyskytují gradace od těch, kteří v případě nutnosti dokážou s druhými lidmi komunikovat snadno, až po jiné, kteří komunikují s obtížemi, protože nevědí, jak hovořit o běžných věcech, jak oslovit skupinku lidí, neumí tančit a u slavnostního oběda se necítí dobře.

Střední zóna nesmělosti zahrnuje většinu ostýchavých lidí, kteří se cítí zaskočení a nesví v určitých situacích a s určitými lidmi. Jejich psychické nepohodlí je natolik silné, že jim narušuje společenský život i běžné fungování, takže je pro ně obtížné až nemožné říct, co si myslí, nebo udělat, co by chtěli.

Tento typ úzkosti může probíhat formou červenání se a očividných rozpaků, jak popisuje jeden mladý manažer:

Po celých třiatřicet let života trpím nadměrným červenáním jakožto zvlášť nepříjemným příznakem nesmělosti. Ačkoli jsem díky svému úsilí a vytrvalosti získal titul magistra v obchodní správě (MBA) a pozici zástupce viceprezidenta velké holdingové bankovní společnosti, energie vynakládaná na potlačování tohoto syndromu červenání a ostýchavosti mi nepochybně zabránila v postupu na ještě vyšší pozice.

Nebo se toto nepohodlí může skrývat za urážlivými útoky, které mají za cíl lidi odradit, jak uvádí tato pisatelka:

Skáču lidem do řeči, nepouštím je ke slovu, neustále žvaním, až jsem otravná a nepříjemná, působím neomaleně, a to všechno z úplně stejných důvodů, proč se druzí lidé snaží působit nenápadně. Má skrytá hrůza z vystupování na veřejnosti není o nic menší a moje problémy o nic méně vážné než u putičky, co se nemůže dočkat tanečnicka.

Dokonce sanfranciský právník Melvin Belli, jenž je znám svými dramatickými projevy v soudní síni, přiznává, že nejen „často býval nesmělý“, ale že se „naučil vystupovat okázale, aby svůj ostych skryl“.⁵

Jelikož tentýž zdroj ostychu – strach z lidí – vyvolává natolik různé reakce, není vnější chování člověka vždy spolehlivým vodítkem, jak moc ostýchavě se daný člověk opravdu cítí. Nesmělost má často dopad na to, jak jednáme, ale nemusí nutně působit přímo a evidentně. V konečném důsledku jste nesmělí tehdy, pokud si myslíte, že takoví jste, bez ohledu na to, jak se chováte na veřejnosti.

Lidé ve střední části nesmělostní škály jsou obecně ostýchaví proto, že jim chybí sociální dovednosti a postrádají sebedůvěru. Někteří postrádají sociální dovednosti potřebné pro to, aby se soukolí lidských vztahů hladce otáčelo. Nevědí, jak navázat rozhovor, jak požádat o zvýšení platu nebo jak promluvit ve třídě. Jiní nemají odvalu udělat to, co považují za správné. Co může nedostatek sebevědomí způsobit dokonce velmi inteligentnímu člověku, ukazuje líčení jedné mladé ženy, která v důsledku své nesmělosti nedostudovala právnickou školu.

Práva jsem začala studovat v září, když jsem předtím s vysokým počtem bodů slo-
žila přijímací zkoušky, na střední škole si udržovala studijní průměr 3,94 [téměř
čistá jednička] a bez problémů byla přijata na tři právnické fakulty. Ale nechala
jsem toho ještě před polovinou prvního semestru. Neskončila jsem proto, že by
mě odrazovaly nekonečné hodiny strávené studiem, ale protože jsem natolik os-
týchavá, že jsem nedokázala sedět ve třídě a doufat (modlit se), že mě nevyvolají.
A to navzdory skutečnosti, že jsem byla připravená a znala jsem odpovědi!

Na druhém konci spektra jsou jedinci, jejichž strach z lidí nezná mezí – lidé chro-
nicky ostýchaví. Prožívají nesmírný děs pokaždé, mají-li něco udělat před lidmi,
a svou úzkostí jsou natolik paralyzováni, že jejich jedinou alternativou je útěk
a skrýš. Tyto drastické důsledky extrémní nesmělosti se neomezují na mladé lidi
a studenty. Ani nemizí v průběhu času. Čtyřiašedesátiletá žena píše:

S nesmělostí jsem prožila celý život. Trvalo mi dlouhé roky, než jsem se dokázala
přijmout natolik, abych uvěřila, že by někdo vůbec mohl pomyslet na to, že bych
se mohla stát jeho ženou. Cítila jsem se neschopná. Měla jsem pocit, že nejsem
dost dobrá. Považovali mě za nespolečenskou. Mezi lidmi jsem se nedokázala
uvolnit. Nikdy jsem nepozvala na návštěvu kamarády svého manžela. Bála jsem
se, že nejsem k ničemu, že se mnou není žádná zábava a vůbec. Takže, když jsem
je nezvala, ani mě neznali. Nakonec jsem byla vyvržencem, nikdo mě neměl rád,
včetně mého manžela. Rozvedl se se mnou a tím to skončilo.

Ve své nejhorší podobě se nesmělost může proměnit v těžkou formu neurózy,
v duševní paralýzu, jež může vyústit v depresi a nakonec může být i důležitým
faktorem při sebevraždě. Jedna podnikatelka, která sama sebe popisuje jako při-
tažlivou a mladě vypadající padesátnici, přispěla do rozhlasového pořadu o ne-
smělosti⁶ tímto děsivým náhledem do své duše.

Jsem neuvěřitelně osamělá. Žiji v naprosté samotě, bez jakéhokoli přítele v celém
světě, muže či ženy. Mnohokrát jsem se spálila a v důsledku svých životních zkuše-
ností jsem velmi nešťastná a zahořklá. Volné dny trávím zcela o samotě. Je to pro
mě doba velkého smutku a tísně a každého blížícího se svátku se bojím čím dál víc,
protože to mou samotu jen zesílí v době, kterou většina lidí tráví v přítomnosti přátel
a příbuzných. Často přemýšlím, že svůj život ukončím, ale nemám odvalu to provést.

Pro tyto lidi i pro lidi na každém úseku škály představuje nesmělost osobní pro-
blém. Nikoli mírné podráždění, nikoli drobné rozrušení, nýbrž opravdový problém.