

Anne Otto

# PROMĚŇTE SVOU NEJISTOTU V SÍLU

Jak překonat  
strach z hodnocení  
a přestat se  
podceňovat

 GRADA®



Anne Otto



**PROMĚŇTE  
SVOU  
NEJISTOTU  
V SÍLU**

**Jak překonat  
strach z hodnocení  
a přestat se  
podceňovat**

 GRADA®

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a **použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány**.

**Anne Otto**

**Proměňte svou nejistotu v sílu**

*Jak překonat strach z hodnocení a přestat se podceňovat*

Přeloženo z německého originálu knihy Anne Otto Die Kraft der Unsicherheit: Wie wir die Angst vor Bewertung überwinden und uns selbst annehmen.

© 2024 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 10 515. publikaci

Překlad Tomáš Mach  
Redakce textu Eva Lee  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová  
Počet stran 208  
První vydání, Praha 2026  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Ilustrace na obálce rayhan039/AdobeStock.com, 2026  
Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

ISBN 978-80-271-6452-3 (ePub)  
ISBN 978-80-271-6451-6 (pdf)  
ISBN 978-80-271-5992-5 (print)

# Obsah

O autorce .....	7
ÚVOD JAK JE TOMU VE SKUTEČNOSTI .....	9
<b>1 VŠUDE JE ČLOVĚK HODNOCEN .....</b>	<b>21</b>
STRACH Z HODNOCENÍ .....	22
DOKÁŽEME PŘECI VŠECHNO – NEBO SNAD NĚCO NE? .....	26
ŽIVOTY TĚCH DRUHÝCH... NA INSTAGRAMU .....	30
PODRÁŽDĚNOST, MLŽENÍ A INFORMAČNÍ BUBLINY .....	34
OSAMĚLOST V ZÁPRAVĚ LIDÍ .....	37
ŠÍŘÍ SE SOCIÁLNÍ DISTANCE DÁLE? .....	40
Zjednodušte si to: <b>Zapojte se jen občas, ale sebevědomě</b> .....	45
<b>2 „STÁLE JSEM SE PTALA SEBE SAMA, CO SI O MNĚ MYSLÍ DRUZÍ“ ....</b>	<b>47</b>
POZNAT, CO SE TO VLASTNĚ DĚJE .....	49
PŘÍLIŠ MNOHO SEBEKRITIKY .....	51
HEJ, JSEM S TEBOU .....	54
VNITŘNÍ KRITIK JAKO ŽELVA .....	57
VÍCE SI VĚŘIT .....	59
Zjednodušte si to: <b>Navázání rozhovoru</b> .....	61
<b>3 „NAJEDNOU JSEM NEDOKÁZALA NIC ŘÍCT“ .....</b>	<b>63</b>
SYMPTOM OSOBNÍHO ROZVOJE .....	66
HLAVNĚ NESPADNOUT DO SPIRÁLY ÚZKOSTI .....	68
STÁHNOUT SE DO SEBE NENÍ ŘEŠENÍ .....	71
PROSTĚ ZATNOUT ZUBY A POKRAČOVAT .....	74
Zjednodušte si to: <b>Sebereflexe pomáhá</b> .....	80
<b>4 „DÁVÁM SI POZOR, PROTOŽE JSEM JINÝ“ .....</b>	<b>81</b>
NEJPRVE POZOROVATEL, PAK KRITIK .....	84
NEPOTŘEBUJI VÁS... .....	85
BEDLIVĚ POZOROVAT SOCIÁLNÍ OKOLNOSTI .....	87
KONEC SYNDROMU PODVODNÍKA .....	90
PROČ NE ŠŤASTNÝ KONEC? .....	93
Zjednodušte si to: <b>Změňte úhel pohledu</b> .....	97

5	„A NEJHORŠÍ JE POCENÍ!“ .....	99
	NAPJATÉ ČEKÁNÍ, POZOROVÁNÍ A OBAVY .....	101
	ZAMĚŘIT SVOJI POZORNOSTI JINAM .....	103
	PŘIJMOUT VLASTNÍ ZRANITELNOST .....	106
	TO JE TRAPNÉ – NO A CO? .....	108
	TAKOVÝ PROSTĚ JSEM .....	111
	NASLOUCHAT SIGNÁLŮM SVÉHO TĚLA .....	114
	Zjednodušte si to: <b>Hlíďte si hladinu svého stresu</b> .....	116
6	„V NESMĚLOSTI JE VELKÁ SÍLA“ .....	119
	DBÁT O SEBE .....	122
	POZORNOST, SPOLEHLIVOST, VTIP, EMPATIE .....	125
	S VĚKEM PŘÍCHÁZÍ JISTOTA .....	129
	Zjednodušte si to: <b>Naučte se říkat „ne“</b> .....	132
7	„MLUVENÍ NA PÓDIU SE LZE NAUČIT“ .....	135
	STRACH Z CIZÍHO PATŘÍ K VĚCI .....	138
	ZPĚT K OBSAHU .....	140
	JE TO VZRUŠUJÍCÍ! .....	143
	NENECHAT SE ZASTAVIT .....	145
	PROČ NA PÓDIUM? .....	147
	Zjednodušte si to: <b>Cvičte si mluvení krok za krokem</b> .....	150
PRAKTICKÝ KOUČINK		
	JAK SUVERÉNNĚ ZACHÁZET S NEJISTOTOU .....	153
	PRVNÍ KROK: PROČ BÝVÁM NEJISTÝ/NEJISTÁ .....	155
	DRUHÝ KROK: NALÉZT PŘÁNÍ A CÍLE .....	160
	TŘETÍ KROK: POZVAT NEJISTOTU, ABY BYLA SE MNOU .....	162
	ČTVRTÝ KROK: VÍCE PĚČE O SEBE .....	167
	PÁTÝ KROK: ZMĚNA PŘÍSTUPU KE KRITICKÝM HLASŮM DRUHÝCH .....	169
	ŠESTÝ KROK: VZDÁT SE VYHÝBAVÉHO CHOVÁNÍ .....	172
	SEDMÝ KROK: CO DOPADLO DOBRĚ .....	178
	OSMÝ KROK: DBÁT O SEBE .....	181
	DEVÁTÝ KROK: HODNOTY, KTERÉ POMÁHAJÍ .....	184
	DESÁTÝ KROK: SÍLA NEJISTOTY .....	188
	A CO DÁL... .....	191
	DOPORUČENÁ LITERATURA .....	195
	PODĚKOVÁNÍ .....	199
	POZNÁMKY .....	201

## O autorce

Anne Otto je psycholožka, certifikovaná psychodramatická terapeutka a autorka. Již řadu let přispívá do časopisů *Spiegel Wissen*, *Psychologie Heute* a *Brigitte*, navrhuje vzdělávací programy se zaměřením na psychologii a píše odborné knihy. Koučuje jednotlivce i skupiny, poskytuje poradenství a doprovází lidi v krizových situacích nebo při procesech změn. Je také vyhledávanou lektorkou a řečnicí. Žije v Hamburku s manželem a se synem.



## JAK JE TOMU VE SKUTEČNOSTI

„Jsi nejistý člověk?“ Tato otázka zazněla před časem na jedné oslavě narozenin, jen co jsme dojedli. U stolu nás sedělo asi osm. Sklidili jsme prázdné talíře, na stole přistála káva s další rundou nápojů – a začali jsme si povídat. „Už od mládí jsem nejistý,“ pronesl právník, kterému mohlo být něco přes čtyřicet. Na večírku nebo v baru se prý nedokáže s nikým seznámit a nikdy to neuměl. Nástup seznamovacích aplikací a portálů považuje za obrovské štěstí. Moje přítelkyně na něj navázala a poznamenala, že se sice neostýchá večer vyrazit do společnosti, ale zato nenávidí krátké, nuceně nenucené rozhovory v práci, prostě nezávazné tlachání. Na recepcích a konferencích se při takovém rozhovoru začne velice rychle potit, a proto s sebou v kabelce stále nosí halenku na převléknutí, kterou skládá speciální technikou, aby zabrala co nejméně místa. Japonské origami ztvárňující nikoli jeřába, ale úzkost. Během chvilky to u stolu vypadalo jako na soutěži o člověka s nejmenším sebevědomím na světě. Každý se snažil překonat trapný zážitek toho druhého, vyprávěly se historky o zakoktání, rozkašlání, zakopnutí, zrudnutí. Hodně jsme se přitom nasmáli. Byl to úlevný smích spiklenců. Jedna žena pak přepnula do vážného tónu a vyprávěla, že ji při setkání s neznámými lidmi vždycky ochromí strach, že řekne něco špatného. Jak to tak bývá, i teď se

našel někdo, kdo na to řekl: „Nikdy bych si nepomyslel, že právě ty se někdy cítíš nejistě.“ Nebo: „Teď ale přeháníš, vždyť jsi přece lvice salónů.“ Zdálo se, že my ostatní nejsme schopni vidět u druhých ostych nebo úzkost, kterými sami trpíme. Ke konci večírku ale bylo jasno: na oslavě se sešla tlupa sociálně nejistých osob. Nikdo z nás si o sobě nemyslí, že v kontaktu s druhými lidmi dokáže vystupovat suverénně a uvolněně, nebo si ho užívat.

Co se to stalo? Že by okruh mých známých tvořila výjimečná sociální bublina nejistých a o sobě pochybujících jedinců? Tím, že jsme se sešli na jednom večírku, jsme své rozpačité zkušenosti vzájemným působením zesílili, jako když se zvuk odráží a zesiluje v ozvěně. V okolním světě přitom existuje spousta sebejistých, nebojácných a sociálně zběhlých lidí, ty však nikdo z nás nezná. Nebo je to tak, že většina lidí občas pocituje ostych a nejistotu, jen o tom nemluví? Jednoznačná odpověď neexistuje. Avšak po měsících příprav této knihy, které jsem strávila sbíráním informací, čísel i názorů a pořizováním bezpočtu rozhovorů, si troufám tvrdit, že sociální nejistota je velice rozšířený fenomén. U některých lidí se nejistota objevuje pouze v konkrétních situacích (například v práci, při seznamování nebo na večírcích). Těmto situacím se proto vyhýbají, někdy velmi obratně. U jiných má podobu nejasné obavy, že v týmu, skupině nebo u pokladny v supermarketu provedou něco hloupého, že něco udělají nesprávně a zesměšní se. Člověk je sociální bytost. Proto trpíme sociální úzkostí. Nejedná se ale o poruchu. Naopak. Vyčkávací, nesmělý, obezřetný a opatrný přístup ke světu patří do normálního repertoáru lidských temperamentů. Nejistotu můžeme dokonce považovat za sílu, která může být v mnoha situacích velmi přínosná a smysluplná. Sociálně úzkostní lidé zkrátka mají

i své silné stránky, například jsou často mimořádně empatičtí a citliví vůči druhým.

Z pochopitelných důvodů však není sociální nejistota ani trochu oblíbená. Ono konec konců není vůbec příjemné cítit před druhými ostych, neustále si lámat hlavu tím, co si o mně myslí druzí nebo co říct v následující chvíli. Takovéto situace v nás často vyvolávají fyzické reakce, jež nemají daleko ke „krvi, potu a slzám“. A pokud někoho při kontaktu s druhými zachvacuje panika, i když mu rozum napovídá, že k ní v dané situaci není sebemenší důvod, cítí se takový člověk ohrožený a bezmocný. Pokud se při firemní akci nebo na třídním srazu cítíte jako provazochodec kráčející po laně napnutém mezi dvěma horskými vrcholy, který se může každou chvíli zřítit dolů, pak vám myšlenka, že nejistota je něco normálního či dokonce prospěšného, musí znít jako výsměch.

I když se všichni lidé občas cítí nejistě, existují přirozeně rozdíly v intenzitě pocitu úzkosti a ve způsobu vnímání utrpení. Minimálně dvě procenta lidí vnímá svoji sociální nejistotu a strach z hodnocení druhými jako výrazné omezení života.<sup>1</sup> Vyhýbají se kvůli tomu celé řadě sociálních situací natolik důsledně, že tím sami sobě brání jít za svými sny a plnit si přání v soukromém i profesním životě. Mnozí se zcela stáhnou do ústraní, zalezou do své ulity a téměř neopouští dům nebo byt. Takové pokročilé stádium se označuje termínem sociální fobie. Jedná se o klinicky relevantní úzkost z kontaktu s druhými, která je v diagnostické příručce klinických psychologů popisována jako „významný strach, že člověk bude středem pozornosti nebo že se bude chovat trapným či ponižujícím způsobem“ a někdy se primárně projevuje i výše popsaným vyhýbáním se společenským situacím.<sup>2</sup> V takovém případě lze doporučit psychologickou péči, která často pomůže.

Kromě toho studie zmiňují případy, kdy lidé sami sebe popisují jako nesmělé nebo příležitostně sociálně nejisté. V některých situacích vnitřně trpí, v jiných se však chovají bez obav a sebejistě. Tento druh lehké, mohli bychom říct subklinické sociální nejistoty, je v různých kulturách různě rozšířen. V Německu a ve Spojených státech to je například zhruba 40 % populace, v některých zemích na africkém kontinentu je to o něco méně, v asijských zemích zase více.<sup>3</sup> I tyto lidi provází životem nejistota – oni však přesto poměrně úspěšně proplouvají pracovními i milostnými vztahy. Mnozí mí přátelé z narozeninové sešlosti by se zřejmě našli v tomto popisu. Řekli by o sobě, že jsou ostýchaví a málo sebevědomí v kontaktu s druhými. Jak moc normální je příležitostně trpět sociální úzkostí, se ukáže obzvláště jasně, když zvýšíme stupeň obtížnosti a představíme si sebe sama v sociálně náročnější situaci. Jak by vám například bylo, kdybyste museli pronést proslov na rodinné oslavě nebo přednést prezentaci před skupinkou kolegů v práci. Problematice mluvení před větší skupinou se věnovaly různé výzkumy. V jedné studii například 75 procent lidí uvedlo,<sup>4</sup> že když stojí před větší skupinou lidí, přepadne je úzkost z tolika očí, tolika možností udělat chybu nebo se dopustit faux pas. Také ve vás jen pouhá představa veřejného vystoupení vyvolává nepříjemný pocit? Přesně o to jde. Určitou míru sociální úzkosti vnímá každý člověk. Rozdíl je pouze v intenzitě. A v prahu citlivosti, po jehož překročení začneme situaci vnímat jako obtížnou. Na vašem vnitřním nastavení a především na vnitřním pocitu záleží, zda se budete chtít na následujících stránkách zabývat svými zábranami, ostychem a sociálními nejistotami. Vaše pocity vám ukáží, jestli je sociální úzkost vašim tématem či nikoli. A jestli je vaše komfortní zóna, ve které se s druhými cítíte bezpečně, aktuálně dostatečně velká nebo zda se váš život pod tlakem nejistoty stále více ohraničuje a scvrkává.

Ze statistik rozhodně není možné vyvodit závěr, že úzkostné, nejisté problematické případy tvoří polovinu lidstva. Můžeme však na problém nahlédnout z druhé strany: statistiky ukazují, že určitá míra sociální úzkosti je pro mnoho lidí nedílnou součástí jejich života. A to i v případech, ve kterých člověk ví, že k obavám a úzkosti není rozumný důvod. To ale zároveň znamená, že ačkoli nás občas brzdí a mučí rozpaky, pochybnosti, nejistota či pocit studu, nemá smysl tyto emoce zatracovat, odmítat nebo se jich za každou cenu snažit zbavit. Psychologové z nejrůznějších psychoterapeutických škol jsou dnes zajedno v tom, že při zvládnání vnitřních zábran a sociální nejistoty je prvním důležitým krokem přestat bojovat s pocitem strachu. Místo toho je třeba se ho naučit vnímat, klasifikovat a přijmout. Psychoterapeut Matthias Wengenroth, který praktikuje terapii přijetí a odhodlání (ACT) a vydal řadu odborných publikací k tomuto tématu, například navrhuje zaujmout ke každodenním i klinickým úzkostem nový postoj: „Pomáhá, když si uvědomíme, že mít strach není nic trapného, nebezpečného, nesnesitelného či špatného, nýbrž něco zcela lidského.“<sup>45</sup> Začít nejistotu a sociální úzkost vnímat jako něco, co nás provází životem, může být začátkem přijetí. Když si uvědomíme tento fakt, můžeme se snadněji zbavit špatných vzorců. Představte si, že vaše nejistota je stále s vámi, vy ale přesto dokážete dělat vše, na čem vám záleží. Co vy na to? Přistupujeme-li k problému tímto způsobem, obejdeme se bez marketingových hesel typu: „Zatočte se svým strachem!“, „Už nikdy nejistota!“ nebo „Překonal(a) jsem svoji nesmělost!“, neboť uznáváme, že sociální nejistota je součástí běžného života. A někdy i dosti významnou. No a co?

Pokud vám to zní příliš abstraktně, pokud se vám zdá, že je to postavené na vodě, pak vězte, že pro lepší pochopení složitých mechanismů zacházení se silnými pocity jsou velice užitečným

pomocníkem obrazná vyjádření. Ta se používají v mnoha oblastech a jejich původ dohledáme v terapii přijetí a odhodlání. Velmi působivé je představit si vlastní nejistotu, stud a strach z hodnocení jako příšeru. Příšeru, která stojí před vámi, blokuje vám cestu, vypadá děsivě a nebezpečně nebo vás prostě jen znervózňuje. Pokud s touto překážkou na cestě bojujete, nemáte volné ruce, nevidíte před sebe do dálky, nemůžete naplno žít. Pocit nejistoty člověka zcela pohltí, takže myslí jen to, jak se ho zbavit. Když ale přestaneme bojovat a strach či nejistotu, které příšera ztělesňuje, postavíme vedle sebe, abychom s nimi šli ruku v ruce životem, uleví se nám. Postupně se tahle společná cesta stane samozřejmější.

Cvičení „kráčení s příšerou“, které pochází od profesora psychologie Stevena C. Hayese, bylo vytvořeno pro účel vzdělávání o tom, jak zacházet s nepříjemnými pocity. Já jsem se o této metafoře poprvé doslechla od psychoterapeutů, se kterými jsem dělala rozhovory. Následně jsem na ni narazila i v odborných publikacích a příležitostně jsem ji použila i ve svých vlastních textech. Nakonec jsem ji začala používat při koučinku a konzultacích. Na vlastní oči jsem viděla, jak působivá tato metafora je, i jak nadšeně na ni klienti a čtenáři reagují. Díky ní mohou kráčet životem i nadále s určitým strachem a nejistotou, avšak teď mnohem uvolněněji a klidněji.<sup>6</sup> Často se přitom lidem v hlavě rozsvítí, zažijí tzv. aha efekt a pocítí úlevu. Mnozí říkají, že se cítí mnohem jistěji ve vztahu k sobě samým. A že teď věnují více pozornosti sobě než druhým. Myslím, že to je dobrá perspektiva pro osobní rozvoj.

Teď je řada na vás. Představte si, že půjdete dál životem ruku v ruce se svojí nejistotou, sociální úzkostí a ostychem. Přestanete s nimi bojovat. Co se pro vás změní? Chcete-li, můžete si v rámci

prvního malého cvičení napsat několik vět, abyste se s touto myšlenkou lépe sžili.

V kapitole dva až sedm vám ukážu, jak se lidem s různou intenzitou sociální úzkosti, s nízkým pocitem sebehodnoty, s neschopností vymezit si hranice, s nesmělostí či se silnými pocity studu podařilo svoji nejistotu integrovat do života. Teď se cítí současně zakřiknutí i stateční, rozrušení i klidní, plní pochyb i sebejistí. Ačkoli je těžké tomu uvěřit, obzvláště v pondělí ráno na poradě týmu, když máte kolegům představit týdenní plán prací a jste z toho celí zpocení a zmatení, je ve vás mnohem víc než jen nejistota. Máte celou řadu kompetencí a dalších pocitů. Být současně odvážný a bojácný, usilovat o pozornost a přitom se ostýchat, to nejsou rozporuplné stavy. Jen si vzpomeňte na superhrdinu Petera Parkera alias Spidermana, který je na začátku příběhu popisován jako nesmělý a zakřiknutý chlapec, avšak o pár scén později již v kostýmu Spidermana demonstruje neobyčejnou sílu, šplhá po stěnách mrakodrapů a zachraňuje svět. Je zřejmé, že bez jeho nejistoty by celému příběhu chybělo něco podstatného. Není divu, že Spiderman patří podle statistik mezi nejoblíbenější superhrdiny.<sup>7</sup>

À propos, co se týče příběhů o hrdinech... Byla bych ráda, kdyby se mi podařilo vám ukázat, jakou úžasnou sílu a superschopnosti mají lidé, kteří veřejně přiznávají, že jsou nesmělí, ostýchaví, zakřiknutí a stydliví. Jak se naučili brát sami sebe takové, jací jsou. A jak se i přes svou nejistotu a pochybnosti mohou cítit dobře. Abyste se to naučili i vy, abyste tuto schopnost dokázali přenést do svého každodenního života, sepsala jsem na konci knihy návod v deseti krocích včetně několika praktických cvičení, který vám pomůže kompetentně přistupovat k vlastní nejistotě. Jde v podstatě o jistý druh posilovny, ve které se postupně naučíte harmonicky fungovat se svým strachem z hodnocení. Otevřou se před vámi

nové možnosti, jak se suverénněji než dosud popasovat s otázkou: „Co si o mně myslí druzí?“ Najdete zde podněty k sebereflexi, jež vám umožní změnit přístup ke své nejistotě. Stejně tak důležitá jsou cvičení na podporu aktivního přístupu, abyste si i přes svoji nejistotu dokázali jít za tím, co je pro vás důležité. Najdete zde i tipy, jak kompetentně zvládat sociální situace, ve kterých se vás začíná zmocňovat panika. Na konci každé kapitoly navíc najdete krátký impuls, jakési pozvání k malému všednímu experimentu, který by vám měl usnadnit zvládání běžných situací. Chtěla bych vás povzbudit a vyzvat, abyste si vyzkoušeli co nejvíce tipů a praktických cvičení. Pokud jste netrpěliví, nebude vůbec vadit, když začnete rovnou částí s cvičeními v poslední třetině knihy. V ní se nacházejí tipy pro zvládání nejrůznějších podob nejistoty. Je úplně jedno, jste-li spíše nesmělí či zdrženliví, vyhýbaví či úzkostní, introvertní nebo senzibilní. Jistě najdete tipy, které jsou stvořeny přímo pro vás. A pokud v této chvíli nevíte, jak byste sami sebe popsali, nevadí. Během četby se vám vyjasní, které kapitoly k vám promlouvají a které se vás tolik netýkají.

Zjistíte, jak moc může pomoci se jednoduše uvolnit a otevřít se novým perspektivám a zkušenostem. A jak je hezké zažít pocit, že ani s nejistotou a ostýchavostí v zádech se nemusí žít špatně. Jestliže vám to teď připadá krajně nepravděpodobné, nevěšete hlavu. Každý krok je přesně popsán a životní příběhy druhých, se kterými se během četby seznámíte, vám dodají odvalu a inspiraci.

Se svojí nejistotou nejste na světě sami. Je nás mnoho. A to už něco znamená. Nelze pak už odbýt mávnutím ruky fakt, že společenské faktory zesilují sociální nejistotu a úzkost. Tyto pocity nejsou výhradně naší soukromou záležitostí, nýbrž se stále častěji stávají společenským tématem, které nabývá na síle. Mnoho lidí ve

společenské interakci cítí napětí, bojí se o své postavení, vrávorá ve svých společenských rolích a ztrácí schopnost jednat s lidmi z jiných sociálních bublin.

Sociální média se mohou stát katalyzátorem špatné nálady, zatěžujících srovnání a studu za vlastní tělo. Současné psychosociální klima značně podporuje naše individuální nejistoty. V první kapitole se podrobněji podíváme na společenské vlivy, které zesilují stávající dispozici k sociální úzkosti, nesmělosti a stydlivosti. Toto téma se i v odborných diskusích objevuje více než dříve a projevuje se v mnoha situacích. Pro lidi s latentním strachem z hodnocení je stále obtížnější zvládat každodenní život bez psychických poruch a rostoucí nejistoty. Je proto důležité začít vnímat nejistotu nikoli jen jako osobní, nýbrž i jako společenský problém. Pohled na současnou společenskou situaci by nás ale neměl vést k pesimistickému závěru, že se blíží konec lidstva. Naopak! Měl by nám pomoci se v ní zorientovat a pochopit ji, uvědomit si a posílit svou pozici - pozici člověka se sklonem k nejistotě ve světě, který je zaměřen na vydělávání peněz, který se rychle mění a neustále nás hodnotí.

Jako psycholožka a popularizátorka vědy již delší čas vycházím ve svých textech a přednáškách z pohledu orientovaného na zdroje. Snažím se dodávat lidem odvahu, aby začali vnímat své emoce, aby je přijali a dokázali regulovat. Dnes disponujeme dostatečnými znalostmi o mechanismech spouštění a zvládnutí strachu, pomocí kterých si dospělí lidé mohou sami pomoci. Byť větu, že každá krize je současně příležitostí, vnímám s určitou dávkou nedůvěry, přesto věřím, že jsou to právě specifika našich temperamentů a našich individuálních životních osudů, která nám vhodným způsobem ukazují cestu, jak se stát tím, kým jsme. A právě o to jde. Být sám sebou a i přes své vnitřní nejistoty se harmonicky rozvíjet.

V mém osobním životě tomu tak částečně bylo. Ve skupince lidí na oné narozeninové sešlosti jsem to byla já, kdo se nejvíce zabýval sociální nejistotou. Nikoli jen z odborného psychologického zájmu, ale i proto, že jsem neměla na vybranou. Ačkoli jsem zvědavá, umím být hlasitá a v důvěrných kruzích jsem ráda středem pozornosti, v přítomnosti cizích lidí rychle znejistím a necítím se dobře. Na prahu dospělosti jsem se často trápila otázkou „Nezesměšnila jsem se?“, která aktivovala můj vnitřní alarm. Dodnes je celá řada situací, ve kterých se mi v hlavě rozblíká tento velký otazník, například když nerozumím reakci druhých lidí nebo když se mi jejich reakce zdá neobvyklá či nepřátelská. Nebo když se ocitnu v neznámé, těžko odhadnutelné situaci. Má nejistota je v takových případech navíc zesílena přesvědčením, že je pro ostatní zcela zjevná. Od svých patnácti do pětatřiceti let jsem vždy zrudla, když mi bylo něco nepříjemné. Postupem let jsem se naučila si ze svého červenání dělat legraci, podobně jako to občas dělají plešatí pánové, kteří přišli o vlasy v raném věku. Člověk prostě ví, že ostatní vidí jeho problém, ale snaží se nad to povznést. Přesto jsem se necítila dobře. Co mi nakonec pomohlo? Uvědomění si, že tento můj nedostatek mi brání dělat věci, které jsou pro mě důležité. Teď mluvím na pódii před posluchači, dělám rozhovory s lidmi, které považuji za zajímavé. Chodím do obchodů s deskami, i když z těchto míst jsem dříve měla strach, a žertuji s pokladní, když v supermarketu nemohu najít peněženku a začíná se za mnou tvořit fronta. Toto všechno nezvládám díky vnitřní superhrdinské póze, nýbrž díky odvaze přiznat si své nedostatky, díky sebeironii a pro mě za mě třeba i s rudými tvářemi nebo zamlženými brýlemi. Na otázku „Jsi nejistý člověk?“ bych dnes odpověděla: „Samozřejmě! Ale už na to tak často nemyslím.“

A protože své vlastní nejistoty příležitostně tematizují, udělala jsem už dávno zkušenost, že jakmile člověk začne mluvit o svých zábranách nebo rozpacích, otevírá mu to při rozhovoru s druhými dveře. Tak tomu bylo i onoho večera na narozeninové oslavě. Když jsme jeden po druhém mluvili o svých nejistotách, cítili jsme, že k sobě máme blíž. Lena Hauser,<sup>8</sup> o které pojednává druhá kapitola a která dlouhé roky nedokázala zajít na večírek, to shrnula následovně: „Když druhému ukážu svoji nejistotu, většinou se ihned prolomí ledy.“ Nejde o protimluv. Opravdové setkání s druhým je možné teprve tehdy, když do něj jdeme se vším, co máme, se svými silnými stránkami i slabinami. Máme totiž společné i to, že každý z nás je občas nejistý. A tak je to dobře.

Anne Otto, Hamburg, červen 2024



# VŠUDE JE ČLOVĚK HODNOCEN

## **Aneb jak společenské poměry posilují sociální nejistotu**

*Společenská atmosféra posiluje nejistotu a strach z hodnocení. Posuďte sami: neustálé srovnávání v sociálních médiích zvyšuje tlak na jedince; politické klima, ve kterém se urážky a rozbroje staly novou normou; flexibilní pracovní prostředí s neustále se měnícími sociálními konstelacemi. Patří sem i následky pandemie covidu-19, během které jsme se přinejmenším dočasně odnaučili bezstarostně se stýkat s druhými. Lidem, kteří v sociálních situacích snadno znejistí, pomáhá, když si vytvoří cit pro to, kde se nachází společenské zesilovače sociálních úzkostí. Mohou se pak učit s nimi pracovat a zjišťovat, co by se mělo změnit na kolektivní úrovni, abychom se mohli setkávat otevřeně a bez starostí.*

Člověk není ostrov. Naše emoce, nálady a zátěže nevznikají ve vzduchoprázdnu, nýbrž vždy v kontaktu s druhými - v práci, v rodině, ve volném čase nebo ve veřejném prostoru. Ovlivňují nás také digitální a analogová média, jakož i společenské klima. Vzájemné působení mezi našim psychickým rozpoložením a okolím hraje roli u řady zcela odlišných psychických a duševních problémů. Pro lidi trpícími sociální úzkostí, nejistotou a zábrany