

TAJNÝ ŽIVOT NAŠICH TAJEMSTVÍ

MICHAEL SLEPIAN

**TAJNÝ
ŽIVOT
NAŠICH
TAJEMSTVÍ**

**JAK NÁŠ VNITŘNÍ SVĚT PŮSOBÍ NA NAŠI
DUŠEVNÍ POHODU, VZTAHY A SEBEPOJETÍ**



audiolibrix

TAJNÝ ŽIVOT NAŠICH TAJEMSTVÍ

Jak náš vnitřní svět působí na naši duševní pohodu, vztahy a sebepojetí

Michael Slepian

Copyright © 2022 by Michael Slepian. All rights reserved.

Překlad: Ivo Müller

Sazba: Stará škola

Obálka dle originálu: Tereza Švarcová

Odpovědná redaktorka: Hana Jarčevská

Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix

Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6

v roce 2024 jako svou 45. publikaci

První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky

Detail titulu: audiolibrix.cz/tajemstvi

Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #zivottajemstvi

Knihla je dostupná také jako audiokniha

na audiolibrix.cz/tajemstvi

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2024

Všechna práva vyhrazena

audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována

za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem

bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-18-8 (paperback)

ISBN 978-80-88494-19-5 (epub)

ISBN 978-80-88494-20-1 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Pro Rachel

Obsah

PŘEDMLUVA: Odhalené tajemství	9
KAPITOLA 1: Co je to tajemství?	13
KAPITOLA 2. Zrození tajemství	35
KAPITOLA 3. Tajemství v hlavě	59
KAPITOLA 4. Tři dimenze tajemství	81
KAPITOLA 5. Skrývaná tajemství	111
KAPITOLA 6. Doznávání a svěřování	133
KAPITOLA 7. Pozitivní tajemství	159
KAPITOLA 8. Kultura a strategie zvládnání zátěže	175
KAPITOLA 9. Sdílená tajemství	191
Poděkování	197
Poznámky	201
Seznam ilustrací	224
Rejstřík	225

PŘEDMLUVA

Odhalené tajemství

Nervózně jsem sledoval, jak sněh a náledí uzavírají další a další oblasti na východním pobřeží. Ve zprávách ukazovali, že už bylo paralyzováno dokonce i hlavní město Washington, ale na letišti v New Yorku letadla dosud přistávala. Nakonec jsem měl štěstí; moje letadlo z Kalifornie vzlétlo na čas a na Manhattan jsem dorazil bez problémů.

Kampus Kolumbijské univerzity jsem předtím viděl jen jednou, jakožto středoškolský student, když jsem se přijel podívat na jedinou vysokou školu z mého seznamu přihlášek, na kterou jsem neměl žádnou šanci se dostat, no a teď jsem tady stál, na pódiu jedné z přednáškových síní. Moje obava ze sněhové vánice byla vystřídána jinou úzkostí. Měl jsem před sebou „povídání o své práci“, devadesátiminutovou odbornou přednášku a diskuzi pokrývající řadu témat, od toho, jak měříme důvěryhodnost druhých lidí, až po to, jak posuzujeme strmost svahů. Svou řeč jsem zahájil svým nejnovějším výzkumem v oblasti tajemství.

Standardní výběrové řízení v akademické sféře je řadou vyčerpávajících, na sebe navazujících schůzek, *na jejichž přípravu*

padlo bezpočet hodin – přerušených pouze tou nejdůležitější řečí, kterou kdy v životě přednesete, jejíž příprava a nácvik trvaly měsíce, a několika přestávkami na toaletu, pokud na ně kolegové náhodou nezapomněli. Toto výběrové řízení se ničím nelišilo. Jakmile jsem začal mluvit, okamžitě se zvedaly ruce a lidé mi pokládali otázky sahající od toho základního (Co je to tajemství?) až po to hrůzu nahánějící (A co třeba kultura?).

Toto však není příběh o mém výběrovém řízení. Tento den se mi navždy vryl do paměti z jiného důvodu. Kromě přednášky si pamatuji ještě dvě další věci: zaprvé, po dni plném schůzek mě moji budoucí kolegové pozvali na večeři, načež se někteří z nás přesunuli do hotelového baru; a zadruhé, později téhož večera nabral právě ten můj výzkum, o kterém jsem celý den přednášel, nečekaný a dramaticky osobní obrat.

Někdy po půlnoci, když jsme si objednali další rundu nápojů, jsem si uvědomil, jaký je to pocit příjemně strávit večer s dobrými přáteli. Výběrové řízení jako by proběhlo už kdysi dávno a zůstalo jen vzdálenou vzpomínkou. Najednou jsem si vzpomněl, že mi předtím zvonil telefon, takže jsem se kouknul, kdo to byl. Zmeškané volání od mého táty. To bylo velmi neobvyklé. Můj otec nikdy nevolá z ničeho nic, natož chvíli před půlnocí.

O půl hodiny později jsme místo další rundy požádali o účet a já si všiml dalšího zmeškaného volání od táty. Hlavou se mi začaly honit ty nejčernější myšlenky. Určitě někdo v rodině zemřel nebo se stala nějaká jiná tragédie. Ať už chtěl mluvit o čemkoli, zdálo se, že to nepočká.

Zavolal jsem tátovi zpátky. „Potřebuji ti něco říct,“ pověděl mi. „Můžeš se na to posadit?“ Pak mi vyprávěl o tom, jak se moji rodiče zpočátku pokoušeli mít děti a jak se jim to nedařilo. Nepoštěstilo se jim opakovaně a nakonec se dozvěděli proč.

Na straně mého otce je biologická překážka, a proto nemůže mít děti.

Otec mi sděloval, že není mým biologickým otcem, že jsem byl počatý při umělém oplození od anonymního dárce. Toto tajemství jsem se dozvěděl na závěr jednoho z nejdůležitějších dní mého profesního života. Sedět jsem při tom nedokázal.

Točila se mi hlava. Příliv adrenalinu se vrátil v plné síle, jako bych byl zpátky na stupínku a přednášel, až na to, že nyní jsem měl otázky já. Mou první velkou otázkou mi táta zodpověděl, ještě než jsem ji vůbec stačil položit. Můj bratr, který se narodil o pět let později, je ve skutečnosti mým nevlastním bratrem, počatým od jiného dárce.

Trpělivě jsem poslouchal, než mi otec tento šokující příběh dovyprávěl. Pak byla řada na mně. Ujistil jsem ho, že tím, co mi řekl, se mezi námi nic nezměnilo. On je můj otec, tak jako vždycky byl. Ale měl jsem plno otázek. Proč mi toto tajemství neprozradili? Proč mi o tom říká a proč právě teď? Kdo další to ví? Ukázalo se, že všichni mí prarodiče, strýcové a tety – celá rodina kromě mého bratra a mě – o tom věděli od začátku. Jak vůbec dokázali to tajemství tak dlouho udržet a jaké to pro ně bylo?

Uplynulých deset let jsem prováděl výzkum, který se zabývá právě těmi otázkami, jaké jsem ten večer kladl svému otcovi. Později mi došlo, že můj sto let existující vědní obor musí psychologii tajemství teprve ustanovit, a sice právě proto, že si podobné otázky dosud nekladl. Psychologové se už dlouho zajímají, jak lidé navazují vztahy a jak se navzájem seznamují, ale to, proč před druhými něco skrýváme a jaké jsou důsledky, když druhé nevypouštíme do svého vnitřního světa, převážně přehlížejí.

Dřívější badatelé předpokládali, že skrýváním informací během rozhovorů je celé téma tajemství vyčerpáno, a na

základě tohoto předpokladu vymysleli chytré experimenty. Když se však podíváme na skutečná tajemství, například na taková, která právě vy sami máte, a když se zeptáme, jak vás den ze dne ovlivňují, začne se objevovat jiný obrázek.

Spíše než příběhem o rafinovanosti a klamu je příběh tajemství o vnitřním fungování mysli, o našem sebepojetí a o našich vztazích, jak se potýkáme s životními překážkami a co z nás dělá lidi.

Tajemství mají všichni, ale ne všechna tajemství jsou stejná. Některá tajemství nepůsobí bolest, jiná ano. Ale která tajemství bolí, a proč? V ten večer, kdy jsem se dozvěděl ono rodinné tajemství, tato otázka teprve čekala, až ji psychologové položí, ale já jsem ji ve svém výzkumu od té doby položil již více než stokrát. Díky desítkám tisíců účastníků výzkumu, kteří se se mnou o svá tajemství podělili, si nyní můžeme posvítit na tajný život tajemství a odkrýt nejrůznější způsoby, jak tajemství ovlivňují náš život a co můžeme udělat, abychom se s nimi lépe sžili.

Možná nechceme prozradit svá tajemství, ale určitě chceme ukázat své já. Zvládat toto napětí je klíčem k našim vztahům s druhými lidmi. Jedním z hlavních důvodů, proč je tak těžké tajemství udržovat, je to, že utajování jde proti naší lidské touze sdílet s druhými své zážitky. Vždyť ne všechna tajemství zůstanou utajená. Někdy se doznáme. Jindy se svěříme.

Ať už vaše tajemství zůstanou skrytá, či nikoli, z této knihy si odnesete lepší porozumění tomu, proč tajemství uchováváme, že nás mohou ovlivňovat, aniž bychom si to uvědomovali, a co máme dělat, abychom prospívali i pod jejich tíhou.

KAPITOLA 1

Co je to tajemství?

Hned první scéna ze seriálu televize HBO *Rodina Soprání* (*The Sopranos*), jenž se stal milníkem nového televizního věku, začíná tajemstvím. Tony Soprano sedí v čekárně a rozhlíží se po místnosti. Panuje tam takové ticho, že je slyšet tikot hodin, takže při zvuku náhle otevřených dveří sebou trhnete leknutím. Doktorka Melfi si zve Tonyho do pracovny, on vchází za ní a oba se usazují. Tony svým držením těla prozrazuje, že se spíše jen snaží vypadat uvolněně, než že by byl skutečně klidný. S očekáváním vzhlíží k doktorce Melfi. Ona jeho pohled opětuje. Rozhostí se zvláštní ticho a Tony bubnuje prsty, aby ho něčím vyplnil. Přeruší oční kontakt, pohlédne vzhůru a stranou a pak zpátky doktorce do očí, načež se zhluboka nadechne.

Tony Soprano chodí na terapii. Nechce, aby o tom kdokoli věděl. Kdyby se to dozvěděl někdo z jeho přátel nebo obchodních partnerů, v jejich očích by poklesl, tím si je jistý. Vypadal by jako měkkota a slaboch. Určitě ne tak, jak by rád působil vůdce organizované zločinecké skupiny. Tony ví, že riziko prozrazení jeho tajemství je malé. Koneckonců, v jeho oboru je mlčenlivost důležitým profesním požadavkem, dokonce klíčovým bodem

pro přísahu „omerta“, což je kodex mlčenlivosti, jež zločinecké organizace dodržují po staletí. A otázka: „Ty chodíš na terapii?“ se rozhodně při běžné konverzaci neobjevuje. Přesto Tony cítí váhu onoho tajemství na svých bedrech. Proč pro něho představovalo toto tajemství takovou přítěž?

Psychologové už dlouho věřili, že tajemství narušuje naše duševní i tělesné zdraví, avšak otázka *proč* se ukázala jako těžko zodpověditelná. Po dlouhé roky většina badatelů předpokládala, že tajemství jsou pro naše zdraví škodlivá proto, že je *skrýváme*. V klasickém výzkumném formátu se účastníci zapojili do konverzace s další osobou, před kterou měli skrývat nějaké tajemství. Úkolem té druhé osoby často bylo klást otázky právě na toto tajemství, které měl účastník skrývat. Ale zachycuje tato situace plnou šíři toho, jak lidé svá tajemství vnímají?

Definice tajemství

„Není nic těžšího než žít s tajemstvím, které se nesmí vyslovit nahlas.“ Edward Snowden se nebál toho, že se ho lidé budou na jeho tajemství vyptávat, ale spíše se trápil tím, jak by své tajemství mohl bezpečně zveřejnit. Snowden zjistil, že Národní bezpečnostní agentura (National Security Agency, NSA) tajně provádí masovou a globální špionáž. „Dokázali tajně sledovat celý svět, aniž to komukoli řekli,“ napsal ve svém životopise. Snowden se domníval, že tento program podrývá samotný účel NSA, jímž je občanská práva chránit, nikoli je porušovat.

Snowden se rozhodl stát se whistleblowerem, to však s sebou neslo dva problémy. Zaprvé šlo o rozsah a složitost zpravodajského systému. Aby byla jeho informace důvěryhodná, musel Snowden odkrýt, jak takový systém funguje. „Odhalit

tajný program by šlo udělat třeba tak, že se jen ohlásí jeho existence, ale aby se odkrylo jeho důmyslné utajení, bylo třeba popsat, jak přesně funguje,“ napsal později. „Vyžadovalo to dokumenty, skutečné materiály NSA – a to v množství nezbytném pro odhalení rozsahu zneužívání,“ čímž se dostáváme k druhému problému. Vláda Spojených států není ilegálnímu úniku tajných informací nijak nakloněna. „Věděl jsem, že když zveřejním třeba jen jeden PDF dokument, bude jim to stačit, aby mě vsadili do vězení.“

Každý krok musel zůstat bez povšimnutí. Snowden si uvědomil, že ačkoli počítače aktuálně používané v NSA posílají údaje o zpracovávání a ukládání souborů na cloud, čímž za sebou zanechávají digitální stopu, staré a již nepoužívané počítače, které leží vyřazené v kancelářích, tak snadno sledovat nejde. Působilo by ale divně, kdyby ho někdo viděl, jak tyto zastaralé počítače používá, takže kritické soubory kopíroval příležitostně v nočních hodinách. „Býval jsem celý zpocený, zdálo se mi, že za každým rohem vidím stíny a slyším kroky.“ Soubory stahoval na maličkou paměťovou kartu – natolik malou, aby nespustila alarm žádného detektoru kovů – a tu vynášel z budovy ukrytou v kapse, a při jedné příležitosti dokonce v Rubikově kostce. „Jindy jsem tu kartu schoval do ponožky, anebo, to když jsem byl hodně paranoidní, do úst, abych ji mohl spolknout, kdyby na to přišlo.“

Aby nezanechal žádnou digitální stopu, která by se dala vysledovat zpátky až k němu, jezdil Snowden křížem krážem po ostrově Oahu na Havaji, kde pracoval, hledal dostupná wi-fi připojení a soubory odesílal pokaždé po jiné síti. „Když jsem kontaktoval novináře, používal jsem různé identity, dočasné masky, které jsem chvíli nosil a pak zahodil... Nedovedete si ani představit, jak je těžké zůstat na internetu anonymní,

dokud si sami nevyzkoušíte fungovat, jako by na tom závisel celý váš život.“

Více než půl roku strávil Snowden dokumentováním tajného výzvědného programu a jeho skrytým odesíláním novinářům. Když odeslal poslední soubory, dalším krokem jeho plánu bylo uprchnout ze země. O svém plánu nemohl nic říci dokonce ani své přítelkyni. Ve hře bylo příliš mnoho. „Abych jí nezpůsobil větší škodu, než s jakou jsem se již smířil, zachovával jsem mlčení a v tomto svém mlčení jsem byl zcela sám.“

V ten den, kdy jeho přítelkyně, nyní manželka, odjela kempovat, uprchl Snowden do Hongkongu, kde počkal na příjezd dvou novinářů. Bylo otázkou pár dnů, než se svět o masové globální špionáži ze strany NSA dozví a Snowdenova fotografie se objeví v každém televizním zpravodajství.

Snowden svou zkušenost se skrýváním tohoto tajemství popisoval jako pocit osamění a hovořil o frustraci, když neměl nikoho, s kým by se mohl podělit. „Copak jsem si nezvykl být sám, po všech těch letech, kdy jsem byl umlčen a upoután k monitoru? ... Ale byl jsem přece také člověkem a nemít společnost bylo těžké. Každý den byl poznamenán zápasem, když jsem se marně snažil usmířit morálku se zákony, své povinnosti s mými tužbami.“ Snowden rovněž rozlišoval mezi tajnými informacemi, které on a jeho spolupracovníci udržovali skryté, a svým vlastním tajemstvím: on bude tím, kdo upozorní veřejnost. „Člověk je alespoň součástí týmu. Ačkoli vaše práce může být tajná, je to sdílené tajemství, a tedy sdílené břímě. Je to trápení, ale také se zasmějete. Avšak máte-li skutečné tajemství, které nemůžete sdílet s nikým, i ten smích je falešný. Mohl jsem mluvit o svých obavách, ale nikdy o tom, kam mě vedou.“

Vy asi zrovna nebudete vůdcem amerického zločineckého gangu a stejně tak je nepravděpodobné, že byste někdy odhalili

přísně tajný vládní program, přesto vám způsoby, jak se Tony Soprano a Edward Snowden se svým tajemstvím potýkali, mohou být povědomé. V dramatickém kontextu organizovaného zločinu zápasil Tony s úzkostí a depresí. A navíc k mezinárodnímu dosahu masivního špionážního programu se Snowden potýkal s pocity odloučení a osamělosti. Navzdory svým schopnostem tajemství při konverzaci úspěšně skrývat, Tony Soprano i Edward Snowden cítili, jak je jejich tajemství tíží.

Zeptá-li se vás někdo na vaše tajemství, možná je to ten nejtrapnější pocit, jaký si dovedete představit, ale jak moc je taková zkušenost vlastně běžná? Nikoho ze svých kamarádů, ani těch nejlepších, jsem se nikdy přímo neptal, jestli někdy podváděli svého partnera, jestli podstoupili potrat, zda byli v dětství zneužíváni atd. Vyhýbat se otázkám na vlastní tajemství nemusíme v reálném životě zdaleka tak často jako v našich nejhorších obavách, anebo třeba při psychologických experimentech. Taková situace však vystihuje pouze malou část zkušenosti s tajemstvím.

Takže, co je to vlastně tajemství? Tajemství není nějaká fyzická skutečnost kolem nás. Nedá se vložit pod mikroskop a stejně tak neexistuje žádná oblast mozku, kde jsou všechna naše tajemství umístěna. A ačkoli skrývání informací je jednáním, k němuž se můžete uchýlit, abyste tajemství uchovali, toto vaše jednání není samotným tajemstvím. Problém s definicí tajemství prostřednictvím chování, s jehož pomocí tajemství skrýváme, je v tom, že tajemství nemusíme skrývat příliš často a jeho skrývání nutně ani není nijak obtížné. Když by se například Tonyho Soprana někdo zeptal, kde dnes dopoledne byl, dokázal by snadno vymyslet spoustu věrohodných odpovědí, aby nemusel s pravdou ven: „Byl jsem na terapii.“ A mnohá tajemství ani nepotřebují být udržována pomocí lží. Proto

musíme definovat tajemství ne jako něco, co děláme, ale jako úmysl: *Mým úmyslem je, aby se to lidé nedozvěděli.*

Pokud uznáme, že uhýbat otázkám a kousat se při rozhovoru do jazyka je v příběhu o tajemství pouze jednou z kapitol, může se před námi otevřít mnohem širší pohled na to, co tajemství je a jakou úlohu hraje v našem životě.

Škálování kopců

Když jsme jednou s mojí ženou pořádali u nás doma vánoční večírek, ztlumili jsme světla v obýváku a na televizní obrazovce jsme promítali video hořícího krbu pro navození pocitu útulnosti. Na internetu je takových nahrávek spousta a my jsme vybrali takovou, která trvala několik hodin, a dokonce obsahovala i realistické zvuky praskajícího dřeva. Několik návštěvníků nezávisle na sobě poznamenalo, že to teplo ohně, vycházející z televize, téměř cítí na kůži. Nebylo to proto, že by se naše televize přehřívala nebo že by naši přátelé byli opilí. Prožitek, kdy nás zaplavuje oranžové a žluté světlo spolu s praskajícími zvuky, je něco, co velmi úzce spojujeme s *pocitem* tělesného tepla, jako když stojíme před skutečným krbem nebo před táborákem.

Výzkumy pomocí neuronových zobrazovacích metod ukazují, že představa nějakého vjemu aktivuje stejné mozkové oblasti, jako když ten vjem skutečně prožíváme. Tím se vysvětluje nejen iluze krbu, ale také proč je snazší vybavit si představu s očima spíše zavřenýma než otevřenýma. Dívat se na něco a přitom se snažit vyvolat si v duchu představu něčeho jiného působí rušivě, protože mozkové oblasti zapojené v obou procesech jsou stejné.

Můj původní zájem o tajemství se odvíjel v tomto duchu. Podobně jako u klamu s krbem (kde návštěvníci prožívali

záhadný vjem tepla, které tam ve skutečnosti nebylo) jsem se ptal: Mohla by myšlenka na tajemství vést k podobnému vjemu, jako když neseme hmotné závaží, a proto se nám ostatní úkoly zdají těžší a složitější?

Lidé o tajemství mluví zvláštním způsobem, často v tom smyslu, že si ho nosí s sebou a že je tíží. O tuto metaforu hmotného závaží ve smyslu *obtěžkání* jsem se zajímal, a proto jsem provedl výzkum, v němž jsem skupině účastníků na internetu náhodně přiřadil jeden ze dvou úkolů. Jednu část jsem požádal, ať myslí na nějaké své „velké“ tajemství, druhou část, ať myslí na tajemství „malé“. Pak jsme účastníkům ukazovali sérii obrázků a požádali jsme je, ať zkusí co nejlépe odhadnout, co na nich vidí. Na jednom z nich účastníci viděli svěže zelený park a my jsme se ptali, jaká je asi venkovní teplota. Ale to číslo, které nás opravdu zajímalo, přinášela odpověď na následující otázku. Ukázali jsme účastníkům obrázek travnatého kopce a požádali jsme je, ať odhadnou strmost svahu ve stupních.

Jsou-li lidé unaveni, posuzují svět kolem sebe jako náročnější a méně přívětivý, kopce se jim zdají prudší a vzdálenosti větší. To není nějaká chyba, ale vlastnost lidské smyslové soustavy. Na horské túře nebudete chtít riskovat, že budete mít energii sotva tak na dosažení vrcholu. Nadhodnocení strmosti kopce – a tudíž práce nutné k jeho zdolání – nám zabrání v tom, abychom se pouštěli do příliš ambiciózních výstupů. A přesně to udělali i účastníci našeho výzkumu, tak jako už mnozí jiní před nimi. Svah kopce přecenili (odhadovali, že svah zobrazený v čelním pohledu se skutečným sklonem asi 25 stupňů má zhruba 40 stupňů). Avšak ti účastníci, kteří mysleli na *velké* tajemství, viděli kopec ještě strmější. Svět kolem sebe vnímali tak, jako by nesli větší břemeno.

Než vytáhnete svůj vlastní úhломěr, uvědomte si, že vnímaná strmost kopce je zajímavá pouze do té míry, že zachycuje pocit, že nám okolní svět klade překážky. V jiném výzkumu jsme měřili přímo toto. Posbírali jsme lidi, kteří v té době byli v nějakém partnerském vztahu, a nejprve jsme jim položili několik otázek ohledně tohoto jejich vztahu. Pak ale přišlo to hlavní: Byli jste někdy nevěrní? Pokud odpověděli kladně, zeptali jsme se, jak moc je tato nevěra trápila, konkrétně, jak moc na ni mysleli a jak moc jim to vadilo. A pak jsme se zeptali, jak velké úsilí by je stálo provádět různé úkoly: vynést nákup do schodů, vyvenčit psa nebo pomoci někomu se stěhováním. Čím více účastníky jejich nevěra trápila, tím větší úsilí na tyto další úkoly odhadovali.

Když návštěvníci u nás doma cítili teplo fiktivního ohně, mohla za to smyslová soustava jejich mozku, která jim našeptávala *teplo*. A v situaci, kdy účastníky trápila skrývaná nevěra a zároveň jim ostatní úkoly připadaly náročnější, opět za to mohla jejich smyslová soustava: našeptávala jim *zátež*.

Je pravděpodobné, že bych výzkum tajemství v tomto bodě ukončil, kdyby nebylo jedné okolnosti. Když výzkum o strmosti kopce zopakoval jiný výzkumný tým, výsledky se nepotvrdily; rozdíl v odhadované strmosti následně po přemýšlení o „velkém“ a „malém“ tajemství se neprokázal. A tak jsem se vrátil do laboratoře, abych zjistil, kde se vloudila chyba. Najednou jsem ve zcela novém světle nahlédl otázku na můj výzkum vznesenou jedním anonymním recenzentem: *Když výzkumníci žádali účastníky, aby mysleli na nějaké tajemství – a ty dvě žádosti se lišily pouze jedním slovem – co přesně se mínilo „velkým“ a co „malým“ tajemstvím?* Ten recenzent dodal: „*Velká tajemství*“ *nemusí nutně být „závažná tajemství“.*

Za několik let jsem dokázal, že měl ten recenzent pravdu. Když jsme svůj původní výzkum opakovali, ptali jsme se

účastníků, jak moc je jejich tajemství trápí (stejně jako jsme se ptali účastníků, kteří se dopustili nevěry). Účastníci, kteří mysleli na „velké“ tajemství, uváděli, že je jejich tajemství trápí o něco více, než tomu bylo u účastníků, kteří mysleli na „malé“ tajemství, nicméně se ukázalo, že o „velikost“ tajemství tady nejde. Spíše šlo o to, že čím více účastníky jejich tajemství trá-pilo, tím viděli svah strmější.

Když se vrátím k onomu tajemství, které jsem prozradil v předmluvě, tak podle většiny měřítek je výrok „nejsem tvým biologickým otcem“ velkým tajemstvím. Když však moji rodiče museli toto tajemství uchovávat, nebylo to pro ně vždy zatěžujíc-í. Po většinu času na to vůbec nemysleli. Někdy na to mysleli trochu, například když lidé poznamenali, že můj bratr se po-dobá na otce, zatímco já se podobám na matku, takže rodiče si nutně museli to tajemství připomenout. Které dítě se více podobá kterému rodiči je běžné téma rozhovoru s čerstvými rodiči, takže tajemství pro ně bylo více zatěžující v oněch prv-ních letech. Avšak to břemeno se v průběhu času vytrácelo, jak mi rodiče řekli, pokud se čas od času nestalo něco, co by jim je připomnělo. Bylo to stále to stejné „velké“ tajemství, ale netrá-pilo je pořád. Toto rozlišení se ukázalo jako rozhodující.

Výzkum o strmosti kopce jsme provedli ještě jednou a kon-krétně jsme požádali jednu skupinu účastníků, aby mysleli na tajemství, které je trápí. Jak jsme očekávali, tito účastníci od-hadovali kopec jako strmější, na rozdíl od těch, kdo mysleli na tajemství, které je tolik netrápilo. Společně tyto výzkumy uká-zaly, že i když se tajemství jeví jako „velké“, není nutně zatěžuj-ící, a že tajemství, na něž musíme stále myslet, mívá největší závažnost.

Čím častěji účastníci na své tajemství mysleli, tím více tyto myšlenky na tajemství souvisely s pocitem zátěže.

Avšak v průběhu těchto výzkumů nikdo nikdy nic neskrýval. Nebyla tu žádná další osoba, která by kladla otázky, natož někdo, kdo by účastníkům záměrně ztěžoval jejich úkol tajemství udržet. A přesto, tak jako Tony Soprano a Edward Snowden, i moji účastníci tíhu svých tajemství cítili, přestože se jich na ně nikdo nevyptával.

Jaká tajemství máme

Zkuste se na chvíli zamyslet nad následujícími prožitky. U každého z nich se zeptejte: Měl jsem někdy takový zážitek? A pokud ano, bylo to někdy tajemstvím? I pokud jste o své zkušenosti s někým mluvili, ale máte v úmyslu zatajit ji před někým jiným, stále by se počítala jako tajemství.

- Ublížení druhému člověku (emoční, fyzické),
- užívání nelegálních drog nebo nadměrné užívání drog legálních (např. alkoholu, léků),
- zlozvyk nebo závislost (kromě drog),
- krádež (jakékoli přivlastnění bez dovození),
- něco nezákonného (kromě drog a krádeže),
- fyzické sebepoškození,
- potrat,
- traumatický zážitek (kromě uvedených výše),
- lhaní,
- zklamání něčí důvěry (jinak než lhaním),
- romantická touha (jste-li svobodní),
- romantická nespokojenost (ve vztahu),
- záletnické myšlenky (jste ve vztahu, ale máte myšlenky na vztah s někým jiným),

- emocionální nevěra (máte s někým nevhodný citový vztah, provozujete něco intimního, ale ne sex),
- sexuální nevěra,
- vztah s někým, kdo podvádí někoho dalšího, aby mohl být s vámi,
- společenská nespokojenost (jste nespokojení s kamarádem nebo s aktuálním společenským životem),
- tělesná nespokojenost (nelíbí se vám, jak vypadáte, nebo něco jiného na vašem těle),
- problémy s duševním zdravím,
- nevhodné chování v práci nebo ve škole (nebo lhaní, abyste získali práci nebo souhlas),
- slabý výkon v práci nebo ve škole,
- nespokojenost se zaměstnáním (jste nespokojení se situací v práci nebo ve škole),
- plánovaná žádost o ruku,
- plánované překvapení pro někoho (kromě žádosti o ruku),
- skrytý koníček nebo majetek,
- skrytý aktuální (nebo minulý) vztah,
- rodinné tajemství,
- těhotenství,
- sexuální orientace nebo genderová identita,
- sexuální chování (kromě sexuální orientace),
- absence sexu,
- skrytá preference (nebo odmítání) něčeho,
- skrytý názor (např. politický, náboženský, na sociální skupiny, předsudky),
- finance (např. utrácení, množství peněz k dispozici),
- skrytá současná (nebo minulá) pracovní nebo školní aktivita,