

Iluze transparentnosti a Spotlight efekt: Proč se často stresujeme zbytečně?

David Lacko

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Abstrakt

Lidé přeceňují schopnost ostatních rozpoznat jejich vlastní pocity. Tenhle fenomén se nazývá iluze transparentnosti. Lidé ale přeceňují i zájem ostatních o jejich vlastní chování. Tento fenomén se nazývá spotlight efekt. Společně oba efekty omezují člověku život a zbytečně ho stresují. Navíc bylo prokázáno, že vědomost těchto efektů napomáhá ke zbavení se stresu a objektivně zlepšuje výkon.

Abstract

People overestimate the ability of others to recognize their own feelings. This phenomenon is called the illusion of transparency. People also overestimate the interest of others in their own behavior. This phenomenon is called a spotlight effect. These two effects together limit a person's life and make superfluous stress. Moreover, it was shown that knowledge of these effects reduces stress and objectively improves performance.

Klíčová slova

Iluze transparentnosti, Spotlight efekt, ukotvení a přizpůsobení, prokletí znalostí

Keywords

Illusion of transparency, spotlight effect, anchoring and adjustment, curse of knowledge

Stresujete se? Bojíte se, co si řeknou ostatní? Zpíváte si maximálně tak ve sprše, na taneční parket se odhodláte až ve chvíli, kdy většina ostatních lidí je v značně podnapilém stavu a při mluvení na veřejnosti vás pohltí taková nervozita, že ji musí vycítit i ti, kteří vás vlastně vůbec neposlouchají? Mám pro vás zajímavý poznatek moderní sociální psychologie – pravděpodobně se stresujete zbytečně.

Fanoušci Edgara Allana Poea dozajista znají jeho povídku *Zrádné srdce*, ve které se paranoidní vrah nakonec přizná policistům, ačkoliv ti neměli o jeho činu sebemenší tušení:

„Všemohoucí Bože – ne, ne, oni to slyší! Mají podezření! Oni to vědí! A posmívají se mé hrůze! (...) Již jsem nemohl snášet ty jejich pokrytecké úsměvy! (...) „Lotři!“ zaječel jsem. „Konec přetvářky! Doznávám se – udělal jsem to já!“

Kdyby hlavní hrdina povídky byl seznámen s následujícími psychologickými fenomény, uvědomil by si, jak zbytečné jeho prohlášení vlastně bylo. Všichni jsme totiž lepší lháři, než si myslíme. A nejenom to...

Iluze transparentnosti

Každý člověk je do jisté míry egoista posedlý sám sebou, svými pocity a myšlenkami. Tahle egocentrická zaměřenost má za následek tzv. *iluzi transparentnosti*, což je kognitivní zkreslení, které tvrdí, že lidé mají tendenci přeceňovat schopnost ostatních rozpoznat jejich vlastní pocity a vnitřní stavy ([Gilovich et al., 1998](#)). Tento termín poprvé použili [Dale Miller](#) a Cathy McFarland ([1987](#)).

Iluze transparentnosti znamená, že se cítíme více transparentní a více „odhaleni“, než ve skutečnosti jsme. Máme pocit, že ostatní lidé o nás vědí více, a že lépe rozpoznají naše pocity a emoce, než jsou reálně schopni.

Tahle skutečnost byla demonstrována několika experimenty. Tak například, když lidé sledovali film, odhadovali, že jejich emoce budou viditelnější, než hodnotili pozorovatelé. Mnozí lidé byli dokonce šokováni, jak nevýrazné exprese jejich tvář na videozáznamu měla ([Barr a Kleck, 1995](#)). V další studii studenti přeceňovali schopnost druhých rozpoznat jejich lež. Rovná

polovina studentů se domnívala, že lež pozorovatelé odhalí, ačkoliv ve skutečnosti ji pozorovatelé odhalili jen ve čtvrtině případech. A studenti přeceňovali ostatní i ve schopnosti rozpoznat z výrazu jejich tváře, zdali jim nabídnutý drink chutnal či nikoliv ([Gilovich et al., 1998](#)).

Někteří autoři (viz např. [Gilovich et al., 1998](#), study 3) se domnívají, že tato iluze stojí za známým *efektem přihlížejícího* (angl. bystander effect), který jednoduše tvrdí, že čím více svědků je incidentu přítomno, tím menší je šance, že někdo situaci začne řešit a pomůže. Iluze transparentnosti tomu napomáhá tím, že lidé sice vnitřně pociťují paniku a frustraci a cítí, že by měli nějak zasáhnout a pomoci, ale jelikož z výrazů ostatních tipují, že se vlastně nic moc neděje, nabývají pocitu, že panikaři zbytečně a nezasáhnou.

Iluze transparentnosti také možná přispívá ke krizím v partnerských vztazích ([Holder a Hawkins, 2007](#)), protože přeceňujeme, jak dobře sdělujeme naše emoce partnerovi a on na ně proto nebývá schopen adekvátně reagovat.

Zajímavostí určitě je, že této iluzi podléhají muži stejně jako ženy ([Holder a Hawkins, 2007](#)) a paradoxně zde není moc rozdílů ani mezi adolescenty a dospělými, což odporuje zažitým představám o adolescentním egocentrismu ([Rai et al., 2014](#)). Dalším netradičním zjištěním je, že této iluzi podléhají více lidé, kteří jsou v určité situaci méně mocní (např. zaměstnanci) než lidé, kteří pociťují v určité situaci více moci (např. zaměstnavatel) ([Garcia, 2002](#)). Tahle studie však byla provedena s nepřilíživě kvalitní metodologií a pouze na vzorku šestnácti žen.

Spotlight efekt

Kdybychom podléhali pouze iluzi transparentnosti, byl by svět jednodušší. Jenomže tomu tak není. S iluzí transparentnosti totiž souvisí právě *spotlight efekt*, jehož význam spočívá v tom, že jedinci přeceňují – metaforicky řečeno - „sílu reflektoru, který na ně zrovna svítí“. Tedy, nejenom že přeceňujeme schopnost ostatních rozpoznat naše pocity a emoce, ale přeceňujeme i jejich zájem o naše chování. ([Gilovich et al., 2000](#))

Vlastně nám ani tak neškodí samá podstata spotlight efektu – tedy, že lidé věnují našemu chování více pozornosti, než tomu ve skutečnosti je – ale životy nám omezuje zbytečný stres v podobě hodnocení našeho chování ostatními. Lidé si totiž myslí, že za své chování budou hodnoceni a souzeni několikanásobně tvrději, než tomu pak bývá v realitě ([Savitski et al., 2001](#)).

Pojem spotlight efekt poprvé použil profesor psychologie na Cornellově univerzitě, člen [Americké akademie umění a věd](#) a spolupracovník v skeptickém [CSI](#), [Thomas Gilovich](#) a profesor psychologie na Williamsově univerzitě [Kenneth Savitski](#) (1999), a od té doby byl mnohokrát experimentálně ověřen.

Několik příkladů za všechny. Studenti měli nosit tričko s velice trapným potiskem (byl na něm Barry Manilow, což je mezi mládeží nepopulární zpěvák) a posléze měli odhadnout, kolik lidí si jejich trička všimne (předcházela tomu procedura, během které museli vejít do místnosti za experimentátorem, kde vyrušili – aniž by o tom kdokoli předem věděl - další probandy dělající jiný úkol). Účastníci studie měli tendenci přeceňovat počet probandů, kteří jejich tričko zaregistrovali ([Gilovich et al., 2000](#), Study 1). Platí to však i naopak, když měli probandi oblíbené tričko s Bobem Marleym, taktéž si ho všiml málokdo ([Gilovich et al., 2000](#), Study 2). Po diskuzi ve skupinkách si jednotliví studenti mysleli, že budou svými kolegy hodnoceni mnohem více (pozitivně i negativně), než tomu bylo ve skutečnosti ([Gilovich et al., 2000](#), Study 3). Přeceňujeme ostatní dokonce i při posouzení našeho fyzického vzhledu, sportovního výkonu a výkonu v počítačové hře ([Gilovich et al., 2002](#)). A čekáváme mnohem větší trapas, když se nám například podaří spustit alarm v knihovně ([Savitski et al., 2001](#)).

Iluze transparentnosti je poměrně stabilní fenomén, spotlight efekt však tak stabilní není. Podléhá habituaci, neboť lidé, kteří se mohli se svým tričkem před nečekaným kontaktem s ostatními lidmi seznámit a zvyknout si na něj, hodnotili reakce ostatních střízlivěji než lidé, kteří tento čas nedostali ([Gilovich et al., 2000](#), Study 5).

Zajímavostí je, že spotlight efektu podléhají minority ve společnosti. Tedy např., pokud je v určité skupině jen jeden člověk jiného etnika (černochoz mezi bělochy), bude minoritní jedinec podléhat spotlight efektu více než ostatní a navíc u toho bude prožívat negativnější emoce ([Crosby et al., 2014](#)).

Vysvětlení

Vysvětlení těchto dvou efektů není snadné. Předpokladem je však [naivní realismus](#) a egocentrické myšlení ([Gilovich et al., 2000](#)).

Iluze transparentnosti a spotlight efekt souvisí s dalšími fenomény, které ji z části vysvětlují a z části obohacují. Patří tam např. [Hindsight bias](#), [Curse of knowledge](#), [Self-as-target bias](#) ([Gilovich et al., 1998](#)) a [False-consensus effect](#) tvrdící, že lidé přeceňují shodu v názorech, myšlenkách a projevech, kterou sdílí s ostatními. Zatímco Hindsight bias souvisí s iluzí transparentnosti i spotlight efektem jen okrajově a teorie self-as-target bias byla v tomto kontextu vyvrácena ([Gilovich et al., 2000](#)), zbývá mi vysvětlit pojem curse of knowledge, který byl sice také vyvrácen ([Gilovich et al., 2000](#)), nicméně mnozí další autoři jej stále používají jako alternativní vysvětlení (např. [Rai et al., 2014](#); [Garcia, 2002](#)). Curse of knowledge popisuje skutečnost, ve které mají informovaní lidé pocit, že i neinformovaní lidé musí znát určité skutečnosti, neboť informovaní lidé si již nedokážou představit, jaké to bylo, když byli také neinformovaní. V našem kontextu to znamená, že člověk, který zná své emoce, má pocit, že je musí znát i ostatní a neumí si představit, jak těžké je odhalit něčí emoce.

Spotlight efekt i iluzi transparentnosti pak lze vcelku uspokojivě vysvětlit pomocí teorie [anchoring and adjustment](#) ([Gilovich et al., 2000](#); [Gilovich et al., 2002](#); [Brown a Stopa, 2007](#)), při které jednatelce užívá své vnitřní pocity jako *anchor*. To znamená, že tyto první informace ukotví, vychází z nich a přizpůsobuje (*adjust*) jim další informace, které jsou tímto způsobem značně zkresleny.

Iluze transparentnosti a spotlight efekt je také pravděpodobně ovlivněn tzv. [Self-consciousness](#), tedy v podstatě sebereflexí, a [Self-awareness](#), neboli sebeuvědoměním. Ačkoliv někteří autoři korelaci mezi těmito pojmy a iluzí transparentnosti nenašli ([Gilovich et al., 1998](#); [Holder a Hawkins, 2007](#)), mnozí jiní ji naopak potvrdili (např. [Rai et al., 2014](#); [Voraieur a Ross, 1999](#)). Domnívám se, že je logické, aby iluze transparentnosti korelovala i s paranoiou a je škoda, že se na tuto skutečnost ještě nikdo nezaměřil.

Závěr

V jedné epizodě slavného britského sitcomu *Červený trpaslík* radila Kochanská stresujícímu se Kryptonovi, kterého čekal zásadní rozhovor s nadřízenými, kteří měli rozhodnout o jeho dalším životě, následující: „*Něco ti poradím. Pokud tě zítra popadne strach, tak si je představ na záchodě, jak tam trůní... představuješ si to?*“

Lidská fantazie je vynalézavá a při zvládání stresu a nervozity obzvlášť. Iluze transparentnosti a spotlight efekt často náš stres zbytečně zvyšují. Byla prokázána korelace mezi spotlight efektem a sociální anxietou ([Brown a Stopa, 2007](#)). Zjistilo se, že lidé vykazující vyšší sociální anxietu podléhali více spotlight efektu a prožívali u toho více negativních emocí. U iluze transparentnosti nebyly zaznamenány rozdíly. Vypadá to, že úzkost a stres vyplývá spíše ze spotlight efektu než z iluze transparentnosti a někteří autoři (např. [Savitski et al., 2001](#)) se domnívají, že by uvědomění si existence spotlight efektu mohlo pomoci při léčbě sociálních fobií a dokonce i paranoie. Ostatně, v roce 2003 ([Savitski a Gilovich](#)) proběhl experiment, jehož poselství je jednoduché – nejenom, že se stresujeme zbytečně, ale tenhle stres nám navíc brání v lepších výkonech. Experiment se týkal mluvení na veřejnosti a lidem, kterým byl spotlight efekt objasněn, se kromě snížení stresu, nervozity a negativních emocí při mluvení na veřejnosti, objektivně zvýšila i kvalita mluvené řeči. Pozitivní zpráva pro nás všechny tedy je, že právě znalost těchto psychologických fenoménů nám může usnadnit život.

Stres z případného faux-pas i z toho, co si o nás řeknou ostatní, nás ochuzuje o mnohé krásné chvílky, zajímavé koníčky i kvalitnější výkon. Jsme až příliš egocentriční na to, abychom si uvědomili, že ve skutečnosti naše osoba okolí zase až tak moc nezajímá a až příliš hloupí na to, abychom si uvědomili, že do hlavy nám prostě nikdo nevidí. A přitom to není vůbec složité a důsledky mohou být pro mnohé – nejenom pro vraha z úvodní povídky či pro Krytona čelícímu osudovému verdiktu – přímo osvobozující.

Zdroje:

Barr, C. L.; & Kleck, R. E. (1995). Self-other perception of the intensity of facial expressions of emotion: Do we know what we show? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68 (4), s. 608-618. Dostupné z WWW: <http://doi.apa.org/journals/psp/68/4/608.pdf>

Brown, M. A.; & Stopa, L. (2007). The spotlight effect and the illusion of transparency in social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 21 (6), s. 804-819. Dostupné z WWW: http://eprints.soton.ac.uk/45092/1/SE_and_IOT.pdf

Crosby, J. R.; King, M.; & Savitski, K. (2014). The Minority Spotlight Effect. *Social Psychological and Personality Science*, Vol. 5 (7), s. 743-750. Dostupné z WWW: <http://spp.sagepub.com/content/5/7/743.full>

Garcia, S. M. (2002). Power and the Illusion of Transparency in Negotiations. *Journal of Business and Psychology*, Vol. 17 (1), s. 133-144. Dostupné z WWW: <http://www.jstor.org/stable/25092809>

Gilovich, T.; & Savitski, K. (1999). The Spotlight Effect and the Illusion of Transparency Egocentric: Assessments of How We Are Seen by Others. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 8 (6), s. 165-168. Dostupné z WWW: <http://cdp.sagepub.com/content/8/6/165.full.pdf+html>

Gilovich, T.; Kruger, J.; & Medvec, V. H. (2002). The Spotlight Effect Revisited: Overestimating the Manifest Variability of Our Actions and Appearance. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 38 (1), s. 93-99. Dostupné z WWW: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103101914908/pdf?md5=eebda0742ec40002b5fc828b9d99da4a&pid=1-s2.0-S0022103101914908-main.pdf>

Gilovich, T.; Savitski, K.; & Medvec, V. H. (1998). The Illusion of Transparency Biased Assessments of Others' Ability to Read One's Emotional States. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75 (2), s. 332-346. Dostupné z WWW: http://psych.cornell.edu/sites/default/files/Gilo.Sav_.Medvec.pdf

Gilovich, T.; Savitski, K.; & Medvec, V. H. (2000). The Spotlight Effect in Social Judgment: An Egocentric Bias in Estimates of the Saliency of One's Own Actions and Appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 78 (2), s. 211-222. Dostupné z WWW: [http://psych.cornell.edu/sites/default/files/Gilo.Medvec.Sav .pdf](http://psych.cornell.edu/sites/default/files/Gilo.Medvec.Sav.pdf)

Holder, M. D; & Hawkins, Ch. (2007). The Illusion of Transparency: Assessment of Sex Differences in Showing and Hiding Disgust. *Basic and Applied Social Psychology*, Vol. 29 (3), s. 235-243. Dostupné z WWW: http://www.researchgate.net/publication/233141997_The_Illusion_of_Transparency_Assessment_of_Sex_Differences_in_Showing_and_Hiding_Disgust

Miller, D. T; & McFarland, C. (1987). Pluralistic ignorance: When similarity is interpreted as dissimilarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53 (2), s. 298-305. Dostupné z WWW: <http://doi.apa.org/journals/psp/53/2/298.pdf>

Rai, R.; Mitchell, P.; Kadar, T.; & Mackenzie, L. (2014). Adolescent Egocentrism and the Illusion of Transparency: Are Adolescents as Egocentric as we Might Think? *Current Psychology*, s. 1-15. Dostupné z WWW: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12144-014-9293-7>

Savitsky, K.; & Gilovich, T. (2003). The illusion of transparency and the alleviation of speech anxiety. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 39 (6), s. 618-625. Dostupné z WWW: <https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpsych.cornell.edu%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2FSavitsky%2526Gilovich.03.pdf&ei=MInkVO2TNYbgaPWdgeAH&usg=AFQjCNFr5IAT23o-YKfoIfXEASZDRVrJAQ&sig2=2rZKfAuZXe93kuUnONYT5A&bvm=bv.85970519,d.d2s&cad=rja>

Savitsky, K.; Epley, N.; & Gilovich, T. (2001). Do others judge us as harshly as we think? Overestimating the impact of our failures, shortcomings, and mishaps. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 81 (1), s. 44-56. Dostupné z WWW: <http://faculty.chicagobooth.edu/nicholas.epley/Savitskyetal2001.pdf>

Voraeur, J. D.; & Ross, M. (1999). Self-Awareness and Feeling Transparent: Failing to Suppress One's Self. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 35 (5), s. 415-440.

Dostupné z WWW: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103199913884>

Zdroj obrázku:

<http://www.emeriane-location-de-bennes.com/medias/album/no-stress-concept.jpg>