

## MÝTY O OSOBNOSTI

„Ludská bytosť je rozpracované dielo,  
ktoré sa mylne domnieva, že je hotové.“

– Daniel Gilbert, PhD.<sup>15</sup>

V roku 2012 stála Vanessa O'Brien po kolená v blate v džungli neďaleko dediny Sugapa. S nevelkou skupinou bádateľov sa pokúšala dobyť Carstenszovu pyramídu, najvyšší vrch Austrálie a Oceánie s výškou 4 884 metrov.

Borila sa blatom, tvárou narážala do tvrdých konárov, telo jej pokrývali krvavé škrabance a modriny, jej 160-centimetrová postava prekonávala obrovské stromy, znovu a znovu sa dvíhala, len aby vzápätí opäť spadla do blata, až to nevydržala a rozplakala sa.

Nebol to plač, ale *totálne psychické zruštenie sa* a kríza identity.

To, čo Vanessa prežívala, začalo ovplyvňovať jej myslenie. Jej pohľad na svet a seba samu sa rozpadal vo švoch. Bola zvyknutá na úspech a myseľ jej začali zaplavovať čierne myšlienky.

„Nikdy sa to nezlepší.“

„Je to stále horšie.“

„Mám pocit, že každý môj krok vpred je krokom vzad.“

„Nič z toho, čo robím, nie je dobré.“

„Prečo to nedokážem?“

„Čo sa to so mnou deje?!“

Ťažká situácia, v ktorej sa Vanessa nachádzala, bolesť a frustrácia, ktoré prežívala, spôsobili, že ničomu nerozumela. Nič z toho, čo vedela, sa jej nezдалo správne. Prestávalo jej byť jasné, kým je. Svet a život jej pripadali nepochopiteľné.

Vedela iba to, že prežíva bolesť a muky.

Jej ego a identita to nezvládali. Výsledkom tejto skúsenosti – na ktorej konci bol napokon úspešný výstup na vrchol – bol iný človek.

Oliver Wendell Holmes, Jr. povedal: „Myslel, ktorá prekonala skúšku svojich limitov, sa navždy zmení.“

Vanessa O'Brien takúto skúšku mysle a identity nepodstúpila len raz, podstupovala ju v priebehu celého desaťročia.

Po väčšinu svojho života bola Vanessa považovaná za „osobnosť typu A“. V roku 2009 úspešne pôsobila vo finančnej sfére. Bola zameraná na kariéru a svoj život by opísala ako *veľmi predvídateľný*, nevychádzajúci zo zabehaných koľají.

Jediné, na čom Vanesse záležalo, bola práca a postup na vyššiu priečku kariérneho rebríčka. Najväčším vzrušením bola pre ňu každoročná dvojtýždňová dovolenka s manželom, na ktorej spoznávali nové miesta a potápali sa.

Avšak pretočme list kalendára do roku 2019 a nájdeme úplne inú Vanessa. Jej život už nezapadá do úzkych mantinelov kariérnych cieľov. Je to žena, ktorá sa nezameriava na kariéru, ba ani na ciele, ale na zmysel.

Ak by ste sa s Vanessou rozprávali v roku 2009, počúvali by ste veľa o jej práci. O vás by sa pravdepodobne veľmi nezaujímal. Ak by ste neboli z finančného sveta, nemali by ste sa veľmi o čom zhovárať. Zrejme by ste pre ňu neboli zaujímaví. Ani by na vás nemala veľa času, pretože jej životom bola práca, ktorá ju maximálne zamestnávala.

Ak by váš rozhovor s Vanessou prebiehal v roku 2019, počúvali by ste veľa o stave planéty. O roztápaní sa ľadovcov. Rozprávala by vám o ľudskom potenciáli a o tom, že my ľudia máme nielen schopnosť zmeniť svoj život, ale aj zodpovednosť zachrániť našu planétu.

Počas rozhovoru by sa Vanessa veľa vypytovala na *vás*. Zaujímal by sa, čo je pre vás dôležité a na čo sa zameriavate. Ochetne a otvorene by odpovedala na vaše otázky. Neponáhľala by sa, ale svoju pozornosť by naplno

venovala prítomnému okamihu. V jej prítomnosti by ste cítili inšpiráciu a pokoj mysle.

Keby si Vanessa urobila v roku 2009 test osobnosti, jej odpovede by odrážali zameranie na seba a orientáciu na jedinú prioritu jej života – prácu. Získala by veľa bodov za svedomitosť a extrovertnosť a málo za otvorenosť voči novým skúsenostiam, príjemnosť a neurotickosť.

V osobnostnom teste sa človek zvyčajne posudzuje sám, bez prítomnosti odborníka. Je pravdepodobné, že Vanessa, ktorá zriedka vystupovala zo svojej komfortnej zóny, by sa považovala za citovo stabilnú osobu. Vzhľadom na sociálne požiadavky kariérneho postupu by sa tiež považovala za extroverta.

Dnes sa Vanessa oveľa väčšmi než na seba zameriava na druhých. Kedysi túžila mať úspech a byť stredobodom pozornosti. Dnes bude radšej z chvosta skupiny horolezcov dávať pozor, aby sa každý člen tímu dostal bezpečne na vrchol. V porovnaní s Vanessou z roku 2009, ktorá mala jasnú predstavu o svojej budúcnosti, uvažovala priamočiaro a šplhala sa po kariérnom rebríčku, by Vanessa z roku 2019 svoju budúcnosť opísala ako „*neistú*“.

Nie preto, že by nemala ciele a ambície. Jej ciele sú v skutočnosti oveľa väčšie než predtým. Avšak nemá ich pred sebou jasne definované. Vanessa už nestúpa po jednom, dobre viditeľnom chodníčku, ale prekračuje množstvo hraníc horizontálne.

Skúma nové územia, ktoré ešte nikdy neskúmala nielen ona sama, ale ani nikto iný. Neprestajne si kladie nové výzvy a robí veci, ktoré nikdy nerobila. V súčasnosti napríklad píše svoju autobiografiu, v ktorej opisuje, ako sa zo ženy s úspešnou kariérou stala svetoznáma horolezkyňa a držiteľka viacerých Guinnessových rekordov. Stojí na čele mnohých organizácií a v ďalších sa angažuje. Cestuje po celom svete a prednáša.

Neznamená to, že život jej prináša len pekné dni. V práci a aktivitách, ktorým sa neprestajne venuje, zažíva široké spektrum emócií. V niektoré dni je to bolesť, fyzické i psychické skúšky, inokedy zas, keď je v horách alebo nadväzuje hlbšie vzťahy s ľuďmi, zažíva extázu, nájdenie zmyslu, neopísateľnú blaženosť.

Keby si Vanessa urobila päťfaktorový test osobnosti v roku 2019, vyšla by z neho ako *veľmi odlišná* osobnosť od tej z roku 2009. Tým, že sa vzdala

cesty za úzko vytýčenými kariérnymi cieľmi a vydala sa za novými výzvami a prekonávaním svojich hraníc, pravdepodobne by dosiahla vyššie skóre v neurotickosti, otvorenosti novým skúsenostiam a príjemnosti, a nižšie hodnotenie vo svedomitosti a extrovertnosti. Napriek lepším a hlbším vzťahom s inými si dnes cení aj chvíle pokoja.

Už sme si povedali, že osobnostné testy sú sebaopisujúca metóda. Náš pohľad na seba samých sa neustále mení podľa toho, čo je pre nás práve dôležité, v akom kontexte sa to odohráva a aké emócie to v nás vyvoláva.

Vanessin život má dnes ďaleko od toho predvídateľného a nemenného, akým žila kedysi. Vďaka tomu sa stala tvárnou, otvorenou a prispôsobivou osobou. Ciele, v ktorých sa už nezameriava iba na seba, ju priviedli k aktivitám, projektom, vzťahom a situáciám, ktoré si nemohla naplánovať. Je však nadovšetko odhodlaná a ochotná urobiť všetko pre to, aby naplnila svoje životné ciele.

Vanessin *životný zmysel*, nie osobnosť, je tým určujúcim faktorom toho, čo dokáže a čo robí. V procese neúnavného dosahovania tohto zmyslu sa navyše jej osobnosť dramaticky zmenila.

Futuroológ, autor a zakladateľ XPRIZE Peter Diamandis hovorí:

„Jediný človek oddaný svojmu životnému zmyslu môže zmeniť svet. Skutočne môžete zmeniť svet. O tom som úprimne presvedčený.“

Diamandis to nazýva *veľký transformačný zmysel*. Je to jednoduché: stanovíte si taký významný a inšpiratívny cieľ, že pri jeho dosahovaní sa vám zmení celý život. Cieľ si vyberiete vy sami. Naplno sa doň vložíte. Pri každej príležitosti o ňom budete rozprávať. Zmeníte preň seba aj svoj život. Zlepšíte pomocou neho svet. Diamandis hovorí, a ja s ním súhlasím, že takýto cieľ a zmysel si môžete (a mali by ste) stanoviť tak v osobnom, ako aj v pracovnom živote.

Vanessa z roku 2009 by si nedokázala predstaviť ani jediný deň života, ktorý napokon viedla v roku 2019. To, čo je pre ňu dnes úplne normálne a bežné, by jej v roku 2009 nebolo ani trochu príjemné, a zrejme by ju to vôbec nepritahovalo ani nezaujímal. Dnešná Vanessa by si s tou bývalou nemala veľmi čo povedať, napriek tomu je empatická, za svoje bývalé ja je vďačná a k budúcnosti pristupuje s pokorou.

Dnes chce Vanessa jediné – pomáhať, slúžiť a byť užitočná pre ľudí. Je láskavejšia, s väčším záujmom o ľudí, flexibilnejšia a trpezlivejšia, a najmä,

povedané jej vlastnými slovami, „dívá sa na veci v súvislostiach“. Keď som sa Vanessy spýtal, kde sa vidí v *budúcnosti*, povedala, že sa vidí ako filantropka.

Ako k tomu došlo?

Ako sa z Vanessy O'Brien, na seba zameranej osobnosti typu A, ktorá celé dni trávila pri stole v kancelárii, stala planétu zachraňujúca dobrodružka, žena so životnou filozofiou a filantropka?

Ako sa mohla zo ženy bez výrazných fyzických schopností zmeniť na prvú Američanku a Britku (má dvojité občianstvo), ktorá zdolala K2<sup>16</sup>, druhú najvyššiu horu sveta (8 611 m), kde je výstup náročnejší než na Everest?

Ako mohla v roku 2019 získať *Cenu pre nebojácne dievča*<sup>17</sup> a rok predtým ocenenie Prieskumník roka od Scientific Exploration Society?

Ako sa mohla stať ženou, ktorá najrýchlejšie pokorila vrchol každého svetadielu? Trvalo jej to 295 dní a získala za to zápis v Guinnessovej knihe rekordov.<sup>18</sup>

Ako sa dokázala premeniť na človeka, ktorý chce dávať svojmu životu zmysel a zaujíma a stará sa o druhých?

Ako sa dokázala stať láskavejšou, ohľadupľnejšou, skúmavejšou a s lepším sebauvedomením v kontexte reality sveta?

Keby ste Vanessu posadili medzi jej bývalých kolegov finančníkov, šokovalo by ich, čo za uplynulých desať rokov dokázala a kým sa stala.

A ako k tomu všetkému došlo?

Môže za to niekoľko kľúčových faktorov.

- Na začiatku tejto zmeny stála trhová kríza v roku 2008.
- S manželom sa rozhodli pre nový začiatok v novej krajine.
- Pád trhov a následný chaos spôsobili, že Vanessa si začala klásť otázku, čo je pre ňu dôležité.
- Uvedomila si, že potrebuje dať svojmu životu nový zmysel.
- S pomocou priateľov sa rozhodla pre novú životnú výzvu – výstup na Mount Everest.
- Cesta k tomuto cieľu, na ktorej s pokorou prijímala aj neúspechy, bola ťažká a pretvárala aj jej identitu, osobnosť a pohľad na svet. Zároveň ju priviedla k novým cieľom a úsiliu o ich dosiahnutie.

- Nasledujúcich desať rokov si stanovovala čoraz väčšie a náročnejšie ciele. Získané skúsenosti menili jej identitu, vnímanie sveta a zmyslu života.
- Skúsenosti často nenapĺňali jej očakávania a nútili ju prehodnotiť predošlé názory. Ako sama povedala: „Často vám tí, od ktorých očakávate najviac, dajú najmenej, a najviac dostanete od tých, od ktorých očakávate najmenej.“

Vanessa nelipne na svojej minulosti. Pre jej ego bol kedysi dôležitý plat, postavenie a hmotné statky. Dnes má jej život veľký transformačný zmysel. Dnes sa sústreďuje na budúcnosť a snaží sa robiť toľko dobrých vecí, koľko vládze. A netrápi sa pre to, čo si o nej myslia iní.

Psychológovia špecializujúci sa na osobnosť by Vanessu pre tieto extrémne zmeny označili za *výnimku*, niektorí by jej možno diagnostikovali poruchu osobnosti. V skutočnosti sa Vanessa odo mňa či od vás ničím nelíši. Áno, dokázala neuveriteľné, výnimočné veci, ale bol by omyl myslieť si o nej, že je od prírody akási iná alebo čudná výnimka z pravidla.

Nie je „výnimočná“ ani „iná“. Je vlastne celkom obyčajná, len sa rozhodla stať sa výnimočnou v protiklade s tým, čo nás učia – že naša osobnosť je vrodená, ustálená a počas nášho života sa nemení. Avšak veda a náš vlastný život rozprávajú celkom iný príbeh.

Osobnosť bežného človeka sa možno nemení tak zásadne ako v prípade Vanessy O'Brien, pretože len málokto by z vlastnej vôle podstúpil to, pre čo sa rozhodla ona.

Avšak osobnosť každého z nás sa bude meniť *a zmenami už aj prešla*.<sup>19</sup>

Osobnosť *nie je* ustálená, mení sa nezávisle od toho, či to bol náš úmysel.

Psychológovia sa preto zhodujú, že človek by nemal byť prekvapený odlišnými výsledkami toho istého testu osobnosti, pokiaľ si ho urobí v rôznych životných obdobiach a za rôznych okolností.

Vyplýva z toho, že osobnosť je oveľa dynamickejšia a tvárnejšia, než sa doteraz myslelo. Napriek tejto skutočnosti, ktorú potvrdzuje aj čoraz viac vedeckých poznatkov, veľká časť psychológov i širokej verejnosti vníma osobnosť naďalej z pohľadu 60., 70. a 80. rokov minulého storočia – ako danú a nemennú *vlastnosť*. U mnohých ľudí z tzv. generácie *Baby Boomers*

(ročníky 1946 – 1964), narodených do kultúry zdôrazňujúcej „vlastnosti“, stále pretrvávajú názor, že ľudia majú už od narodenia také nastavenie osobnosti, ktoré neskôr nie je možné meniť.

Nové vedecké poznatky a meniaci sa svet však ukazujú presný opak.

Ľudia sa môžu zmeniť, ľudia sa menia.

Veľmi.

V dnešnom svete, v ktorom je také ľahké získavať informácie, cestovať, spoznávať nových ľudí a naberať skúsenosti, nie sme už takí limitovaní ako predošlé generácie. Máme oveľa viac možností voľby – niekedy až priveľa. Máme preto oveľa väčšiu zodpovednosť za to, akými jednotlivcami a spoločnosťami sa rozhodneme byť.

Úlohou tejto kapitoly je odhaliť pretrvávajúce a skazonosné mýty o osobnosti, medzi ktoré patrí:

1. *Osobnosť je možné zaradiť do „typov“.*
2. *Osobnosť je vrozená a nemenná.*
3. *Osobnosť je formovaná vašou minulosťou.*
4. *Osobnosť je niečo, čo treba objaviť.*
5. *Osobnosť je definíciou toho, kým skutočne ste.*

Takéto chápanie osobnosti síce môže byť prospešné vo formatívnom veku, v konečnom dôsledku má však škodlivý účinok. Vedie k tomu, že ľudia si vytvárajú úzko zamerané, fixné nastavenie mysle. Rozpútava hon na čarodejnice, keď ľudí nabáda, aby „objavovali“ svoje „skutočné“ ja. Väčšinu ľudí toto hľadanie privedie do slepej uličky priemernosti.

Ako ľudia máme povinnosť formovať sa prostredníctvom rozhodnutí, ktoré robíme, a prostredí, ktoré si vyberáme. Ako uvidíte, formujete sa celý svoj život, či si to uvedomujete alebo nie.

Najskôr si ukážeme, ako veda a zdravý rozum vyvracajú a odmietajú tie mýty o osobnosti, a potom vás zoznámim s presným a užitočným obrazom osobnosti tak, aby ste vedeli uchopiť zodpovednosť za svoju osobnosť – a tiež svoju minulosť a budúcnosť – pevne do vlastných rúk.

## MÝTUS Č. 1: OSOBNOSŤ JE MOŽNÉ ZARADIŤ DO „TYPOV“

„Neexistuje čistý extrovert ani čistý introvert.  
Keby aj existoval, skončil by na psychiatrii.“  
– Carl Gustav Jung<sup>20</sup>

Na svete sú dva druhy ľudí: tí, ktorí veria, že na svete sú dva druhy ľudí, a tí, ktorí tomu neveria.

Podľa typového indikátora MBTI existuje dokonca *šestnásť typov* ľudí. Ale počkať! Podľa revidovaného osobnostného inventára je len *šesť typov* osobností.

Pre mňa však existujú len štyri typy: Bifflomorčania, Chrabromilčania, Bystrohľavčania a Slizolinčania.

Takže, kde je pravda?

Sú na svete dva druhy ľudí? Štyri? Šesť? Alebo ich je šestnásť?

Prvým mýtom o osobnosti je ten, že existujú „typy“ osobnosti. Nič ako „typ“ osobnosti nie je. Typy osobnosti sú spoločenskými alebo myšlienkovými konštrukciami, nie objektívnou skutočnosťou. Predstava, že existujú typy osobnosti, je povrchný, selektívny, odludšťujúci a veľmi nepresný spôsob nazerania na čosi také zložité ako človek.

Myšlienka typov osobnosti *nie je vedecky podložená* a väčšinu populárnych testov osobnosti vytvorili ľudia, ktorí nemajú s psychológiou osobnosti nič spoločné.

V roku 2018 vyšla kniha *Obchodníci s osobnosťou: zvláštna história testu podľa Isabel Myers a Katherine Briggs a zrod testovania osobnosti* (The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing)<sup>21</sup>. Jej autorka Merve Emre vysvetľuje, ako sa z testovania osobnosti stalo odvetvie zarábajúce dve miliardy dolárov ročne, pričom test MBTI je zo všetkých najobľúbenejší.

Je zaujímavé, že ani Katherine Briggs, ani jej dcéra Isabel Myers nevyštudovali psychológiu či psychiatriu a nenadobudli vzdelanie ani v testovaní. Ani jedna z nich nikdy nepracovala v laboratóriu či akademickej inštitúcii. Prístup žien na univerzity bol v tom čase obmedzený, tieto



dve ženy preto svoj systém nevytvorili v laboratóriu ani na univerzite, ale doma.

Katherine Briggs vyvinula svoju teóriu začiatkom 20. storočia a nevychádzala pritom z vedeckých ani psychologických poznatkov, ale zo svojich skúseností manželky a matky. Všimla si, že ona a jej manžel reagujú na životné okolnosti rôznym spôsobom, že jedno dieťa je samotárskejšie než druhé. Chcela vymyslieť systém, ktorý vezme do úvahy rozdiely v sociálnom správaní medzi ľuďmi.

Briggs sa domnievala, že prekonávanie týchto rozdielov človeku spôsobuje veľa duševnej bolesti. Namiesto toho, aby človeku poradila usilovať sa o zmenu, Briggs prišla s tvrdením, že rozdiely v reakciách na život majú ľudia „vrodené“ a sú nezmeniteľné. Sú to prírodou „naprogramované“ *vlohy*, ktoré treba spoznať a riadiť sa nimi.

Je jedno, kto ste alebo s akou mentálnou výbavou ste prišli na svet, vaše správanie by malo byť akceptované ako „normálne“, tvrdila Briggs. Ak ste plachý, ľudia by to mali brať do úvahy a podľa toho sa k vám správať. Ak ste nervózna povaha, ktorá ľahko podlieha stresu, mali by vám vychádzať v ústrety potrebnými opatreniami. Ak ste láskavý a súcitný, mali by očakávať, že sa tak budete správať vždy.

Vaše predispozície a spôsob, akým reagujete na životné okolnosti, vysvetľuje táto paradigma tak, že „*taký ste sa narodili*“ a nemáte sa za čo hanbiť. Ani v prípade, že vás tieto vlastnosti obmedzujú, nemôžete s nimi nič urobiť. Nezostáva vám iné, ako žiť s obmedzeniami, ktoré ste dostali od Boha alebo od vašej DNA. Tak sa na ľudí dívala Katherine Briggs.

Testy na určenie typu osobnosti nás síce pobavia, ale nevychádzajú z vedeckých základov – a môžu vo vás vyvolať pocit, že v živote máte oveľa viac ohraničení, než je pravda. Prinášajú nepresný a výrazne zjednodušený portrét človeka, plný paušálnych zovšeobecnení, v ktorých sa môže nájsť každý. Tieto testy sú veľmi zjednodušenou psychológiou, hoci v ľuďoch vyvolávajú pocit, že ide o psychológiu na vysokej úrovni. Vysvetľuje Adam Grant, expert na organizačnú psychológiu prednášajúci na Wharton School of Business: