



# JAK ZMIENIĆ SWÓJ CHARAKTER

POZBĄDŹ SIĘ OGRANICZAJĄCYCH  
PRZEKONAŃ I WYMODELUJ  
SWOJĄ OSOBOWOŚĆ

BENJAMIN HARDY

sensus

Tytuł oryginału: Personality Isn't Permanent: Break Free from Self-Limiting Beliefs and Rewrite Your Story

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8025-7

Copyright © 2020 by Benjamin Hardy

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/jakzmi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	
Jak test osobowości prawie zrujnował mi życie	11
<b>Rozdział 1.</b>	
Mity osobowości	31
<b>Rozdział 2.</b>	
Prawda na temat osobowości	88
<b>Rozdział 3.</b>	
Przepracowanie traumy	141
<b>Rozdział 4.</b>	
Zmień swoją narrację	172
<b>Rozdział 5.</b>	
Wzmocnij swoją podświadomość	217
<b>Rozdział 6.</b>	
Przeprojektowanie otoczenia	239
<b>Podsumowanie</b>	
Otwórz się na przyszłość, żeby zmienić swoją przeszłość	269
<b>Podziękowania</b>	279
<b>Przypisy</b>	285



ROZDZIAŁ 1.

# Mity osobowości

Człowiek to praca w toku, która błędnie sądzi, że jest ukończona<sup>1</sup>.

— dr Daniel Gilbert

W 2012 roku Vanessa O'Brien stała po kolana w błocie w środku dżungli w Sugapie. Razem z niewielkim zespołem podróżników planowała zdobyć Piramidę Carstensa — najwyższą górę na wyspie Nowej Gwinei, mierzącą 4884 metry n.p.m.

Ta drobna kobieta (162 cm wzrostu) brnęła przez błoto, co rusz obrywając twardymi gałęziami w twarz i zdobywając kolejne rany i siniaki. Wspiniała się na wielkie drzewa, żeby być nieco wyżej, a zaraz potem upadała twarzą w błoto. Płakała.

To nie był zwykły płacz: Vanessa przechodziła silne załamanie emocjonalne połączone z kryzysem tożsamości.

Podczas tego załamania nagle spojrzała na swoją psychikę z innej perspektywy. Zaczęła dostrzegać coraz więcej sprzeczności w swoim postrzeganiu świata — w tym również samej siebie. Jak na kogoś, kto jest przyzwyczajony do odnoszenia sukcesów, jej myśli były bardzo mroczne:

*Już nigdy nie będzie lepiej.*

*Jest tylko coraz gorzej.*

*Z każdym krokiem mam wrażenie, jakbym szła do tyłu.*

*Wszystko robię źle.*

*Czemu nie mogę tego zrobić?*

*Co jest, do cholery?!*

Ogromne trudności, ból i frustracja, których doświadczała Vanessa, wypchnęły ją poza standardowe ramy odniesienia. Miała wrażenie, że wszystko, co wydawało jej się, że wie, jest nieprawdą. Jej tożsamość straciła klarowność. Vanessa poczuła się zagubiona w świecie i we własnym życiu.

Czuła jedynie ból i potworne cierpienie.

Jej ego i tożsamość rozpadły się na dwa odrębne byty. Ostatecznym skutkiem tego doświadczenia — które zakończyło się udanym zdobyciem szczytu — było to, że Vanessa stała się inną osobą.

Oliver Wendell Holmes Jr. powiedział: „Umysł, który został rozciągnięty przez nowe doświadczenie, już nigdy nie wróci do swoich dawnych rozmiarów”.

U Vanessy O’Brien rozciągnięcie umysłu i tożsamości nie nastąpiło podczas jednego wydarzenia, lecz było skutkiem serii doświadczeń trwających jedną dekadę.

Vanessa przez większość życia była uważana za osobowość typu A. W 2009 roku pracowała w branży finansowej i odnosiła spore sukcesy. Była skoncentrowana na karierze, a swoje życie określała jako „bardzo przewidywalne”. W jej świecie rzadko zdarzały się jakiegokolwiek odstępstwa od normy.

Jedyne, o czym potrafiła myśleć, to praca i konsekwentne pięcie się po szczeblach kariery. Jej największą rozrywką były dwutygodniowe wakacje z mężem, na które jeździli raz do roku. Lubili nurkować i zwiedzać nowe miejsca.

Jednak w 2019 roku osobowość Vanessy była już zupełnie inna. Jej życie nie pasowało do wąskich ram wyznaczonych przez cele związane z rozwojem zawodowym. Nie była już typem osoby skupionej na karierze ani nawet na celach, które sobie wyznaczyła. Teraz motywowało ją coś innego.

Gdybyśmy mieli okazję porozmawiać z Vanessą w 2009 roku, usłyszeliśmy od niej dużo o jej karierze. Z kolei ona prawdopodobnie nie próbowałaby się dowiedzieć niczego o nas. Jeśli nie bylibyśmy pracownikami branży finansowej, nie mielibyśmy z nią zbyt wielu wspólnych tematów do rozmowy. Vanessa uznałaby nas za mało interesujących. W tamtym czasie praca była całym jej życiem, a ona wciąż gdzieś goniła, więc raczej nie poświęciłaby nam dużo czasu.

Gdybyśmy jednak rozmawiali z nią w 2019 roku, usłyszeliśmy sporo o stanie naszej planety, o topiących się lodowcach i o potencjale człowieka. Dowiedzielibyśmy się, że nie tylko możemy zmienić własne życie, ale też mamy obowiązek uratowania Ziemi.

Podczas tej rozmowy Vanessa zadałaby nam dużo pytań dotyczących *nas*. Chciałaby się dowiedzieć, co jest dla nas ważne i co nas motywuje. Jednocześnie chętnie i szczerze odpowiadałaby na nasze pytania. Nigdzie by się nie spieszyła i byłaby w pełni obecna podczas tej rozmowy. A dla nas jej obecność byłaby inspirująca i działałaby na nas uspokajająco.

Gdyby Vanessa zrobiła test osobowości w 2009 roku, wszystkie jej odpowiedzi skupiałyby się na niej i na jej życiowym priorytecie: karierze. Dostałaby dużo punktów w takich kategoriach jak

sumienność i ekstrawersja, a słabo by wypadła w takich jak otwartość na nowe doświadczenia, kompromisowość i neurotyzm.

Testy osobowości zazwyczaj mają formę samooceny. Bardzo możliwe, że Vanessa postrzegała się jako osobę stabilną emocjonalnie, zwłaszcza że rzadko wychodziła ze strefy komfortu. Jak sama twierdziła, jej życie było rutynowe i bardzo przewidywalne. Co więcej, prawdopodobnie uważała się za ekstrawertyczkę, co mogło wynikać z wymagań stawianych przez społeczeństwo osobom wspinającym się po szczeblach kariery.

Tymczasem w 2019 roku Vanessa nie skupia się już na sobie, lecz na innych. Kiedyś uwielbiała być w centrum zainteresowania. Teraz woli iść ostatnia w grupie wspinaczy, aby dopilnować, że każdy bezpiecznie dotrze na szczyt wysokiej góry. Zamiast iść wydeptaną ścieżką w stronę przyszłości — tak jak robiła skupiona na karierze i linearnie myśląca Vanessa z 2009 roku — Vanessa z 2019 roku opisałaby swoją przyszłość jako bardziej „niepewną”.

I wcale nie chodzi o to, że nie ma żadnych celów ani ambicji. Wręcz przeciwnie: dzisiaj jej cele są bardziej imponujące, a motywacja większa niż kiedykolwiek. Jednak te cele nie zostały jeszcze zdefiniowane. Zamiast iść jednym, nudnym szlakiem, Vanessa pokonuje liczne granice na swojej drodze, którą sama sobie oświetla.

Rysuje mapy miejsc, których nie tylko ona, ale też nikt inny nigdy wcześniej nie opisał. Nieustannie podejmuje nowe wyzwania i robi różne rzeczy po raz pierwszy w życiu. Obecnie na przykład pisze swoją autobiografię, w której szczegółowo przedstawia swoją przemianę z karierowiczki w korporacji w znaną na całym świecie alpinistkę mającą na swoim koncie kilka wpisów w Księdze Rekordów Guinnessa. Kieruje paroma organizacjami i jest zaangażowana



w działalność kilku innych. Podróżuje po świecie i przemawia przed publicznością.

Jej fascynujące i ekscytujące życie nie składa się wyłącznie z sukcesów i radosnych chwil. Ponieważ Vanessa angażuje się w działalność i zajęcia, które są dla niej nowe i bardzo się od siebie różnią, doświadcza dużo szerszego spektrum emocji. Bywają dni, które wywołują w niej ekstremalne poczucie bólu i dezorientacji. Jednak są też takie — na przykład wtedy, gdy wędruje po górach — które może opisać wyłącznie takimi słowami jak ekscytujące, znaczące i radosne.

Dlatego też gdyby Vanessa z 2019 roku zrobiła sobie test osobowości oparty na pięciu elementach, jej odpowiedzi byłyby kompletnie inne niż te, których udzieliłaby dziesięć lat wcześniej. Po tym, jak porzuciła dotychczasową ścieżkę osiągnięcia wąsko zdefiniowanych celów zawodowych na rzecz podejmowania nowych wyzwań i pokonywania własnych granic, prawdopodobnie dostawałaby więcej punktów w kategoriach neurotyzmu, otwartości na nowe doświadczenia i kompromisowości, a mniej w kategoriach ekstrawertyzmu i sumienności. Dziś Vanessa ceni chwilę ciszy i spokoju bardziej niż kiedykolwiek, mimo że jej więzi z ludźmi są dużo silniejsze.

Przypominam: testy osobowości są oparte na *samoocenie*. To, jak siebie postrzegamy, nieustannie się zmienia zależnie od kontekstu, emocji oraz tego, na czym się skupiamy w danej chwili.

Życie Vanessy jest dużo mniej przewidywalne i stabilne niż kiedyś, dzięki czemu stała się bardziej elastyczna i otwarta na nowe doświadczenia. Jej nowa motywacja sprawia, że angażuje się w aktywności, projekty, relacje i sytuacje, które jeszcze niedawno

nie przeszłyby jej przez myśl. Ponieważ jednak jest całkowicie skupiona na tym, co ją motywuje, bez wahania robi wszystko, co trzeba, żeby realizować swoją życiową misję.

*Motywacja* — a nie osobowość — jest czynnikiem, który decyduje o tym, co Vanessa może robić i co rzeczywiście robi. Ponadto konsekwentne kierowanie się tą motywacją sprawiło, że jej osobowość drastycznie się zmieniła i nadal się zmienia.

Peter Diamandis, futurysta, pisarz i założyciel XPRIZE, napisał: „Jedna osoba, która ma silną motywację, może zmienić świat. Ty też możesz zmienić świat. Jestem o tym głęboko przekonany”.

Diamandis nazywa to nadrzędną motywacją do transformacji (ang. *Massive Transformative Purpose*, MTP). Idea jest prosta: Twoja motywacja jest tak wielka i inspirująca, że odmienia całe Twoje życie. Ty ją sobie określasz. Inwestujesz w nią siebie. Krzyczysz o niej na całe gardło. Dla niej zmieniasz siebie i swoje życie. A przy okazji też zmieniasz świat na lepsze. Z perspektywy Diamandisa (i mojej) każdy człowiek może i powinien mieć swoją osobistą MTP, a także drugą, zawodową.

Jeden dzień z życia Vanessy z 2019 roku byłby czymś niewyobrażalnym dla Vanessy z 2009 roku. To, co dla dzisiejszej Vanessy jest „normalne”, dla dawnej Vanessy byłoby niewiarygodnie *niekomfortowe*, a prawdopodobnie także nieatrakcyjne lub nieciekawe. Podejście Vanessy z 2019 roku jest tak odmienne, że nie czuje ona prawie nic wspólnego ze sobą sprzed dziesięciu lat. Mimo to patrzy na własną przeszłość z empatią i wdzięcznością, jednocześnie z pokorą spoglądając w przyszłość.

Teraz jedynym pragnieniem Vanessy jest służenie ludziom, budowanie więzi i dawanie społeczeństwu czegoś od siebie. Jest

dużo łagodniejsza, skupiona na innych, bardziej elastyczna i cierpliwa, a także skoncentrowana na „szerszej perspektywie”. Kiedy ją spytałem, jak sobie wyobraża *siebie w przyszłości*, odpowiedziała, że jako filantropkę.

Jak do tego doszło? Jak to się stało, że Vanessa O’Brien przeszła przemianę z egocentrycznego typu A i korporacyjnej karierowiczki w poszukiwaczkę przygód, filozofkę i filantropkę skupioną na ratowaniu planety?

Jak to możliwe, że Vanessa, która wcześniej nie podejmowała się żadnych trudnych fizycznych wyzwań, została pierwszą Amerykanką i Brytyjką (ma podwójne obywatelstwo, stąd ten podwójny tytuł), która zdobyła K2 (8611 metrów n.p.m.) — drugi szczyt po Mount Everecie, wyróżniający się niezwykle trudnym podejściem?<sup>2</sup>

Jak mogła przejść tak wielką przemianę, że w 2018 roku otrzymała nagrodę Podróżnika Roku od Scientific Exploration Society oraz nagrodę Nieustraszonej Dziewczyny od nowojorskiej kongresmenki Carolyn Maloney w 2019 roku?

Jak to możliwe, że została wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa za zdobycie najwyższych szczytów na wszystkich kontynentach w ciągu 295 dni — w czasie krótszym niż jakakolwiek inna kobieta?<sup>3</sup>

Jak do tego doszło, że jej motywacja stała się jej życiową misją, a ona sama zaczęła bardziej interesować się innymi ludźmi i okazać im większą troskę?

Jak zdołała zmienić swoje podejście i stała się życzliwsza, uważniejsza, bardziej skłonna do refleksji i świadoma siebie oraz rzeczywistości?

Gdyby Vanessa spotkała się ze swoimi dawnymi współpracownikami z branży finansowej, przeżyliby szok na wieść o tym, czego dokonała w ciągu ostatniej dekady i jak bardzo się zmieniła.

Ale jak do tego doszło?

Tak naprawdę wszystko sprowadza się do kilku kluczowych elementów.

Początki tej przemiany sięgają kryzysu w 2008 roku, kiedy Vanessa razem z mężem postanowili wyjechać do innego kraju i zacząć wszystko od nowa. Problemy wywołane kryzysem, a także ogólne poczucie dezorientacji sprawiły, że Vanessa zaczęła się poważnie zastanawiać nad tym, co jest dla niej ważne. Poczula, że musi znaleźć sobie nową motywację — coś, co sprawi, że to życie nabierze więcej sensu.

Z pomocą kilku przyjaciół wybrała sobie nowy i trudny cel: zdobyć Mount Everest. Proces dążenia do niego, a także towarzyszący mu ból i upokarzające porażki sprawiły, że jej tożsamość, osobowość i postrzeganie świata uległy zmianie, co doprowadziło do zdefiniowania nowych celów i marzeń.

W ciągu następnych dziesięciu lat Vanessa określała sobie coraz większe i trudniejsze cele. Intensywne przeżycia spowodowały zmianę jej tożsamości, punktu widzenia i motywacji. Sytuacje, których doświadczyła, często były zupełnie sprzeczne z tym, czego się spodziewała, co skłaniało ją do zastanowienia się nad własnymi przekonaniami. Oto jak sama to ujęła: „Często ci, od których spodziewasz się dostać najwięcej, dają najmniej, a ci, od których najmniej oczekujesz, dają najwięcej”.

Vanessa zdystansowała się od swojej przeszłości. Jej ego, które kiedyś było powiązane z wynagrodzeniem, zajmowanym stano-

wiskiem i majątkiem, zostało zniszczone. Vanessa znalazła w sobie nową motywację, która doprowadziła do ogromnej transformacji. Teraz skupia się na przyszłości i na czynieniu dobra wszędzie tam, gdzie to jest możliwe. Już nie przejmuje się tak bardzo tym, co inni o niej myślą.

Ta ekstremalna przemiana sprawiła, że Vanessa stała się kimś, kogo psychologowie nazwaliby *przypadkiem odstającym*. Możliwe, że niektórzy nawet zdiagnozowałiby u niej zaburzenie osobowości. Ale tak naprawdę Vanessa nie różni się tak bardzo od Ciebie czy ode mnie. To prawda, że dokonała niezwykłych i niewiarygodnych rzeczy, ale błędem byłoby sądzić, że znacząco odróżnia się od reszty ludzkości albo jest jakimś dziwnym wyjątkiem od reguły.

Nie jest „wyjątkowa” ani „inna”. Wręcz przeciwnie, jest zwykłą osobą, ale postanowiła być niezwykła i w ten sposób zdemaskowała kłamstwo mówiące, że osobowość jest czymś wrodzonym, stabilnym i niezmiennym do końca życia. Badania naukowe na temat osobowości — a także nasze życie — świadczą o tym, że prawda jest zupełnie inna niż to, co próbuje nam się wmówić.

U przeciętnej osoby osobowość może nie zmieniać się tak drastycznie jak u Vanessy O’Brien, choćby dlatego, że niewielu z nas świadomie wystawia się na tak wielkie trudności fizyczne i emocjonalne jak ona. Jednak osobowość każdego z nas się zmienia — *co więcej, już się zmieniła*<sup>4</sup>.

Osobowość nie jest czymś stabilnym, lecz ewoluuje niezależnie od tego, czy podejmujemy w tym celu świadome działania, czy nie.

Dlatego nie powinniśmy być zaskoczeni tym, że wypełniając te same testy osobowości w różnych okresach, a nawet w różnym otoczeniu, uzyskujemy różne wyniki.

Okazuje się bowiem, że osobowość jest czymś bardziej dynamicznym i elastycznym, niż kiedyś sądzono. Pomimo tego faktu — oraz rosnącej liczby danych naukowych, które go potwierdzają — wielu psychologów oraz większość ludzi nadal prezentuje punkt widzenia rodem z lat 60., 70. i 80. XX wieku, traktując osobowość jako stałą i niezmienną *cechę*. Wielu przedstawicieli pokolenia wyżu demograficznego, które dorastało w kulturze kładącej nacisk na „cechy”, do dziś wyznaje przekonanie, że ludzie rodzą się „zaprogramowani”. Kulturę cech wyraźnie widać w tym, jak w tamtej epoce postrzegano typowego przywódcę (osoba biała, wysoka, płci męskiej itd.). Kultura ta często przejawia się jako rasizm.

Najnowsza wiedza naukowa oraz zmieniający się świat pokazują jednak, że jest inaczej.

Ludzie mogą się zmieniać — i nieustannie to robią.

I są to naprawdę wielkie przemiany.

W świecie, w którym dostęp do informacji, a także możliwości podróży, komunikowania się i doświadczania są większe niż kiedykolwiek, zniknęło wiele czynników ograniczających poprzednie pokolenia. Mamy dużo większy wybór — być może nawet za duży. Dlatego też ciąży na nas dużo większa odpowiedzialność za podejmowane decyzje, a także za to, kim się stajemy jako poszczególne osoby i całe społeczeństwa.

Celem, który mi przyświeca, gdy piszę ten rozdział, jest obalenie powszechnie wyznawanych destrukcyjnych mitów dotyczących osobowości. Oto one:

1. Osobowość można podzielić na „typy”.
2. Osobowość jest wrodzona i niezmienna.
3. Osobowość to rezultat naszej przeszłości.
4. Osobowość jest czymś, co należy odkryć.
5. Osobowość to nasze prawdziwe i „autentyczne” ja.

Te dominujące poglądy — choć potencjalnie mogą być pomocne w okresie dorastania — są niewiarygodnie destrukcyjne. To właśnie one sprawiają, że ludzie mają ograniczone zrozumienie tego, kim naprawdę są. Prowadzą oni bezsensowne poszukiwania, chcąc „odkryć” swoje „prawdziwe” ja, lecz w większości przypadków ta podróż polega tylko na stawianiu niepewnych kroków w stronę przeciętności.

Twoim obowiązkiem jako człowieka jest kreowanie siebie za pomocą decyzji i sytuacji, w których uczestniczysz. Jak się przekonasz, kreujesz siebie przez cały czas, nawet jeśli robisz to nieświadomie.

Kiedy już obalę te pięć mitów, odwołując się do dowodów naukowych i zdrowego rozsądku, przejdę do rozdziału 2., w którym przedstawię Ci dokładne i przydatne omówienie tego, czym tak naprawdę jest osobowość, oraz zachęcę Cię do wzięcia spraw w swoje ręce (razem z Twoją przeszłością i przyszłością). W pozostałych rozdziałach podpowiem Ci, jak stać się osobą, którą chcesz być.

## Mit 1. Osobowość można podzielić na „typy”

Nie ma czegoś takiego jak stuprocentowy ekstrawertyk i stuprocentowy introwertyk. Takie osoby musiałyby wylądować w szpitalu psychiatrycznym<sup>5</sup>.

— dr Carl Jung

Na świecie istnieją dwa typy ludzi: ci, którzy wierzą, że istnieją dwa typy ludzi, i ci, którzy w to nie wierzą.

Jednak według Myers-Briggs na świecie mamy *szesnaście* typów ludzi.

Ale czekaj: według udoskonalonego modelu osobowości NEO-PI istnieje tylko *sześć* typów ludzi.

Ja jednak uważam, że ludzi można podzielić na cztery typy: na tych, co należą do Hufflepuffu, Gryffindoru, Slytherinu i Ravenclawu.

Czyli co?

Na świecie są dwa typy ludzi? Cztery? Sześć typów? A może szesnaście?

Pierwszy mit mówi, że istnieją określone „typy” osobowości. *Otóż nie ma czegoś takiego* jak typ osobowości. Są to społeczne albo umysłowe konstrukcje, a nie rzeczywistość. Dzielenie ludzi na typy to powierzchowny, dyskryminujący, odczłowieczający i okropnie niedokładny sposób opisywania złożonego mechanizmu, jakim jest ludzka istota.

Pomysł dzielenia ludzi na typy osobowości nie jest podparty żadnymi dowodami naukowymi, a autorom większości popular-



nych quizów osobowości wcale nie zależało na stworzeniu wiarygodnych definicji kategorii ludzi.

Książka dr Merve Emre z 2018 roku zatytułowana *The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing* wyjaśnia, że branża testów osobowości, z których najpopularniejszy jest test Myers-Briggs, jest warta 2 miliardy dolarów<sup>6</sup>. Co ciekawe, ani Katharine Briggs, ani jej córka Isabel Myers nie miały wykształcenia psychologicznego lub psychiatrycznego i wcześniej nie zajmowały się tworzeniem takich testów. Żadna z nich nigdy nie pracowała w laboratorium czy w instytucji akademickiej. W tamtych czasach kobiety miały ograniczony dostęp do wyższych uczelni, dlatego Briggs i Myers opracowały własny system w domu, a nie w laboratorium czy na uniwersytecie.

Katharine Briggs stworzyła swoje teorie na początku XX wieku w oparciu o własne doświadczenia z bycia żoną i matką (a nie o wiedzę naukową czy psychologiczną). Zaobserwowała, że jej mąż inaczej niż ona postrzega różne sytuacje i inaczej na nie reaguje, a jedno z ich dzieci prowadzi bardziej samotniczy tryb życia niż drugie. Na podstawie tych obserwacji postanowiła stworzyć system, który wyjaśni te społeczne różnice.

Według Briggs próby zniwelowania tych niezgodności mogą wywołać duże psychiczne cierpienie. Jednak uważała ona, że człowiek nie jest w stanie się zmienić: stwierdziła, że to, jak reagujemy na różne życiowe sytuacje, jest przypisane nam od urodzenia i niezmiennie. Każdy ma pewne wrodzone *skłonności*, które powinien sobie uświadomić i zaakceptować.

Bez względu na to, kim jesteś i jak żyjesz, Twoje zachowanie powinno być traktowane jak „normalne” — tak uważała Briggs.

Jeśli ktoś jest nieśmiały, ludzie z jego otoczenia powinni brać to pod uwagę, kiedy z nim rozmawiają. Jeśli ktoś jest kłębkiem nerwów, należy się do tego dostosować. A jeśli ktoś jest uprzejmy i życzliwy, zawsze powinno się od niego oczekiwać, że będzie się zachowywać w ten sposób.

Przy takim podejściu nasze reakcje to po prostu „styl bycia”, którego nie należy się wstydzić. Nie powinniśmy próbować się zmieniać — a jeśli mimo wszystko podejmiemy taką próbę, poniesiemy porażkę. Nawet jeżeli pewne cechy nas ograniczają, nie jesteśmy w stanie nic na to poradzić. Musimy żyć w określonych ramach narzuconych nam przez Boga albo nasze DNA.

Chociaż testy osobowości dzielące ludzi na typy są zabawne, nie mają podparcia naukowego i wywołują w nas przekonanie, że jesteśmy bardziej ograniczeni niż w rzeczywistości. Malują niedokładne i nadmiernie uproszczone portrety ludzi, pełne szerokich i dyskryminujących generalizacji, tak aby każdy był w stanie się z nimi utożsamić. Testy osobowości upraszczają naszą wiedzę psychologiczną i sugerują nam, że wiemy więcej niż w rzeczywistości. Doktor Adam Grant, profesor ekonomii i psycholog organizacyjny z Wharton School, wyjaśnił to w następujący sposób: „Testy Myers-Briggs można porównać do pytania ludzi o to, co lubią bardziej: sznurówki czy kolczyki? Liczysz na jakiś odkrywczy wniosek, chociaż to pytanie nie ma żadnego sensu (...). Wywołuje tylko iluzję eksperckiej wiedzy psychologicznej”<sup>7</sup>.

Mamy całe pokolenie specjalistów od osobowości, którzy udzielają się w mediach społecznościowych i chętnie powiedzą nam wszystko o nas samych: z kim powinniśmy się spotykać (i pobrać), czy powinniśmy mieć dzieci, jaki zawód powinniśmy wykonywać,

a także czy będziemy szczęśliwi i bogaci — a wszystko to w oparciu o wyniki określonego testu. *Sądzimy*, że te informacje mają naukowe podparcie, ale tak naprawdę są to tylko przesady pod przykrywką nauki.

W socjologii istnieją cztery standardy, według których określa się wartość proponowanej teorii. Zastanówmy się zatem, czy wspomniane typy osobowości są (1) wiarygodne, (2) uzasadnione, (3) niezależne i (4) wyczerpujące<sup>8</sup>. W przypadku kwestionariusza Myers-Briggs odpowiedzi brzmią: nie, nie, nie i nie. Prawdziwą nauką, jaką powinniśmy wynieść z testu Myers-Briggs, nie jest lepsze poznanie własnej osobowości, lecz uświadomienie sobie niewiarygodnej potęgi marketingu. W tym tkwi prawdziwy geniusz kwestionariusza Myers-Briggs.

Chociaż psychologowie nie są zgodni co do tego, czy osobowość może się zmieniać, panuje ogólne przekonanie, że takie testy jak kwestionariusz Myers-Briggs nie powinny być traktowane poważnie z czterech przyczyn podanych wyżej<sup>9</sup>. A „typy osobowości” spopularyzowane przez te testy i domorośłych psychologów tak naprawdę nie istnieją.

Bywają sytuacje, w których celowe i strategiczne zdefiniowanie się jako określony „typ” człowieka albo *nadanie sobie* pewnej etykiety mogą być przydatne. Oto przykład: Jeff Goins zawsze chciał być pisarzem, ale nic nie robił w tym kierunku. Jednak kiedy zaczął się przedstawiać jako „pisarz”, ta identyfikacja zmotywowała go do tego, żeby rzeczywiście zacząć pisać, dzięki czemu po jakimś czasie został poczytnym autorem. Goins świadomie wybrał sobie etykietę, która pomogła mu osiągnąć konkretny cel.

Etykiety mogą ułatwiać osiągnięcie celów, ale cele nigdy nie powinny wspomagać etykiet. W tym drugim wypadku traktujesz etykietę jako swoją ostateczną rzeczywistość i w taki sposób kierujesz swoim życiem, aby potwierdzać jej prawdziwość. Przykładem takiego podejścia jest mówienie: „Robię tak, bo jestem ekstrawertykiem”. Tak wyznaczają sobie cele ludzie, którzy opierają się na tym, jacy są teraz, a nie na tym, jak mogą się zmienić i rozwinąć w przyszłości.

Twoja osobowość powinna być *rezultatem* Twoich celów, a nie na odwrót. Paul Graham, przedsiębiorca, inwestor i autor książek, napisał: „Im więcej etykiet sobie nadasz, tym większego głupca z ciebie zrobią”<sup>10</sup>. Kiedy ktoś często określa samego siebie jako „introwertyka”, a nawet „ekstrawertyka”, oficjalnie robi z siebie „głupca” — chyba że z jakiegoś powodu ta etykieta pomaga mu osiągnąć konkretny cel.

Badania dowodzą, że diagnozowanie albo nadawanie etykiet może być pomocne w opracowywaniu terapii przez lekarzy. Jednak pacjenci raczej nie powinni być o nich informowani. Etykieta automatycznie zyskuje w ich oczach status ważnego aspektu ich osobowości, znacząco ograniczając ich zdolność do zmiany<sup>11</sup>.

Etykiety wywołują widzenie tunelowe. Jeżeli jakaś etykieta ogranicza pole widzenia człowieka, sprawiając, że staje się „bezzumny”, to nie jest ona prawdziwa<sup>12</sup>. Oto co powiedziała na ten temat psycholożka Harvardu i ekspertka od uważności dr Ellen Langer: „Jeżeli coś jest przedstawiane jako akceptowana prawda, alternatywne sposoby myślenia nie są nawet brane pod uwagę (...). Kiedy ludzie mają depresję, często sądzą, że są w depresji przez

cały czas. Świadome zwracanie uwagi na zmienność pokazuje, że wcale tak nie jest”.

„Osobowość” to złożone i skomplikowane zagadnienie, a nie uproszczona generalizacja lub kategoria. To nie jest odizolowana cecha niezależna od kontekstu, kultury, zachowania i tysiąca innych czynników. Doktor Katherine Rogers, psycholożka osobowości, mówi: „Wiemy, że nie można dzielić osobowości na typy (...). Nie sądzę, żeby Myers i Briggs były w stanie powiedzieć mi więcej na temat mojej osobowości niż mój horoskop”<sup>13</sup>.

Doktor Rogers ma całkowitą rację. A to jest wspaniała wiadomość! Kiedy świadomie przestajesz definiować się jako określony „typ” — na przykład „introwertyk” albo „ekstrawertyk” — stajesz się dużo bardziej otwartą osobą, a Twoja pula możliwości i dostępnych opcji się powiększa. Rosną też Twój zakres odpowiedzialności i moc sprawcza. Możesz robić, co chcesz, bez względu na to, jak się postrzegasz w danej chwili.

Pomimo nienaukowej natury testów osobowości dzielących ludzi na różne typy wciąż są one bardzo modne w popkulturze i świecie korporacji. Los wielu ludzi zależy od tego, jakich odpowiedzi udzielią w takich testach. Niezliczone kariery zostały zrujnowane dlatego, że ktoś nie miał odpowiedniego „koloru” albo „typu” wymaganego na danym stanowisku lub w określonej kulturze<sup>14</sup>.

Nie jesteś jednym i wąskim „typem” osoby. Zależnie od sytuacji i otoczenia *zachowujesz się w różny sposób*. Twoja osobowość jest dynamiczna, elastyczna i zależna od kontekstu. Ponadto zmienia się wraz z wiekiem — i to dużo bardziej, niż Ci się wydaje.

Na różnych etapach i w różnych okresach życia będziesz mieć inną osobowość. Co ja mówię, nawet w ciągu jednego dnia możesz prezentować dziesiątki różnych osobowości. Twórca podcastów Jordan Harbinger tak się opisał w jednym z wywiadów: „Przed kawą jestem INTJ. Po kawie jestem ENTJ”.

Zamiast traktować osobowość w kategoriach „typów”, do których pasujesz, spójrz na nią jak na skalę zachowań i postaw, które są elastyczne, podatne na wpływy i zależne od kontekstu. Teoria osobowości mająca największe podparcie naukowe rozbija osobowość na „pięć czynników”<sup>15</sup>:

1. Otwartość na uczenie się i doświadczanie nowych rzeczy (otwarcie na nowe doświadczenia).
2. Stopień zorganizowania, zmotywowania i ukierunkowania na cele (sumienność).
3. Poziom odczuwanego pobudzenia i bliskości w towarzystwie innych (ekstrawersja).
4. Życzliwość i optymizm w stosunku do innych (przychylna nastawienie).
5. To, jak dobrze radzisz sobie ze stresem i innymi negatywnymi emocjami (neurotyczność).

Żaden z tych pięciu czynników nie jest „typem”. Każdy z nas znajduje się *w jakimś miejscu na skali* poszczególnych czynników, które jest zależne od naszych preferencji, doświadczenia i sytuacji. W różnych okolicznościach znajdujemy się w różnych miejscach na skali — czasami nasz wynik będzie lepszy, a czasem gorszy.

Badacze odkryli na przykład silną zależność między wymaganiami dotyczącymi roli społecznej a profilem osobowości<sup>16</sup>. Jeżeli ktoś w określonej roli musi się wykazać sumiennością albo jawić się jako ekstrawertyk, to będzie bardziej sumienny albo ekstrawertyczny. Jednak gdy ta osoba porzuci tę rolę i przyjmie następną, która wymaga mniejszej sumienności lub ekstrawertyzmu, będzie ona wykazywać mniejsze nasilenie tych „cech”. Wieloletnie badania przyniosły ważny wniosek: nasza osobowość może często wynikać z ról społecznych, jakie odgrywamy i porzucamy na różnych etapach naszego życia. Dlatego też rola społeczna jest wymiernym aspektem, który często pomaga określić czyjąś osobowość<sup>17</sup>.

Chociaż wydaje nam się, że nasze zachowanie i nastawienie są zawsze takie same, w rzeczywistości często się zmieniają. To nie nasze zachowanie jest stałe, lecz *nasze postrzeganie tego zachowania* sprawia, że takie się wydaje. Wybiórczo skupiamy się na tym, z czym się identyfikujemy, i ignorujemy pozostałe elementy. W trakcie tego procesu często przegapiamy — albo celowo lekceważymy — wiele sytuacji, w których zachowujemy się niezgodnie z naszym charakterem.

Najnowsze badania dowodzą, że ludzie chcą się postrzegać jako bardziej elastyczni i otwarci i mają określone pragnienia związane z doskonaleniem własnej osobowości. Mniej niż 13 procent badanych stwierdziło, że jest zadowolonych z siebie tacy, jacy są<sup>18</sup>. Zdecydowana większość chciałaby być bardziej otwarta, sumienna i ekstrawertyczna. Jednocześnie osoby te pragnęłyby wypaść niżej na skali neurotyczności.

A oto dobra informacja dla tych, którzy chcą się doskonalić z konkretnego powodu: z najnowszej wiedzy, jaką posiadamy,

wynika, że taka zmiana jest możliwa. Badanie przeprowadzone w 2015 roku przez doktorów Nathana Hudsona i Chrisa Fraleya wykazały, że osobowość może zostać celowo zmieniona poprzez wyznaczanie celów i długotrwały wysiłek<sup>19</sup>. Z kolei badania doktora Christophera Soto i doktor Jule Specht potwierdziły, że tempo zmian osobowości przyspiesza, gdy dana osoba prowadzi satysfakcjonujące i wzbogacające życie<sup>20</sup>.

Każdy ze wspomnianych pięciu czynników z czasem *się zmienia*, czy będziesz na to wpływać, czy nie, ale oczywiście możesz świadomie modyfikować dowolne lub wszystkie z nich. Vanessa O'Brien wyznaczyła sobie cel: zdobyć Mount Everest, dzięki któremu stała się bardziej otwarta na nowe doświadczenia.

Należy zauważyć, że w obecnych, trwających właśnie badaniach na temat elastyczności osobowości przyjmuje się zachowawcze podejście do oczekiwanej zmiany — przynajmniej na krótką metę. Jednak — jak wielokrotnie udowodnię w tej książce — niewielkie zmiany osobowości nie świadczą o tym, że bardziej imponujące przemiany są niemożliwe. *Większość ludzi* nie przechodzi przełomowych i celowych przemian z przyczyn emocjonalnych i sytuacyjnych, które można kontrolować.

Świadome przemiany stanowią duże obciążenie emocjonalne — nie są przyjemne, a nawet mogą być szokująco bolesne. Jeżeli wolisz unikać trudnych emocjonalnych przeżyć i nie chcesz zmienić swojego punktu widzenia, zachowania ani otoczenia, nie spodziewaj się wielkiej przemiany (przynajmniej na krótką metę). Osiągnięcie elastyczności psychicznej — czyli nieprzywiązywanie się nadmierne do obecnej tożsamości lub poglądów — jest warunkiem niezbędnym do przejścia osobistej transformacji. Bez niezaspokojonego



pragnienia osiągnięcia wyznaczonego celu i zaakceptowania swoich emocji zamiast ich unikania nie może zająć żadna radykalna przemiana.

Oczywiście ekstremalne przemiany są możliwe. Wszystkie pięć czynników i zachowań — a także naprawdę wszystko, o czym tu piszę — to *umiejętności*, których można się nauczyć. Każdy może się nauczyć być bardziej otwarty na nowe doświadczenia — albo być mniej otwarty; być bardziej zorganizowany i skupiony na celach; być bardziej introwertyczny lub ekstrawertyczny; lepiej sobie radzić w relacjach z różnymi typami ludzi; być bardziej inteligentny emocjonalnie, zamiast reagować pod wpływem emocji albo stawiać się w roli ofiary.

Możliwe, że najbardziej szkodliwym skutkiem dzielenia ludzi na typy jest to, że te kategorie mogą być traktowane jako niezmiennie, przypisane od chwili narodzin. Kiedy postrzegasz kogoś jako niezdolnego do zmiany, zaczynasz go definiować w oparciu o jego przeszłość. Jeżeli ktoś zrobił jakąś rzecz w przeszłości, szufladkujesz go i zakładasz, że zawsze będzie tak postępował, nie biorąc w ogóle pod uwagę możliwości, że mógł się zmienić.

Ograniczenia tego światopoglądu zostały w doskonały sposób przedstawione we francuskiej powieści *Nędznicy* Victora Hugo<sup>21</sup>. Jest to historia dwóch bohaterów: Javerta, wyniosłego policjanta, który uważa, że ludzie się nie zmieniają, i Jeana Valjeana, byłego przestępcy, który przechodzi przemianę i postanawia się skupić na wyższych i bardziej wartościowych celach. Javert nie może zaakceptować tego, że Valjean naprawdę się zmienił. Jego zdaniem nigdy nie należy wybaczać czynów z przeszłości. Jeżeli ktoś uczynił coś

złego, świadczy to jednoznacznie o tym, że jest w głębi duszy złym człowiekiem.

W powieści tej drogi Javerta i Valjeana raz na jakiś czas się krzyżują. Javert wpada w obsesję na punkcie tego, żeby postawić Valjeana przed sądem. Z kolei Valjean po prostu chce odkupić swoją kryminalną przeszłość, pomagając ludziom w potrzebie. W końcu Javert popełnia samobójstwo, bo nie może się pogodzić z dwiema sprzecznymi osobowościami Jeana Valjeana. Zamiast zmienić swoje myślenie, postanawia się zabić.

A jak to jest z Tobą?

W jaki sposób definiujesz siebie albo innych ludzi, odwołując się do czynów z przeszłości?

Czy ograniczasz się albo przesadnie się definiujesz, przypisując się do określonych kategorii albo prezentując się jako konkretny typ osobowości?

Jaki efekt przyniosłoby odłożenie na bok tych kategorii i otwarcie się na możliwość zmiany?

## Mit 2. Osobowość jest wrodzona i niezmienna

Niedawno opublikowano wyniki badania trwającego ponad sześćdziesiąt lat, które przyniosło zaskakujące wnioski. Okazało się, że po upływie wspomnianego okresu osobowości prawie wszystkich uczestników badania były *zupełnie inne*, niż spodziewali się badacze<sup>22</sup>.

Badanie to rozpoczęto w latach 50. ubiegłego wieku od przeprowadzenia ankiety wśród 1208 czternastolatków ze Szkocji. Poproszono nauczycieli o wypełnienie kwestionariuszy i ocenienie swoich nastoletnich uczniów pod kątem sześciu cech osobowości: pewności siebie, wytrwałości, stabilności nastroju, sumienności, oryginalności i chęci do nauki.

Ponad sześćdziesiąt lat później badacze ponownie zaprosili 674 uczestników pierwszego badania. Tym razem analiza wyglądała nieco inaczej: siedemdziesięciosiedmioletni uczestnicy mieli sami się ocenić pod kątem tych sześciu cech osobowości, a także poprosić bliską osobę (przyjaciela lub krewnego) o dokonanie takiej samej oceny. Pytania były praktycznie takie same jak w kwestionariuszach sprzed sześćdziesięciu trzech lat. Badacze powiedzieli: „Sądziłyśmy, że znajdziemy dowody na stabilność osobowości w długim okresie 63 lat, ale nasze korelacje nie potwierdziły tej hipotezy”.

Jeden z naukowców powiedział: „Kompletnie myliliśmy się co do wszystkiego”. Osobowość zmienia się z czasem.

Wieloletnie badania są niezwykle trudne do przeprowadzenia, dlatego rzadko się je wykonuje. W nietypowych wypadkach, gdy planowane jest ponowne zbadanie tej samej grupy uczestników, zazwyczaj odbywa się to po upływie kilku tygodni lub miesięcy od pierwszego badania. W takich warunkach łatwo dojść do wniosku, że osobowość rzadko się zmienia. Gdybyśmy wykonali ten sam test osobowości w odstępie trzech lub sześciu miesięcy, prawdopodobnie uzyskalibyśmy podobny wynik, chyba że w tym czasie w naszym życiu wydarzyłoby się coś niezwykle.

Im dłuższy jest odstęp między badaniami, tym bardziej różnią się ich wyniki. Oto dalszy komentarz autorów sześćdziesięcioletniego badania: „Nasze wyniki wskazują na to, że gdy odstęp czasowy wynosi aż 63 lata, nie ma prawie żadnych podobieństw między dwoma badaniami”.

Twoja osobowość nie tylko zmienia się z czasem — ona zmienia się dużo bardziej, niż mogłoby się wydawać. Z badania przeprowadzonego przez psychologa Harvardu doktora Daniela Gilberta wynika, że po upływie dziesięciu lat *nie będziesz już tą samą osobą*<sup>23</sup>.

Doktor Gilbert pytał swoich badanych, jak bardzo zmieniły się ich zainteresowania, cele i wartości w ciągu ostatniej dekady. Następnie spytał, jak bardzo się one zmieniają (ich zdaniem) w ciągu następnych dziesięciu lat.

Doktor Gilbert zauważył, że gdy ludzie analizują różnicę między tym, jacy byli kiedyś, a tym, jacy są teraz, z łatwością dostrzegają zmiany w swojej osobowości, które zaszły na przełomie dziesięciu lat. Mimo to zakładają, że w ciągu następnej dekady zmiany w ich osobowości będą *nieznaczące*.

W psychologii zjawisko to nazywa się „iluzją końca historii” i jest obserwowane u osób we wszystkich grupach wiekowych, które wierzą, że przeszły ważną przemianę i ewoluowały, ale jednocześnie uważają, że w przyszłości nie czeka już ich znaczący rozwój.

Gilbert mówi: „Człowiek to praca w toku, która błędnie sądzi, że jest ukończona”.

Ludzie wyznają dziwaczne przekonanie, że to, kim są w chwili obecnej, to „ostateczna”, „wyewoluowana” i „gotowa” wersja ich samych. To dlatego — bez względu na świadomość zmian, jakie zaszły w nas do dnia dzisiejszego — często *czujemy*, że jesteśmy wciąż

tą samą osobą. W terażniejszości zawsze czujemy się jak „my” pomimo faktu, że nasze stałe emocje i zachowanie — a nawet nawyki i otoczenie — są *kompletnie inne* niż przed laty.

Mamy doskonale rozwiniętą zdolność przystosowywania się. Nawet po przejściu ekstremalnej przemiany szybko się dostosowujemy, a nowe okoliczności stają się naszą normą. Możemy czuć, że jesteśmy tą samą osobą, gdy z wiekiem powoli się zmieniamy, *ale wcale nie jesteśmy tacy sami*. Nasze życie jest „normalne”, ale nie w porównaniu z tym, jakie było wcześniej.

Prostym sposobem na to, aby się przekonać, że nasza osobowość się zmieniła, jest przeanalizowanie własnych reakcji na decyzje z przeszłości. Ludzie często usuwają sobie tatuaże, które ich dawne ja uważało za dobry pomysł. Rozwodzą się z partnerami, choć ich dawne ja było przekonane, że będzie zawsze ich kochać. Ciężko pracują nad zrzuceniem oponki z brzucha, na którą zapracowało sobie ich dawne ja, niezdrowo się odżywiając. Rzucają pracę, o którą niegdyś desperacko zabiegali.

Ludzie często podejmują decyzje, z których ich przyszłe ja nie jest zadowolone, ponieważ co do zasady przewidywanie własnej przyszłości nie wychodzi nam zbyt dobrze. Nie chodzi o to, że nie potrafimy jej prognozować, lecz o to, że tego nie robimy.

Trudniej jest wyobrazić sobie przyszłość, której pragniemy, niż pamiętać przeszłość, którą mamy za sobą. Wyobraźnia to umiejętność, którą należy rozwijać. Niewielu dorosłych może się pochwalić bogatą wyobraźnią. Z wiekiem stajemy się coraz mniej kreatywni i pomysłowi, a jednocześnie coraz bardziej zatwardziali w swoich ograniczonych światopoglądach.

Krótkie pytanie: Ile czasu poświęcasz na wyobrażanie sobie siebie w przyszłości?

Większość osób odpowie, że niewiele.

To, co właśnie opisałem, to dwie główne przeszkody, które stoją na drodze do przewidywania i kreowania swojej przyszłej osobowości:

- 1) zakładamy, że nasza obecna osobowość to ukończony produkt (iluzja końca historii);
- 2) kładziemy zbyt duży nacisk na przeszłość, przez co nasze postrzeganie samych siebie i całego świata staje się coraz bardziej ograniczone.

Twoja osobowość się zmienia. Zmieniła się i nadal będzie się zmieniać w przyszłości. Dlatego czas zacząć myśleć o tym, jakie będzie Twoje przyszłe ja. *Nie dopuść do tego, żeby to, kim się staniesz, było dla Ciebie zaskoczeniem, rozczarowaniem lub powodem do frustracji.* Nie pozwól, żeby Twoje przyszłe ja było efektem zaniedbania, złego planowania albo niewłaściwych decyzji podjętych przez Twoje obecne ja.

Najlepiej podejmować decyzje w oparciu o to, czego pragnie Twoje przyszłe ja, a nie obecne. Najlepiej decydować i działać, wykorzystując przewagę, jaką dają upragnione, a nie obecne okoliczności. Oto co na ten temat powiedział amerykański sędzia i przywódca religijny Dallin Oaks:

W ciągu całego życia dokonujemy niezliczonych wyborów, z których niektóre są bardzo ważne, a inne pozornie nieistotne. Patrząc wstecz, jesteśmy w stanie stwierdzić, jak

bardzo niektóre z tych decyzji zmieniły nasze życie. Dokonujemy lepszych wyborów, gdy analizujemy możliwe opcje i zastanawiamy się nad tym, dokąd nas zaprowadzą (...). Nasza terażniejszość i przyszłość będą lepsze, gdy zawsze będziemy świadomi przyszłości (...). „Do czego to doprowadzi?” to ważne pytanie, które jest bardzo pomocne w procesie definiowania samego siebie i nadawania sobie etykiet (...). Nie myśl o sobie i nie oceniaj siebie w kategoriach ograniczających cel, do którego być może dążysz<sup>24</sup>.

Pierwszym etapem tego pobudzającego wyobraźnię procesu jest odróżnienie swojego obecnego ja od przyszłego.

*To nie jest ta sama osoba.*

Twoje przyszłe ja będzie inną osobą niż ta, którą jesteś obecnie. Z perspektywy podejmowania decyzji błędem jest zakładać, że Twoje przyszłe ja będzie takie samo jak dzisiejsze. Oto co na ten temat powiedział dr Hal Hershfield, badacz zajmujący się tożsamością: „Odwoływanie się do przyszłego ja jak do innej osoby może się wydawać dziwne, ale z perspektywy naszego zrozumienia długofalowych skutków decyzji ma naprawdę ogromną moc”<sup>25</sup>.

To, kim chcesz być w przyszłości, jest *ważniejsze* niż to, kim jesteś teraz, i powinno realnie wpływać na to, jaką osobą jesteś obecnie. Twoje planowane przyszłe ja powinno kierować Twoją obecną tożsamością i osobowością dużo bardziej niż Twoje dawne ja.

Mam nadzieję, że Twoje przyszłe ja będzie dużo mądrzejsze i bogatsze o wiele nowych doświadczeń niż Twoje obecne ja. Będzie miało więcej możliwości, bogatsze relacje z ludźmi i większe poczucie własnej wartości. Mam też nadzieję, że Twoje przyszłe ja będzie

miało większą moc sprawczą i możliwość wyboru niż to obecne dzięki nowej wiedzy, umiejętnościom i kontaktom.

Możliwe też, że Twoje przyszłe ja będzie *bardziej ograniczone* niż to obecne, zależnie od tego, co robisz tu i teraz. Jeżeli prezentujesz niezdrowe zachowania, dokonujesz niewłaściwych wyborów albo utrwalasz złe nawyki, Twoje przyszłe ja będzie miało *mniejszą swobodę* niż obecne. Czasami rzeczy, które wydają się małe i nieznaczące — takie jak oglądanie filmików na YouTube przed snem albo wypicie kolejnego drinka w barze — mogą się nawarstwiać i z czasem urosnąć do rangi poważnych problemów.

Z przykrością muszę stwierdzić, że niektórzy z moich znajomych i dalekich krewnych są obecnie w bardzo trudnej sytuacji z powodu złych decyzji, które kiedyś podjęli. Ich życie nie potoczyło się tak, jak spodziewały się ich dawne ja — nie z powodu jakiegoś nieprzewidzianego wypadku, lecz przez brak intencji, planowania i działań ukierunkowanych na konkretny cel. Nie postarali się, a teraz płacą za to cenę. Pogorszyła się nie tylko ich sytuacja, ale również oni sami — ich osobowość, przekonania i relacje z ludźmi — w porównaniu z tym, jacy byli kiedyś.

Życie zaczyna nabierać zupełnie innego znaczenia, gdy *już teraz* zaczynasz myśleć o tym, czego będzie pragnąć Twoje przyszłe ja. Zamiast podejmować decyzje w oparciu o swoją obecną tożsamość, możesz zacząć dokonywać takich wyborów, które Twoje przyszłe ja będzie pochwalać i doceniać.

To Twój obowiązek, żeby zapewnić swojemu przyszłemu ja jak najwięcej możliwości, sukcesów i radości. W taki sposób kreujesz sobie życie, którego pragniesz, i stajesz się osobą, którą chcesz być — a nie rozgoryczonym ponurakiem.



## Opisz swoje przyszłe ja.

Jakie jest Twoje przyszłe ja?

Jak często wyobrażasz sobie i świadomie projektujesz swoją przyszłą tożsamość?

Co może się stać, jeśli oprzesz swoją tożsamość na tym, kim chcesz być, a nie na tym, kim jesteś?

## Mit 3. Osobowość to rezultat naszej przeszłości

Ponieważ czasami przeszłość zasługuje na drugą szansę<sup>26</sup>.

— *Malcolm Gladwell*

Popularnym warunkiem wstępnym wielu naukowych teorii jest „determinizm przyczynowy” — koncepcja mówiąca, że wszystko, co się dzieje lub istnieje, zostało wywołane przez wcześniejsze warunki lub wydarzenia<sup>27</sup>. Zgodnie z tym poglądem o losach ludzi decydują (a nie tylko na nie wpływają) wcześniejsze sytuacje, które są jak klocki domina w przewracającej się konstrukcji.

Psychologowie analizujący ludzkie zachowania doszli do zgodnego wniosku, że najlepszym sposobem na przewidzenie czyjegoś zachowania w przyszłości jest obserwacja tego, jak się zachowywał w przeszłości. I w większości wypadków tak właśnie jest. Rzeczywiście wydaje się, że ludzie są przewidywalni.

Ważne pytanie brzmi: *Dlaczego?*

Dominujący pogląd na temat przewidywalnego zachowania mówi, że „osobowość” jest stabilną „cechą”, która pod wieloma względami pozostaje niezmienna. Jednak — jak pokażę w tej książce — to wyjaśnienie jest dużym i niedokładnym uproszczeniem, które prowadzi do bezmyślnych działań, usprawiedliwiania własnych zachowań, życia bez celu i braku radykalnych postępów.

To prawda: ludzkie zachowanie może się wydawać przewidywalne i stałe — i często rzeczywiście takie jest. Jednak przyczyną tej stabilności wcale nie jest stała i niezmienna osobowość. Istnieją cztery dużo bardziej zasadnicze przyczyny tego, że ludzie tkwią w tych samych schematach:

- ciągle są definiowani przez **dawne traumy**, które nie zostały przepracowane;
- ich **narracja tożsamości** jest oparta na przeszłości, a nie przyszłości;
- ich **podświadomość** sprawia, że zachowują się w sposób spójny ze swoim dawnym ja i emocjami z przeszłości;
- ich **otoczenie** wspiera ich obecną, a nie przyszłą tożsamość.

To są dźwignie, które decydują o osobowości i — czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie — możesz je kontrolować. Kiedy zmieniasz, przeramowujesz te dźwignie albo nimi zarządzasz, Twoja osobowość i całe Twoje życie mogą się zmienić, a ta zmiana będzie znacząca i celowa.

Od Ciebie zależy, czy będziesz zakładnikiem tych czterech dźwigni, które trzymają Cię w miejscu i praktycznie uniemożliwiają

wprowadzenie jakichkolwiek zmian, czy wykorzystasz je do tego, aby stać się osobą, którą chcesz być.

W tej książce pokażę Ci, jak poszczególne dźwignie wpływają na Twoją osobowość, i zaproponuję strategię inteligentnego wykorzystania każdej z nich. Wyposażyć Cię w narzędzia, dzięki którym zaczniesz je kontrolować, zamiast być przez nie kontrolowany(a), i staniesz się tym, kim chcesz być, a nie osobą ukształtowaną przez „życie” albo doświadczenia z przeszłości.

Na razie jednak chcę Ci opowiedzieć kilka historii i zaprezentować garść danych naukowych, które powinny zmienić Twoje spojrzenie na to, czy Twoja przeszłość rzeczywiście „spowodowała” Twoją terażniejszość.

Tucker Max jest współzałożycielem dużej firmy wydawniczej i medialnej, mężem i ojcem trojga dzieci. Dzisiaj rodzina jest dla niego najważniejsza na świecie, jednak w 2006 roku, gdy był innym człowiekiem, wydał książkę zatytułowaną *Oby w piekle podawali piwo*. Odniosła ona wielki sukces, zajmując pierwsze miejsce na liście bestsellerów „New York Timesa” i sprzedając się w milionach egzemplarzy.

Publikacja ta, podobnie jak następne, zawierała opisy kolejnych wieczorów i nocy Maxa między dwudziestym a trzydziestym rokiem jego życia, które zwykle polegały na picu dużych ilości alkoholu, seksie z przypadkowymi nieznajomymi, agresywnym i zuchwałym zachowaniu w kontaktach z ludźmi, a także mówieniu złośliwych i seksualnie poniżających rzeczy wszystkim ludziom dookoła, zarówno mężczyznom, jak i kobietom.

Ogromny sukces książki i rosnąca sława Maxa spowodowały, że w 2009 roku wyprodukowano film na podstawie tej książki,

*I Hope They Serve Beer in Hell*. Oczekiwania wobec niego były wysokie, a Max, mimo ostrej krytyki jego stylu bycia, uznał, że te oczekiwania oraz sukces, który odniósł, gwarantują powodzenie tego przedsięwzięcia. Kiedy jednak film wszedł do kin, okazał się kompletną kląpą i został zmiażdżony przez krytyków, którzy uznali go za jedną z najgorszych premier tamtego roku<sup>28</sup>.

Prawie dziesięć lat później, w 2018 roku, Tucker w wywiadzie z Tomem Bilyeu wyjaśnił, że porażka tego filmu była jednym z najgorszych doświadczeń w jego życiu i bez wątpienia jednym z największych rozczarowań<sup>29</sup>. Ból, jaki wywołała, ostatecznie zmusił go do stawienia czoła demonom, przed którymi uciekał przez całe życie.

Jego ego zostało roztrzaskane na drobne kawałeczki, czyniąc go bezbronnym i nerwowym. Ta sytuacja zmusiła go do przyznania się *przed samym sobą*, że nie jest szczęśliwy.

W 2012 roku, po trzyletniej terapii, podczas której skupił się na autorefleksji, szczerości i przemianie, Tucker Max udzielił wywiadu dla „Forbesa”, podczas którego publicznie wyznał, że oficjalnie pozostawia swój dawny styl życia za sobą: „Publicznie i kategorycznie przechodzę na emeryturę. Chcę ruszyć dalej ze swoim życiem i wydaje mi się, że aby to osiągnąć, muszę ogłosić to publicznie”<sup>30</sup>.

Jeżeli dziś ktoś zapyta Tuckera o jego dawne życie, ten nie robi się zgorzkniały, rozgniewany ani zawstydzony. Tucker powiedział mi, że zawsze gdy czyta swoje dawne teksty, czuje się, jakby czytał słowa *zupełnie innego człowieka*. Niewątpliwym objawem jego emocjonalnego uzdrowienia jest to, że potrafi spojrzeć na swoją przeszłość z empatią, a nawet zobaczyć ją w *pozytywnym*, a nie negatywnym świetle.

— Kiedy myślę o tym, jaką osobą byłem, żal mi tego faceta — powiedział mi Tucker. — Teraz już rozumiem, dlaczego tak się zachowywał. Z całego serca mu współczuję.

Ten wniosek jest bardziej niesamowity, odkupiający i dający większą nadzieję niż cokolwiek, co przeczytasz w tej książce. Jeżeli świadomie i celowo ruszysz do przodu ze swoim życiem, czeka Cię nie tylko lepsza przyszłość, *ale też lepsza przeszłość*. W coraz większym stopniu zaczniesz postrzegać swoją przeszłość jako coś, co Ci się nie przytrafia, lecz dzieje się *dla Ciebie*.

„Porażka” Tuckera, choć była dla niego potwornie bolesna, była dokładnie tym, czego potrzebował. Zdarzyła się *dla niego*. To dzięki niej znalazł sobie wyższy cel w życiu, który dał mu dużo więcej siły.

Kiedy będziesz doświadczać nowych rzeczy i naprawdę wyciągać z nich lekcję, zaczniesz postrzegać i interpretować swoją przeszłość w inny sposób niż dotychczas. Jeżeli Twoje postrzeganie własnej przeszłości nie zmieniło się za bardzo w ciągu ostatnich miesięcy lub lat, to znaczy, że Twoje doświadczenia niewiele Cię nauczyły, a Ty się aktywnie nie rozwijasz.

Niezmieniająca się przeszłość świadczy o emocjonalnym dystansowaniu się i bezwzględności — o unikaniu spojrzenia prawdzie w oczy i ruszenia naprzód ze swoim życiem. Im dojrzalszy jest człowiek, tym bardziej zmienia się jego postrzeganie doświadczeń z przeszłości. Ja sam niedawno z większą pokorą spojrzałem na to, jak się zachowywałem w pracy i w relacjach z ludźmi w zeszłym roku.

Twoja przeszłość może się zmienić — i musi to zrobić.

Twoja przeszłość ewoluje *w tym samym czasie, gdy Ty ewoluujesz*.

Aby zrozumieć, jak zmienia się przeszłość, musisz dowiedzieć się co nieco o tym, jak działa Twoja pamięć, a nawet czym jest ogólnie rozumiana „historia”.

Historia jest nieustannie zmieniana i poprawiana w zależności od tego, kto o niej mówi i jak odległych czasów ona dotyczy. Jeśli na przykład przeczytasz książkę historyczną o początkach zimnej wojny napisaną w Stanach Zjednoczonych w latach 50. XX wieku, znajdziesz w niej jednoznaczną odpowiedź podpartą mnóstwem dowodów, że winny jest Związek Radziecki. Książka będzie opisywać przejęcie kontroli nad Europą Wschodnią przez Stalina, jego sprzeciw wobec wprowadzenia demokratycznych rządów, które wcześniej obiecał swoim ludziom, a także chęć szerzenia idei komunizmu w najdalszych zakątkach globu.

Jednak w książce historycznej napisanej pod koniec lat 60. XX wieku przeczytamy już zupełnie inną opowieść. Dowiemy się z niej o pragnieniu Ameryki, aby przejąć kontrolę ekonomiczną nad Europą i wzmocnić w niej siłę dolara. O nieugiętym stanowisku Trumana na konferencji poczdamskiej i o jego decyzji, aby użyć bomby atomowej. W tej książce głównym winowajcą będzie nie Związek Radziecki, lecz Waszyngton, a Stalin zostanie opisany jako ktoś, kto jedynie próbuje bronić się po tym, jak stracił ponad dwadzieścia milionów ludzi w II wojnie światowej.

Później, w latach 80. i 90., historia została opowiedziana na nowo, z zupełnie innej perspektywy. Historycy sprzeczekali się, czy zimna wojna była możliwa do uniknięcia, zważywszy na ideologiczne różnice między Wschodem a Zachodem. W książce pochodzącej z tego okresu przeczytalibyśmy, że nie można obwiniać jednej osoby, a nawet jednego kraju za tę sytuację.

Podobnie jak historia, która nieustannie ewoluuje wraz z upływem czasu i zmianą perspektywy, nasza własna osobista narracja również jest modyfikowana za każdym razem, gdy opowiadamy ją na nowo. Jedną z przyczyn jest to, że nasza pamięć nie jest bierną kartoteką. Jest elastyczna i ciągle się zmienia wraz z nowymi doświadczeniami. Co więcej, ludzka pamięć potrafi się zmienić na skutek samego przywołania określonego wspomnienia. Każde wspomnienie to sieć powiązań, a gdy nowe powiązanie zostaje przekształcone we wspomnienie, cała pamięć zmienia się w sposób natychmiastowy i niezauważalny.

Im więcej razy zostanie opowiedziana dana historia, tym bardziej zostanie zmodyfikowana. Z upływem czasu i wraz ze zmianami kulturowymi nasze postrzeganie tej historii i konkretnych wydarzeń również się zmieni. To samo się dzieje ze wspomnieniami. Przeszłość i to, jak ją widzimy, jest w większym stopniu odzwierciedleniem tego, *gdzie jesteśmy w danym momencie*, niż tego, co się rzeczywiście wydarzyło. Oto co na ten temat napisał psycholog dr Brent Slife w książce *Time and Psychological Explanation*:

Reinterpretujemy albo rekonstruujemy swoją pamięć w świetle naszego aktualnego stanu umysłowego. W tym kontekście *dokładniejsze jest stwierdzenie, że terażniejszość nadaje znaczenie przeszłości, niż to, że przeszłość nadaje znaczenie terażniejszości* [wyróżnienie pochodzi ode mnie] (...). Nasze wspomnienia nie są „przechowywane” ani „obiektywne”; to nie są odrębne byty, lecz żywe części nas samych w terażniejszości. I właśnie z tego powodu nasze aktualne nastroje i przyszłe cele tak bardzo wpływają na nasze wspomnienia<sup>31</sup>.

Koncepcja mówiąca, że terażniejszość nadaje znaczenie przeszłości, może się początkowo wydawać bezsensowna. Jednak jak się wkrótce przekonasz, wcale tak nie jest. Wyobraź sobie na przykład, że któregoś dnia szef wzywa Cię do siebie. Nagle i zupełnie znikąd oferuje Ci dziesięcioprocentową podwyżkę. Co za niespodzianka! Wychodzisz z jego gabinetu i promieniejesz z radości.

Tego samego dnia podczas lunchu dzielisz się dobrą wiadomością z koleżanką, która zajmuje podobne stanowisko. A ona Ci odpowiada, że też dostała dzisiaj podwyżkę, ale aż o 15 procent.

Jak się czujesz, słysząc tę informację? Nadal promieniejesz z radości? Większość osób odpowie, że nie.

Ale dlaczego nie? Dziesięcioprocentowa podwyżka *się nie zmieniła*... Ale zmieniło się jej znaczenie.

Nowy kontekst wszystko zmienił. Dziesięć procent samo w sobie tak naprawdę niewiele znaczy. Nabiera znaczenia dopiero w porównaniu z czymś innym. Kiedy szef daje Ci podwyżkę, porównujesz te dziesięć procent z dotychczasowym wynagrodzeniem. Potem jednak porównujesz je z piętnastoma procentami podwyżki, którą dostała Twoja koleżanka.

Nowy kontekst zmienił znaczenie przeszłości. Ta prawda została zawarta w słowach Sadiego z Szirazu, który powiedział: „Płakałem, że nie mam butów, aż spotkałem człowieka, który nie miał stóp”<sup>32</sup>. Brak butów jest kwestią względną.

Kontekst wszystko zmienia. Testy osobowości ignorują kontekst, zakładając, że „Ty” *jesteś* swoim wynikiem we wszystkich kontekstach.

Kontekst zmienia też wspomnienia. Treść Twoich wspomnień się zmienia, ponieważ dodawane są do nich wciąż nowe pozycje —



jak na rachunku. Nowe doświadczenia modyfikują dawne wspomnienia, nadając im nową perspektywę i znaczenie. Czasami nowe doświadczenia mogą doprowadzić do całkowitego zapomnienia dawnych przeżyć.

Nasza przeszłość, podobnie jak osobowość, nie jest stała i niezmienna. Tutaj również *kontekst* ma dużo większe znaczenie niż treść. Kontekst zawsze jest ponad treścią, ponieważ to on decyduje o znaczeniu, skupieniu, nacisku, a nawet o wyglądzie treści. Kiedy zmieniasz kontekst, automatycznie zmieniasz treść!

To, że coś wydarzyło się w przeszłości, nie oznacza, że ta sytuacja lub doświadczenie są „obiektywne”. Niektórym osobom trudno przełknąć tę prawdę — zwłaszcza tym, którzy uparcie twierdzą, że przeszłość albo określone wydarzenia należy rozumieć w jeden, konkretny sposób.

Nasza przeszłość, podobnie jak każde doświadczenie lub wydarzenie, jest subiektywną sytuacją, której przypisujemy określone znaczenie — pozytywne lub negatywne, dobre lub złe. Nie ulega wątpliwości, że wydarzenia z przeszłości mogą na nas wpływać. Ale w rzeczywistości to nie przeszłość na nas wpływa, lecz aktualna interpretacja i emocjonalne przywiązanie *do tej przeszłości*.

A zatem stwierdzenie: „Jestem, jaki jestem, z powodu mojej przeszłości” świadczy o tym, że ta osoba emocjonalnie utknęła w przeszłości.

Każdego z nas może dotknąć trauma, mniejsza lub większa. Jeżeli nie zostanie przepracowana, przestajemy iść do przodu. Stajemy się sztywni emocjonalnie i zablokowani, co uniemożliwia nam dalszą naukę, ewolucję i przemianę. Jednocześnie nasza przeszłość

staje się sztywna, a wspomnienia pozostają niezmiennie i wywołują w nas cierpienie.

Jeżeli uparcie unikamy dawnych urazów psychicznych i wywołanych przez nie emocji, tworzymy niezdrowy i powtarzający się schemat. A wówczas rzeczywiście nasza przeszłość pozwala dokładnie przewidzieć przyszłość — nie dlatego, że nasza osobowość jest niezmienna, lecz raczej dlatego, że unikamy tej zmiany. Powtarzamy te same lekcje.

Wyraźnym objawem nieprzepracowanej traumy jest to, że życie i osobowość danej osoby stają się powtarzalne, a taka sytuacja trwa przez dłuższy czas. Kiedy jednak ta osoba stawia czoła swojej traumie, otworzy się na nią, stanie się bardziej jej świadoma i ostatecznie dokona jej przeramowania, będzie mogła spojrzeć na własną przeszłość z bardziej pozytywnej i dojralszej perspektywy. Jej teraźniejszość i przyszłość przestaną być odzwierciedleniem jej przeszłości.

Tucker Max patrzy na swoje dawne ja ze współczuciem i zrozumieniem. Nie *identyfikuje się* już z nim. To są dwaj zupełnie inni ludzie mający różne wartości, cele i kontekst. I chociaż Tucker niekoniecznie chciałby być swoim dawnym ja, potrafi spojrzeć z empatią na tę osobę i na inne, podobne do niej.

To, jak Tucker postrzega wydarzenia ze swojej przeszłości, ciągle ewoluuje wraz z jego rozwojem osobistym. Tucker nie jest ofiarą swojej przeszłości. Ona nie wpływa na to, kim jest obecnie, lecz nabiera coraz większego znaczenia, które ciągle się zmienia, ponieważ Tucker świadomie decyduje o tym, aby w niej nie tkwić.

Tucker postanowił pójść do przodu ze swoim życiem i nadal to robi. Ciągle się uczy, doświadcza nowych rzeczy i integruje swoje

przeżycia, aby dalej ewoluować i nadawać większy sens swojemu życiu. W coraz większym stopniu jego *przyszłe ja* obejmujące jego wartości i najbliższą rodzinę, jest tym, co popycha jego obecne ja do przodu.

Dlatego głupotą byłoby stwierdzić, że przeszłość Tuckera wpłynęła na to, kim jest teraz. Prawda jest zupełnie inna: jego przeszłość *nieustannie się zmienia* stosownie do tego, kim on się staje.

To samo dotyczy Ciebie i mnie.

To, jak opisujemy i interpretujemy naszą przeszłość i jak się z nią utożsamiamy, ma dużo więcej wspólnego z tym, gdzie jesteście — tu i teraz — niż z samą przeszłością.

Jeśli na przykład wciąż czujesz złość na swoich rodziców za to, jakie dzieciństwo Ci zafundowali, to Twoja postawa mówi więcej o tym, kim *jesteś teraz*, niż o tym, co tak naprawdę się działo, gdy byłeś(-aś) dzieckiem. Jeżeli ciągle obwiniasz za coś wybraną osobę lub wydarzenie z przeszłości, stawiasz się w roli ofiary, a to świadczy bardziej o Tobie niż o tej osobie lub sytuacji.

Nie chcę ani nie próbuję w żaden sposób lekceważyć Twoich doświadczeń. Niektórzy ludzie przeżyli naprawdę straszne chwile. Inni widzieli rzeczy, które wryły się boleśnie w ich pamięci. Takie doświadczenia są bardzo trudne, a uporanie się z nimi może się wydawać wręcz niemożliwe, przez co dana osoba czuje się niezrozumiana i samotna.

Jednak „zmienienie własnej przeszłości” nie oznacza, że należy zmienić albo zlekceważyć treść któregośkolwiek z tych doświadczeń! Mogą one być kopalnią refleksji, znaczeń i możliwości.

To nie treść Twoich wspomnień musi się zmienić, *lecz to, jak postrzegasz je dzisiaj*. Marcel Proust powiedział: „Prawdziwa podróż

odkrywania nie polega na szukaniu nowych widoków, lecz na patrzeniu innymi oczami”<sup>33</sup>. Nie chodzi o to, żeby zobaczyć milion rzeczy, lecz aby umieć spojrzeć na tę samą rzecz na milion różnych sposobów — najlepiej coraz lepszych i bardziej użytecznych.

Patrzenie na swoją przeszłość w lepszy, zdrowszy sposób jest naturalnym aspektem rozwoju osobistego. Szukanie nowych doświadczeń to kluczowy i znaczący aspekt ewolucji. Niestety ludzie zbyt często nie wyciągają nauki ze swoich przeżyć albo nie chcą się zmieniać pod ich wpływem. Wolą ich unikać i niczego się z nich nie uczyć.

Jeśli chcemy aktywnie wprowadzać do swojego życia nowe doświadczenia i pozwalać, aby nas zmieniały, musimy zwiększyć swoją elastyczność psychiczną. Jest to umiejętność, która polega na byciu otwartym i dostosowywaniu się na bieżąco do sytuacji, luźnym podejściu do własnych emocji, działaniu zgodnie z wartościami i dążeniu do wybranych celów<sup>34</sup>. Potrzebujesz elastyczności psychicznej, żeby przeramować swoją przeszłość i wyobrazić sobie swoje przyszłe ja. Im większa będzie ta elastyczność, tym mniejszą siłą oddziaływania będą miały Twoje emocje. Zamiast pozwolić, żeby Cię przytłoczyły albo zatrzymały w miejscu, zaakceptujesz je i wyciągniesz z nich naukę.

Rozwijanie elastyczności psychicznej to jeden z aspektów ewolucji emocjonalnej człowieka. Rozwój emocjonalny leży u podstaw zrozumienia osobowości. Im mniej rozwinięta emocjonalnie i elastyczna jest dana osoba, tym bardziej unika ona bolesnych doświadczeń. I tym bardziej jest ograniczona i definiowana przez przykre wydarzenia z przeszłości. Jest to sprzeczne z tym, co podpowiada intuicja, ponieważ wiele osób wyznaje przekonanie, że najlepszym

sposobem na radzenie sobie z trudnymi doświadczeniami jest zakopanie emocji, które wywołują, i toczenie samotnej walki w ciszy.

Aby zyskać większą elastyczność psychiczną i dbać o swój rozwój emocjonalny, trzeba odważnie stawić czoło swojej przeszłości i nie bać się poprosić o pomoc innych. Za każdym razem, gdy mierzysz się ze swoją przeszłością, zmieniasz ją. Zawsze gdy patrzysz w przyszłość z odwagą i szczerością, Twoja elastyczność i dojrzałość rosną. Działasz z większym przekonaniem, a Twoja wyobraźnia się rozwija. Przeszłość i uczucia już Cię nie ograniczają — możesz być, kim chcesz, i robić, co chcesz, bez względu na to, z czym to się może wiązać.

Emocje to drzwi do rozwoju i nauki. Ludzie wpadają w stagnację i tkwią w powtarzających się cyklach, ponieważ unikają trudnych i problematycznych emocji, które towarzyszą *nauce* oraz budowaniu silniejszej więzi ze sobą i z innymi. W rezultacie uginają się pod ciężarem własnej ograniczonej percepcji przeszłości dużo dłużej, niż to jest potrzebne.

A zatem jakie historie opowiadasz o swoim dawnym ja?

Kim było Twoje dawne ja?

Pod jakimi względami różnisz się od swojego dawnego ja?

Jak zmieniła się Twoja przeszłość pod wpływem wydarzeń, które nastąpiły później?

Jak inne byłoby Twoje życie, gdyby Twoja przeszłość działa się dla Ciebie, a nie przydarzała Ci się?

Jak zmieniłoby się Twoje życie po zaakceptowaniu prawdy, że Twoje dawne i obecne ja to dwie zupełnie różne osoby?

Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś już nigdy nie obwiniał(a) ani nie ograniczał(a) siebie ani swojej przyszłości odwoływaniem się do przeszłości?

## Mit 4. Osobowość jest czymś, co należy odkryć

W życiu nie chodzi o odnalezienie siebie. W życiu chodzi o to, żeby siebie stworzyć.

— *George Bernard Shaw*

Mam koleżankę Kary, która jest po czterdziestce i nigdy nie zdołała znaleźć pracy, do której poczułaby prawdziwą pasję. Co kilka lat zmienia branżę i nigdy nie jest motorem ważnych zmian w swojej firmie.

Jest sfrustrowana, ponieważ ma wrażenie, że nie wie, kim tak naprawdę jest. Podejrzewa, że wielu jej przyjaciół i znajomych odkryło coś, czego ona nie wie.

— Mam wrażenie, że poznali sekret życia — powiedziała mi. — Odkryli swój talent i pasję i potrafili je maksymalnie wykorzystać.

Kary wciąż czeka na to, aż wreszcie się odnajdzie. Jest to pasywne, a nie aktywne podejście do życia. Kary ma nadzieję, że w którymś momencie dozna oświecenia i *wtedy* będzie mogła iść dalej do przodu z radością i pewnością siebie. Dopiero od tego momentu będzie mogła być tym, kim naprawdę jest.

Niestety Kary nie rozumie, że inspirację musi poprzedzać działanie, a nie na odwrót. Nie ma co liczyć na nagłe oświecenie. Dopóki nie podejmie działania, jej pewność siebie i wyobrażenia nie rozwiną się. Kary musi sama *zdecydować*, czego chce, i zacząć iść w tym kierunku. Postępy — nawet te najmniejsze — sprawią, że poczuje się bardziej przekonana do tego, co robi. Otworzą przed nią drzwi do większej elastyczności i zmiany.

Zmartwienie Kary, że nie „odkryła” siebie ani swojej pasji, nie jest niczym nowym ani niezwykłym. W naszej kulturze panuje powszechne przekonanie, że „pasja” jest czymś, co się odkrywa, a następnie maksymalizuje. Jeśli nie masz pasji, jesteś nikim. Jesteś nudziarzem. Taki komunikat wysyła dzisiejsza popkultura, która doskonale wpasowuje się w obsesję na punkcie testów osobowości. Pasja jest uważana za coś, co trzeba *odkryć* — przekonanie to jest oparte na założeniu, że pasja, podobnie jak osobowość, jest czymś wrodzonym i unikalnym.

Cal Newport w swojej książce *So Good They Can't Ignore You* twierdzi, że zamiast szukać swojej pasji, powinniśmy rozwijać rzadkie i cenne umiejętności. Znajdź potrzebę i zacznij ją zaspokajać. Kiedy rozwinięsz swoje umiejętności i zaczniesz odnosić pierwsze sukcesy, pasja pojawi się jako produkt uboczny — efekt pośredni. Newport pisze: „Pasja pojawia się wtedy, gdy włożysz dużo pracy w doskonalenie jakiejś cennej umiejętności, a nie wcześniej. Innymi słowy, to czym się zajmujesz, jest dużo mniej ważne niż to, jak to robisz”<sup>35</sup>.

Przemyślenia Newporta o pasji są spójne z wynikami badań na temat motywacji. Motywacja, podobnie jak pasja, nie jest czymś, co się odkrywa, lecz rodzi się na skutek aktywnych i ukierunkowanych działań.

Zarówno pasja, jak i motywacja to skutki, a nie przyczyny. Jerome Bruner, psycholog Harvardu, powiedział: „Dużo łatwiej jest wywołać w sobie uczucia za pomocą działań, niż z pomocą uczuć zachęcić się do działania”<sup>36</sup>. Jak napisałem wcześniej, z przekonaniem jest tak samo. Nie możesz poczuć go najpierw; ono jest

produktem ubocznym działań, które są ukierunkowane i skupione na konkretnym celu.

Pragnienie, aby poczuć pasję, zanim dasz cokolwiek z siebie, można porównać do domagania się zapłaty przed rozpoczęciem pracy. Podejście typu „co zrobić, żeby jak najszybciej się wzbogacić” świadczy o lenistwie. Tak samo jest z marzeniem o posiadaniu w pełni rozwiniętej osobowości, nie wkładając żadnego wysiłku, nie wykazując się kreatywnością, nic nie robiąc i nie podejmując ryzyka, a także nie przechodząc żadnej przemiany. Ktoś, kto prezentuje takie podejście, zachowuje się jak rozpieszczony dzieciak, który chce mieć wszystko podane na tacy.

Pasja jest nagrodą, ale najpierw musisz zainwestować.

Nie inaczej jest z osobowością. Nie jest ona czymś, co odkrywasz, lecz raczej czymś, co tworzysz poprzez swoje działania i zachowanie. Koncepcja mówiąca, że osobowość trzeba odkryć, wywodzi się z tego samego błędnego rozumowania co ta, która mówi, że osobowość jest wrodzona i kształtowana przez doświadczenia z przeszłości.

Otóż nie.

Osobowość — tak samo jak pasja, inspiracja, motywacja i przekonanie — to produkt uboczny Twoich decyzji. Ograniczonym i nieskutecznym podejściem jest postrzeganie osobowości jako siły napędowej podejmowanych decyzji życiowych, na przykład wybieranie kariery w oparciu o to, co Twoim zdaniem najlepiej pasuje do Twojego charakteru.

Myślisz, że Gandhi, Matka Teresa albo ktokolwiek inny, kto wywarł duży wpływ na ludzkość, podejmował decyzje w oparciu o swoją osobowość? Czy raczej osoby te robiły to z myślą o czymś



dużo większym, a potem stały się tym, kim się stały, dzięki podejmowaniu wytrwałych działań zgodnych z tą decyzją?

Cel jest ponad osobowością. Bez głębokiego poczucia celu Twoja osobowość będzie się opierać na unikaniu bólu i dążeniu do przyjemności, wymuszając zwierzęcy i ograniczony tryb funkcjonowania. Większość osób prezentuje takie właśnie podejście do osobowości. Jeśli jednak tym, co Cię napędza, jest ważny cel, Twoja elastyczność rośnie, a Ty podejmujesz decyzje niezależnie od bólu i przyjemności — decyzje przybliżające Cię do stania się tym, kim chcesz być.

Ponadto jeżeli poważnie traktujesz swój cel, zmieni on Twoją osobowość. Cel nie jest czymś, co odkrywasz, lecz co świadomie wybierasz. Przestań go szukać i dokonaj wyboru, a potem pozwól, żeby ta decyzja pokierowała Twoją transformacją.

Twoje decyzje i cele nie powinny być produktem ubocznym osobowości, lecz na odwrót — to ona powinna być produktem ubocznym decyzji i celów.

Jeśli będziesz aktywnie i świadomie podejmować pozytywne decyzje, rozwijać umiejętności i szukać nowych doświadczeń, Twoja osobowość się rozwinie i zmieni na wiele różnych sposobów, dostosując się do poziomu Twoich celów i decyzji.

Próby odkrywania własnej osobowości prowadzą do stagnacji, unikania trudnych rozmów, rozpraszania uwagi konsumpcją i szukania wymówek, które będą tłumaczyły, dlaczego żyjesz tak, a nie inaczej. Siedzisz na siedzeniu pasażera w samochodzie swojego życia, zamiast chwycić kierownicę i przejąć kontrolę.

Innym typowym problemem związanym z postrzeganiem osobowości jako czegoś, co należy odkryć, jest to, że takie podejście

prowadzi do myślenia skupionego na sobie. We wszystkim chodzi tylko o Ciebie, Ciebie, Ciebie. Weźmy na przykład obecną frustrację millenialsów związaną z pracą zawodową. Millenialsi są postrzegani — sprawiedliwie lub nie — jako leniwi i roszczeniowi, ponieważ nie chcą robić rzeczy, które ich nie pasjonują. Wpadają w pułapkę przekonania, że pasja jest czymś, co powinno się ujawnić instynktownie i natychmiast, a nie w procesie poszerzania wiedzy, rozwijania umiejętności i dawania czegoś od siebie.

Simon Sinek, autor książek i ekspert od przywództwa, udzielił wywiadu gospodarzom programu *Inside Quest*, w którym wyjaśnił, dlaczego millenialsi nigdy nie są zadowoleni ze swojej pracy. Otóż jedną z przyczyn jest to, że byli oni wychowywani w przekonaniu, że powinni dostać wszystko, czego pragną. I wcale nie dlatego, że na to zasłużyli, lecz po prostu: bo tego chcą. Dostawali medale i puchary, nawet jeśli nie zwyciężyli. Od dziecka korzystali z technologii, która gwarantuje natychmiastową satysfakcję. Dynamika władzy w szkołach i na uczelniach zmieniła się do tego stopnia, że rodzice często klócili się z nauczycielami o oceny ich dzieci, domagając się zmienienia ich na wyższe.

Dostawanie nagród za zajęcie ostatniego miejsca i otrzymywanie lepszych ocen, niż sugeruje posiadana wiedza, mogą na dłuższą metę negatywnie wpłynąć na pewność siebie. Sinek i inni specjaliści twierdzą, że millenialsi nie zostali nauczeni zdobywania tego, czego pragną. Oczekują, że dostaną to bez żadnego wysiłku. Jeżeli dodamy do tego niskie poczucie własnej wartości i pragnienie natychmiastowej gratyfikacji, stanie się jasne, dlaczego testy osobowości są tak popularne. Dostajesz natychmiastową i prostą

odpowiedź bez żadnego zaangażowania i bez brania na siebie odpowiedzialności.

Testy osobowości to fast food dla duszy. Przekonują Cię, że możesz odkryć swoje prawdziwe ja w kilka minut. Można je porównać do sugestii Katharine Briggs, która stwierdziła, że do każdego zachowania należy się dostosowywać. Testy osobowości mają usprawiedliwiać to, kim jesteś i jak sobie radzisz w życiu.

*One Cię nie usprawiedliwiają.* Twoja osobowość nie jest czymś, co trzeba odkryć.

Zamiast czekać, aż życie przyniesie Ci to, czego pragniesz, albo oczekiwać pomocy ze strony rodziców lub bliskich, czy nie lepiej przejąć kontrolę nad własnym życiem? Czy nie lepiej nauczyć się samodzielnego podejmowania decyzji i sterowania własnym życiem? Po co pozwalać, żeby ograniczało Cię to, kim obecnie jesteś? Po co unikać porażek i uchybień, żeby nie zranić swojej delikatnej tożsamości? Czy nie lepiej obserwować, jak stajesz się kimś wspaniałym dzięki samodzielnemu wyznaczaniu celów i podejmowaniu świadomych wysiłków, żeby je osiągnąć?

Według Cala Newporta koncepcja szukania własnej pasji jest oparta na egocentryzmie. Ludzie chcą mieć pracę, która będzie ich pasjonować, bo nauczono ich wierzyć, że w pracy chodzi tylko i wyłącznie o nich. Prawdziwi ludzie sukcesu wiedzą, że praca polega na pomaganiu i tworzeniu wartości dla innych. Newport pyta: „Jeśli chcesz kochać to, co robisz, porzuć myślenie o pasji (»Co może mi zaoferować świat?«) i przyjmij nastawienie rzemieślnika (»Co ja mogę zaoferować światu?«)”.

Jest jeszcze jeden problem związany z próbami „odkrywania” siebie: takie podejście sprawia, że kompletnie tracisz elastyczność

w sytuacjach, które są dla Ciebie trudne, skomplikowane albo wymagają innych umiejętności niż „wrodzone” mocne strony.

Zamiast przystosować się do trudnej sytuacji, wybieramy najprostsza drogę i nadajemy sobie etykiety, takie jak „introwertyk”, żeby usprawiedliwić swój brak chęci, otwartości i zaangażowania w różnych sytuacjach. W rezultacie zniżamy się do poziomu naszych etykiet, zamiast podwyższać się do poziomu naszego zaangażowania. Unikamy konfliktów, trudności i nowości, nie wychodząc poza wąskie ramy naszego ja. Hamujemy swój rozwój. Robimy tylko te rzeczy, które przynoszą natychmiastową gratyfikację albo błyskawiczne rezultaty.

Przekonanie, że musisz odkryć swoją osobowość, świadczy o *nastawieniu na trwałość*. Uniemożliwia ono kreowanie i wykorzystywanie sytuacji, które powodują osobistą przemianę.

W 2015 roku, gdy byłem na pierwszym roku studiów doktoranckich, razem z żoną Lauren zostaliśmy rodzicami zastępczymi dla trojga dzieci. Nigdy wcześniej nie wychowywaliśmy dzieci i nie przeczytaliśmy zbyt wielu książek na ten temat — i nagle dostaliśmy pod opiekę troje dzieci mających określone potrzeby emocjonalne i pragnących się do nas przywiązać.

W pierwszym roku bycia rodzicem zastępczym nieustannie zmagalem się z wyzwaniem, które znacząco wykraczały poza moje „naturalne umiejętności” — takie przynajmniej wtedy miałem wrażenie. Nigdy w życiu nie czułem się bardziej upokorzony i zdeptytany przez życie. Dodatkowo w ciągu tego pierwszego roku rodzicielstwo nie wywoływało we mnie żadnej pasji ani ekscytacji. Przyznaję, że często unikałem powrotu do domu — tak trudny i bolesny był dla mnie ten czas. Rodzicielstwo było — i nadal jest —

najtrudniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek robiłem. Wiem, że wiele osób wychowujących dzieci uważa podobnie. Czuję się tak, jakby wszystkie moje słabości znalazły się pod lupą.

Często jest mi wstyd, że reaguję impulsywnie albo mam za mało cierpliwości, empatii i współczucia dla moich dzieci. Jednak raz na jakiś czas zdarzają mi się chwile, gdy zaskakuję samego siebie — tym, co jestem gotowy zrobić dla moich dzieci, albo tym, jak bardzo je kocham.

Bycie rodzicem zdecydowanie nie jest proste ani „naturalne”. Każdy musi nauczyć się tego od zera. Dla mnie jest to jednak *transformacyjne przeżycie*, które pozytywnie wpływa nie tylko na mnie jako na człowieka, ale też na całe moje życie. Rodzicielstwo jest czymś, co interesuje i pasjonuje mnie coraz bardziej, i czymś, co chcę robić i w czym chcę się doskonalić każdego dnia. Wiem, że mogę być w tym naprawdę świetny.

Często to właśnie wtedy, gdy wykorzystujemy niespodziewane okazje albo bierzemy na siebie nowe obowiązki (które pozornie są dla nas „nienaturalne”), wymuszamy najszybszy rozwój swoich umiejętności. Jeśli czekasz, aż znajdziesz coś, do czego poczujesz natychmiastową lub intuicyjną pasję, przegapisz większość najważniejszych okazji do rozwoju i odnoszenia sukcesów. Stracisz niezliczone okazje, żeby stać się kimś więcej, niż jesteś teraz. Nie uświadomisz sobie prawdy, która mówi, że Twoja osobowość, tak samo jak pasja, jest czymś, co kreujesz, wprowadzając określone rzeczy do swojego życia.

Czekanie na wspaniałą i jedyną okazję, która będzie pasowała do Twojej wrodzonej osobowości, jest równoznaczne ze stwierdzeniem: „Istnieją całe miliony różnych okazji do rozwoju. Ale ja

będę czekać na tę jedną na milion, która idealnie pasuje do moich wąskich doświadczeń i ograniczonej perspektywy”.

„Problem z odkrywaniem” dotyczy również relacji międzyludzkich. Ci, którzy prezentują określoną wizję swojej niezmiennej i wrodzonej osobowości, spędzają mnóstwo czasu na szukaniu „idealnego” partnera. Wielu z nich nigdy nie buduje trwałych związków właśnie z powodu tego zasadniczego niezrozumienia ludzkiej natury. Są przekonani, że gdy znajdą „właściwą” osobę, wszystko samo się ułoży.

Takie podejście świadczy o ignorancji. Stworzenie udanego małżeństwa lub partnerstwa jest tak samo trudne jak wychowywanie dzieci — i równie satysfakcjonujące.

Tak jak nigdy nie „znajdziesz” siebie, tak samo nigdy nie „znajdziesz” idealnej bratniej duszy. Ludzie szukają doskonałego partnera z tego samego powodu, z jakiego szukają idealnej pracy: ponieważ w procesie „odkrywania” mogą się skupiać wyłącznie na sobie. Ich ostatecznym celem jest osiągnięcie gratyfikacji i szczęścia. Nie traktują oni szczęścia jako produktu ubocznego czegoś dużo większego. Clayton Christensen, profesor ekonomii Harvardu, tak o tym powiedział: „Droga do szczęścia polega na znalezieniu kogoś, kogo chcesz uszczęśliwić; osoby, której szczęście jest warte twojego oddania i poświęcenia”<sup>37</sup>.

Mała rada: *nie podejmuj decyzji o ślubie, opierając się na osobowości partnera*. Dlaczego? Ponieważ ona z czasem się zmienia. Oczywiście musi Was coś łączyć, ale osobowość, w której się zakochujesz, nie będzie taka sama za dwa, pięć, dziesięć albo dwadzieścia lat. Wraz z rozwojem kontekstu i złożoności Waszej relacji — mam tu na myśli takie kwestie jak praca, pieniądze, przeprowadzka do

nowego miejsca, dzieci, podróże, starzenie się, tragedie, sukcesy, nowe informacje, nowe doświadczenia, zmiany kulturowe, zmiany tożsamości — zmieniać się będą również Wasze osobowości.

Co więcej, nawet najbardziej fascynująca lub atrakcyjna osobowość z czasem straci swój atut, jaką jest nowość. Potrzeba dużo większej mądrości i wnikliwości, żeby związać się nie z tym, kim ktoś jest teraz, lecz z tym, kim może się stać — z jego przyszłym ja, biorąc pod uwagę również to, w jaki sposób ta osoba pomoże Ci się stać Twoim upragnionym ja. Czy jej poślubienie wspomůže Cię w Twoich staraniach, aby być tym, kim naprawdę chcesz? I czy Ty pomożesz jej stać się osobą, którą naprawdę chce być? Kim moglibyście oboje się stać, gdybyście związali się ze sobą?

Podejmując decyzję o ślubie, kieruj się celem, a nie osobowością. Z czasem ten cel pomoże Wam obojgu przejść pozytywną przemianę.

W zbudowaniu szczęśliwego związku nie chodzi o „szukanie”, lecz o *wspólne kreowanie i stawanie się nowymi osobami* dzięki relacji, która Was łączy. Obie strony muszą się dostosowywać i zmieniać, aby stworzyć razem bardziej spójną całość, która będzie wykraczać poza sumę obu części. Jeżeli tylko jeden z partnerów będzie się zmieniał z myślą o związku (albo jeśli żaden nie będzie tego robił), wystąpi silna asymetria, która prawdopodobnie doprowadzi do rozstania. Wartościowe relacje są oparte na transformacji, a nie na transakcji. Często ta transformacja jest nieprzewidywalna i nieoczekiwana, ponieważ współpraca wymaga kreatywności.

Jaki cel zamierzasz sobie określić?

Co może się stać, jeśli przestaniesz szukać siebie i zamiast tego postawisz na kreatywność i współpracę?

Jak może się zmienić i rozwinąć Twoja osobowość, jeśli zaczniesz świadomie nad nią pracować, kształtując ją i rzeźbiąc w pożądany sposób?

Kim mógłbyś/mogłabyś być, gdybyś mógł/mogła kreatywnie siebie wykreować? (*Uwaga, odpowiedź: możesz*).

## Mit 5. Osobowość to nasze prawdziwe i „autentyczne” ja

Ostatni mit mówi, że osobowość jest naszym „autentycznym” ja, któremu musimy być „wierni”. Ten mit powoduje, że ludzie dobrowolnie zamykają się w niebywale wąskich i sztywnych ramach.

Wśród amerykańskich nastolatków obserwuje się coraz mniejszą elastyczność psychiczną. Uczniowie w całym kraju odmawiają wygłaszania prezentacji przed klasą, tłumacząc się tym, że czują niepokój i „dyskomfort”, gdy przemawiają przed większą grupą. Twierdzą, że nauczyciele nie powinni nakazywać im robienia czegoś, co jest dla nich bardzo nienaturalne.

Czasopismo „Atlantic” opublikowało artykuł zatytułowany *Teens Are Protesting In-Class Presentations* („Nastolatki protestują przeciwko wygłaszaniu prezentacji przed klasą”). Znalazł się w nim między innymi tweet piętnastolatka, który zebrał ponad 130 000 retweetów i ponad pół miliona polubień. Oto jego treść: „Przeście zmuszać uczniów do przemawiania przed klasą i dajcie im możliwość wyboru”<sup>38</sup>. Inny nastolatek napisał na Twitterze:



„Nauczyciele, przestańcie zmuszać uczniów do wygłaszania prezentacji przed klasą i dawać dobre oceny za zgłaszanie się na lekcji. Zaburzenia lękowe naprawdę istnieją”. Ula, czternastoletnia ósmoklasistka, stwierdziła: „Nikogo nie powinno się zmuszać do robienia czegoś, co wywołuje w nim dyskomfort. Nawet jeśli przemawianie przed klasą ma budować twoją pewność siebie i jest elementem procesu edukacji, myślę, że jeśli uczeń jest bardzo niespokojny i zdenerwowany przed prezentacją, prawdopodobnie należy coś zrobić, żeby ta sytuacja stała się mniej stresująca. Uczniowie nie powinni bać się szkoły”.

Co ciekawe, wielu nauczycieli zgadza się z tymi wypowiedziami i próbuje stosować alternatywne metody nauki, które są mniej obciążające emocjonalnie i społecznie, a przez to bardziej komfortowe. Zamiast pomagać uczniom w osiągnięciu większej dojrzałości i pewności siebie, spełniają ich żądania, ugruntowując w nich nastawienie na trwałość i brak elastyczności psychicznej.

Fundamentalnym problemem, jaki się wiąże z wyznawaniem tradycyjnego przekonania o niezmiennej i wrodzonej osobowości, jest to, że ludzie czują się upoważnieni, aby robić tylko to, co jest dla nich łatwe i przychodzi im naturalnie. Jeżeli coś jest trudne, męczące albo kłopotliwe, mówią: „Nie powinienem (nie powinnam) tego robić”.

To, że „autentyczność” jest wysoko cenioną wartością w dzisiejszym społeczeństwie, daje dużo do myślenia. Ludzie wierzą, że istnieje coś takiego jak ich „autentyczne” ja — ich „prawda”, czyli wartości, którymi się kierują w życiu. Postrzegają to ja jako wrodzone i „prawdziwe”. Taki sposób myślenia prowadzi do stwierdzeń typu: „Muszę być wierny sobie. Nie powinienem negocjować

własnych uczuć. Nie powinienem się okłamywać. Powinienem mieć możliwość robienia tego, co czuję, że jest właściwe”.

Chociaż takie myślenie jest oparte na pozytywnych pobudkach, odzwierciedla nastawienie na trwałość i często jest reakcją na traumę albo brak zdrowych relacji z rodzicami. Osoby, które miały ekstremalnie trudną sytuację w dzieciństwie — ich rodzice byli bardzo surowi albo wręcz przeciwnie, nie wyznaczali żadnych granic — wykształcają takie właśnie emocjonalne pragnienie samowystarczalności.

Znam wielu dorosłych już ludzi, którzy godzą się na różne ograniczenia w imię swojej „autentyczności” i bycia „wiernym” sobie. Popkultura nauczyła nas, żebyśmy — podobnie jak wspomniany nieco wcześniej ośmioklasista — definiowali „autentyczność” jako „to, jak się czuję w danej chwili”. Zwykle, gdy zaczynam drążyć ten temat i zadawać pytania, okazuje się, że osoby te czują się niewystarczająco dobre i boją się, że nie zdołają sprostać oczekiwaniom swoich rodziców.

Pragnienie bycia „autentycznym” sprawia, że ludzie utrwalają niezdrowe wzorce i stają się więźniami własnych lęków i obaw. Porównaj zacytowane przed chwilą krytyczne komentarze uczniów ze słowami Adama Granta, wykładowcy ekonomii w Wharton School i autora bestsellerów z listy „New York Timesa”, który opowiedział, w jaki sposób pokonał lęk przed przemawianiem publicznym. Aby stać się osobą, którą chciał być, musiał wyzbyć się przekonania na temat swojego „autentycznego” ja. Oto fragment mowy, jaką wygłosił przed studentami na uroczystości rozdania dyplomów na Uniwersytecie Stanowym Utah:

Jeżeli autentyczność jest wartością, którą najbardziej cenicie, to istnieje niebezpieczeństwo, że zahamujecie własny rozwój. Kiedy studiowałem, znajoma poprosiła mnie, żebym gościnnie wystąpił przed jej uczniami. Panicznie bałem się publicznie przemawiać, ale chciałem jej pomóc, więc się zgodziłem. Uznałem, że to będzie dobra okazja, żeby nauczyć się czegoś nowego — w tym celu po zajęciach rozdałem uczniom formularze do wypełnienia. Zawierały one pytania, które miały mi pomóc w dalszym doskonaleniu się. Odpowiedzi były okrutne. Jeden z uczniów napisał, że byłem tak zdenerwowany, że wszyscy dosłownie trzęśli się na swoich krzesłach. Moje autentyczne ja nie przepada za publicznym przemawianiem. Mimo to zacząłem zgłaszać się na ochotnika do kolejnych prezentacji, ponieważ wiedziałem, że jest to jedyny sposób na to, aby się doskonalić. Nie byłem wierny sobie, lecz starałem się być wierny temu ja, którym chciałem stać się w przyszłości<sup>39</sup>.

W dzisiejszych czasach „autentyczność” zazwyczaj tak naprawdę oznacza: „Mam sztywne podejście. Ponieważ mam określone cechy, nie należy ode mnie oczekiwać, że zrobię cokolwiek innego niż to, co jest dla mnie naturalne i przychodzi mi z łatwością. Nie powinienam robić niczego innego niż to, w czym czuję się dobrze”.

Twoje autentyczne ja nie jest tym, kim jesteś teraz, ani na pewno nie jest osobą, którą byłeś/byłaś kiedyś. Twoje autentyczne ja jest tym, w co najbardziej wierzysz, i tym, kim najbardziej chcesz się stać. Bycie autentycznym wymaga szczerości, a bycie szczerym polega na stawieniu czoła prawdzie, a nie na usprawiedliwianiu

własnych ograniczeń, bo nie chcesz poczuć się niekomfortowo podczas trudnych rozmów.

Kim naprawdę chcesz być?

Co może się stać, jeśli przestaniesz próbować być „autentyczny(a)” i zamiast tego zmierzysz się z prawdziwą przyczyną ograniczania siebie?

Co może się stać, jeśli przeprowadzisz trudne konwersacje z ważnymi osobami w Twoim życiu?

Co może się stać, jeśli będziesz „wierny(-na)” swojemu przyszłemu ja, a nie obecnym lękom?

## Podsumowanie

Twoja osobowość nie jest czymś, co można zdefiniować za pomocą prostego testu osobowości. Nie jest czymś wrodzonym ani niezmiennym. Nie jest Twoją przeszłością i zdecydowanie nie jest Twoim „prawdziwym” ani „autentycznym” ja. Nie jest też czymś, co musisz odkryć, żeby móc zacząć żyć pełnią życia.

Popularne mity, które obalam, mają niszczycielską moc i ograniczają Twój potencjał i Twoją wolność człowieka. Jeżeli wyznajesz niektóre z tych kulturowych mitów, namawiam Cię do porzucenia tego myślenia — albo przynajmniej do zakwestionowania jego sensowności i wpływu na Twoje życie i całą Twoją przyszłość.

Kiedy patrzysz na siebie albo na inną osobę, nie widzisz konkretnego, niezmiennego „typu”. Widzisz tożsamość, opowieść, długą historię, oczekiwania, kulturę i dużo więcej. Ludzie są dynamiczni.

Powinniśmy być empatyczni i wyrozumiali, a nie płytycy i skorzy do ferowania wyroków.

Jak się wkrótce przekonasz, Twoja osobowość jest czymś, o czym możesz decydować i co możesz świadomie kreować. Jest dynamiczna i elastyczna. Kiedy zrozumiesz, jak działa, i poznasz dźwięki, które pomagają ją kształtować, zaczniesz celowo wpływać na to, kim będziesz w przyszłości. Możesz radykalnie odmienić swoje życie i znacząco zwiększyć swoje szanse na sukces. Możesz wyciągać większą naukę z życiowych lekcji i lepiej dostosowywać się do okoliczności. Twoja przeszłość i Twoja przyszłość mogą się zmienić w historię, którą kształtujesz i definiujesz.

W pozostałej części tej książki pokażę Ci, jak to zrobić.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Nasze wybory ukazują, kim naprawdę jesteśmy, o wiele bardziej niż nasze zdolności

Albus Dumbledore (postać fikcyjna)

Możliwość dokonywania wyborów to jeden z podstawowych aspektów człowieczeństwa. Kontrolowanie własnego życia nie jest jednak łatwe. Na podejmowane decyzje mogą wpływać różne ograniczenia: przeszłość, środowisko kulturowe i społeczne, a także przekonanie, że osobowość jest wrodzona, stała i że jest się od niej zależnym. Ten pogląd wydaje się wygodny, gdyż ponoszenie odpowiedzialności za własne decyzje bywa przerażające. Tyle że bez tego nie można być wolnym człowiekiem.

W tej książce znajdziesz naukowe dowody na to, że przekonanie o wrodzonej i niezmiennej osobowości jest szkodliwym mitem. W rzeczywistości każdy może kształtować swoją osobowość, aby stać się takim człowiekiem, jakim chce być. I właśnie tutaj znajdziesz sprawdzone, skuteczne strategie aktywnego dokonywania świadomych wyborów i wprowadzania do swojego życia zmian, które świadomie uznasz za potrzebne. Dowiesz się też, jak działają szkodliwe schematy i wzorce, a także jakimi metodami można się ich pozbyć. Zawarte w tym przewodniku metody są praktyczne, oparte na wynikach badań naukowych i proste do wdrożenia. Sprawią, że nauczysz się kreować samego siebie – i tylko od Ciebie zależy, kim się staniesz i jakie wspaniałe cele osiągniesz!

## DZIĘKI KSIĄŻCE:

- / przekonasz się, że możesz samodzielnie decydować o swoim życiu
- / uwolnisz się od wpływu przeszłości na swoją emocjonalność
- / nabierzesz pewności siebie i odnajdziesz sens życia
- / łatwiej wygrasz z uzależnieniami i ograniczającymi wzorcami zachowania
- / odmienisz swoje otoczenie tak, aby wspierało Cię w Twoich zamierzeniach



## BENJAMIN HARDY

jest psychologiem organizacji i autorem bestsellerów. Prowadzi blogi odwiedzane przez miliony czytelników z całego świata; ich fragmenty ukazały się między innymi w „Harvard Business Review” i „New York Timesie”. Wraz z żoną Lauren wychowują szóstkę dzieci. Mieszkają w Orlando.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:

ebookpoint

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

