

BENJAMIN HARDY

# OSOBNOSŤ NIE JE



# NEMENNÁ

Zbavte sa limitujúcich  
presvedčení  
a prepíšte príbeh  
svojho života

„Táto kniha je plná užitočných a zmysluplných informácií o tom, ako získať kontrolu nad vlastným životom. Ak ste na to pripravení, pomôže vám odomknúť budúcnosť, o ktorej vám vštepili, že pre vás nie je možná. Dajte ju prečítať aj ľuďom, ktorých máte radi.“

– Seth Godin, autor bestsellerov  
*Fialová krava a Nenahraditeľní*

„Možno najlepšia svojpomocná príručka, akú som kedy čítal, a zároveň nová definícia tohto žánru. Po jej prečítaní nik nemôže povedať, že ide o neoverenú teóriu – Ben všetko dokladá nielen zaujímavými príbehmi, ale aj výsledkami najnovších výskumov, je teda využiteľná nami všetkými. A najlepšie na tejto knihe je to, že očisťuje svet zamorený zbytočnými testami osobnosti.“

– Tucker Max, autor bestsellerov  
z rebríčka *New York Times*

„Doktor Hardy vyvracia zastaranú paradigmu a prináša návod, ako dosiahnuť väčšie, trúfalejšie ciele.“

– J. J. Virgin, autorka bestsellerov  
z rebríčka *New York Times*

„Ben Hardy je dôkazom toho, o čom píše. Je stále lepší a lepší – a stále lepší môžete byť aj vy.“

– Ryan Holiday, autor bestsellera  
*Prekážka je cesta a Ego je nepriateľ*

„Tým, ktorí chcú byť lepší v tom, čo robia, prináša táto kniha informácie, ktoré sú nielen sľubné a zaujímavé, ale aj do posledného slova aplikovateľné. Vo vysoko konkurenčnom žánri je kniha Benjamina Hardyho jednoznačne prelomovým titulom.“

– Richard Paul Evans, autor bestsellerov  
z rebríčka *New York Times*

„Kniha krásne ilustruje, prečo ľudia stagnujú, a prináša vedecky overené spôsoby, ako zmeniť seba a svoj život. Ide o povinné čítanie pre každého, kto chce povzniesť svoje sebauvedomovanie a úspech na vyššiu úroveň!“

- Dr. Tasha Eurich, autorka bestsellerov  
*Insight a Bankable Leadership*  
z rebríčka *New York Times*

„Vynikajúca kniha, ktorú by si nikto nemal nechať ujsť. Môžete vďaka nej prepísať príbeh svojho života.“

- Glenn Morshower, oceňovaný herec,  
producent a režisér

BENJAMIN HARDY

**OSOBNOST  
NIE JE  
NEMENNÁ**

ZBAVTE SA  
LIMITUJÚCICH  
PRESVEDČENÍ  
A PREPÍŠTE PRÍBEH  
SVOJHO ŽIVOTA



PERSONALITY ISN'T PERMANENT

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.

Slovak edition © 2020 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Personality Isn't Permanent vydaného vydavateľstvom Penguin preložila Adriana Sýkorčinová.

V roku 2020 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2020 Mgr. Adriana Sýkorčinová

Jazyková úprava: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-401-9

*Venujem Lauren.*

*Ďakujem, že si vo mňa verila, keď sa to zdalo  
nepochopiteľné, a že vo mňa naďalej veríš.*

*Stále je to pre mňa nepochopiteľné.*

*Nikdy Ťa neprestanem ľúbiť.*

*Nech je naša budúcnosť vždy  
žiarivejšia než naša minulosť!*

# OBSAH

Úvod	XI
<b>PRVÁ KAPITOLA:</b> Mýty o osobnosti	1
<b>DRUHÁ KAPITOLA:</b> Pravda o osobnosti	41
<b>TRETIA KAPITOLA:</b> Transformujte svoju traumu	75
<b>ŠTVRTÁ KAPITOLA:</b> Zmeňte svoj príbeh	97
<b>PIATA KAPITOLA:</b> Zdokonaľte svoje podvedomie	125
<b>ŠIESTA KAPITOLA:</b> Zmeňte vlastné prostredie	141
<b>ZÁVER:</b> Prijmite svoju budúcnosť, aby ste zmenili svoju minulosť	161
Teraz ste na rade vy	167
PodĎakovanie	169
Poznámky	173

Obraz nie je nikdy domaľovaný – len sa skončil  
v zaujímavom bode.

– Paul Gardner<sup>1</sup>



---

## ÚVOD

Moja manželka – žena, ktorú milujem najviac na svete a mám s ňou päť úžasných detí – sa za mňa takmer nevydala... *pre test osobnosti*.

V čase môjho vysokoškolského štúdia bol veľmi populárny tzv. farebný test, ktorý ľudí kategorizoval podľa štyroch farieb:

- **Červení:** klasické osobnosti typu A, priebojní, ambiciózni, presadzujú svoje záujmy.
- **Modrý:** riadia sa srdcom, sú pre nich dôležité vzťahy s ľuďmi.
- **Bieli:** skúmajú svoje vnútro a pocity, často sú pasívni.
- **Žltí:** vyhľadávajú zábavu a nezaobíde sa bez nich žiaden večierok<sup>2</sup>.

Účelom testov osobnosti je zaradiť ľudí do typov a vyhodnotiť ich. Okamžite tak viete, čo si o kom myslieť, či by bol pre vás vhodným priateľom, aký má potenciál...

Lauren bola červená, takže keď jej rodina zistila, že som biely, *veľmi sa znepokojila*. Lauren už bola raz vydatá, za „červeného“. Nesprává sa k nej dobre a zaujímal sa najmä o seba. Jej rodičom sa zdalo, že Lauren v snahe vynahradiť si to hľadá niekoho až príliš rozdielneho. Alebo že je až priveľmi opatrná, aby sa vyhla traume, ktorú zažila v predošlom manželstve.

Ako mnohí ľudia, ktorí dôverujú osobnostným testom, aj Laurenini príbuzní prisudzovali farebnému testu istú mieru platnosti a pravdivosti. Dívali sa na človeka optikou testu – ako na jeden zo štyroch farebných typov.

„Ak je biely a ona červená, bude ho mať pod papučou,“ vyjadrovali úprimné obavy Laurenini rodičia.

„Potrebuje ozajstného muža, nie bieleho.“

Rovnako uvažovala aj Lauren. Môže to červenej a bielemu fungovať? Bieli len málokedy postupujú po kariérom rebríčku. Bieli sú mäkkýši. Bieli sú rojkovia bez dlhodobých plánov.

Našťastie mi Lauren dala šancu. Spoznala ma a po nejakom čase vzťahu, ktorý nám veľmi dobre fungoval, sa rozhodla risknúť to so mnou, aj napriek svojim predsudkom voči bielym a počiatočným obavám svojich rodičov.

Dnes sa na tom spolu smeje, máme šťastné manželstvo, päť detí a za sebou štrnásť rokov formálneho psychologického vzdelania. Stále však platí: *test osobnosti nám takmer prekazil náš spoločný život.*

Nie som jediný, koho osobnostný test vyhodnotil nesprávne a tým nespravodlivo obmedzil moje možnosti. Je celkom pravdepodobné, že obeťou tejto epidémie ste sa stali aj vy. Farebný test je len jedným z *nespočetných* obľúbených nástrojov diagnostiky „osobnosti“, ktorými je moderná kultúra zaplavená. Medzi ďalšie známe príklady patria indikátor typov osobnosti podľa Isabel Myers a Katherine Briggs (MBTI), typológia DISC, Winslowov profil osobnosti, osobnostný inventár NEO, šesťfaktorový model osobnosti Hexaco, Birkmanov test, Eneagram, Rorschachov test pomocou atramentových škvrn...

Zoznam pokračuje a nemá konca. Nikdy sa neskončí. Každý deň akoby pribúdali stovky nových testov.

Posadnutosť testami osobnosti zašla tak ďaleko, že v roku 2019 musel Facebook zakázať osobnostné kvízy a iné aplikácie s „minimálnou užitočnosťou“<sup>3</sup>, keď sa zistilo, že za možnosť odpovedať na otázku v kvíze odovzdalo vyše 87 miliónov používateľov aplikáciám svoje osobné údaje.

Áno, osobnostné testy zabavia, nie sú komplikované. Avšak tieto testy, a vôbec celá predstava „osobnosti“, majú aj odvrátenú stránku, ktorá mnohým ľuďom obmedzuje – niekedy až *ničí* – život.

Vo verejnosti totiž prevláda názor, že naša osobnosť je naším *skutočným* a autentickým ja. Je „vrodená“ a prevažne *nezmeniteľná*. Našou úlohou ako ľudskej bytosti je preto získať čo najviac informácií a skúseností – alebo si urobiť správny osobnostný test –, aby sme túto svoju „skrytú“ osobnosť „objavili“.

Keď k tomuto životne dôležitému objavu svojej osobnosti dospejeme, celý svoj život si vybudujeme *okolo tejto osobnosti*. Možno to nebude život,

aký sme si pre seba predstavovali. Je to však život, *pre aký sme sa narodili*. Sú to karty, ktoré nám boli rozdane. Nežiť podľa nich by bolo škodlivé, bolestivé a klamlivé.

Táto predstava vychádza z presvedčenia, že *na svet prichádzame s „hotovou“ osobnosťou, na ktorej sa nedá nič meniť*.

Pravdou však je, že prakticky každý chce svoju osobnosť zmeniť. Potvrzuje to nedávny prieskum na University of Illinois. Vyše 90 percent opýtaných v ňom uviedlo, že sú nespokojní s nejakou stránkou svojej osobnosti a chceli by ju zlepšiť<sup>4</sup>.

Hoci sa ľudia chcú meniť, tvrdia im, že to nie je možné. Mnoho psychologických smerov učí, že osobnosť je vrodená, nemenná, pevne daná.

Dôvodom, prečo sa na osobnosť nazerá ako na pevne danú, je to, že psychológovia spravidla kladú mimoriadny dôraz a hodnotu na minulosť. Princíp, že *minulosť je najväčším prediktorom budúcnosti*, stojí v centre mnohých teórií osobnosti. Tento názor vychádza z všeobecne rozšíreného učenia kauzálneho determinizmu, podľa ktorého všetko, čo sa deje alebo existuje, je podmienené predchádzajúcimi okolnosťami alebo udalosťami<sup>5, 6</sup>. Z tohto pohľadu je človek *podmienený* predošlými udalosťami ako kocka domina, ktorú zhodili tie za ňou.

Slovo „*podmienený*“ v sebe nesie krajný význam: nie „ovplyvnený“, nie „usmerňovaný“, ale „podmienený“. Byť „podmienený“ minulosťou znamená nemať na výber v tom, kým ste alebo čo dokážete. Namiesto toho ste nútený akceptovať sa ako osobnosť, akou ste sa narodili. To, kým ste dnes, je jednoducho len kocka domina, o osude ktorej rozhodol rad kociek za ňou, vo vašom prípade to, čo ste zažili v minulosti. Minulosť zmeniť nemôžete. Môžete len *objaviť* a lepšie pochopiť, kým *skutočne* ste a prečo.

Preto sa ľudia vydávajú na cestu objavovania, „hľadania“ samých seba. Chcú sa dozvedieť, kým sú. Predstava, že si môžete vymyslieť a vytvoriť seba a svoju osobnosť, znie pre väčšinu z nich absurdne, ako nejaké čary.

Avšak musí to tak byť?

Je vaša osobnosť skutočne pevne daná a nezmeniteľná?

Nie, nie je.

A toto tvrdenie podporuje mnoho faktov, najmä z najnovších výskumov<sup>7</sup>.

Ak ste sa vo svojom živote pokúsili o veľké zmeny, no ocitli ste sa v slepej uličke alebo vám chýba odvaha, potom je táto kniha určená práve vám.

Dozviete sa v nej, že nezáleží na tom, akú máte „osobnosť“. Nezohráva to dokonca ani najdôležitejšiu úlohu vo formovaní toho, kým ste. Vaša osobnosť je *vonkajší* a prechodný vedľajší produkt čohosi oveľa hlbšieho.

Základným aspektom ľudskej prirodzenosti je schopnosť rozhodovať sa a konať podľa svojho rozhodnutia. Viktor Frankl to nazval poslednou z ľudských slobôd. „*Zvoliť si vlastnú cestu.*“<sup>8</sup> Bez tejto slobody človek prestane byť človekom.

Existuje mnoho vrstiev a vysvetlení toho, prečo ste taký, aký ste. Vrstva nadradená vašej schopnosti rozhodovania – ktorá zásadne ovplyvňuje a limituje vaše rozhodnutia – je kombináciou sociálneho a kultúrneho prostredia, v ktorom žijete, ako aj vášho emocionálneho vývoja. Čím vyšší stupeň vášho emocionálneho vývoja, tým menej vás určuje vaša minulosť a zväzujú životné okolnosti.<sup>9</sup>

Nebudete nemenný, ale *flexibilný*. Emóciám sa nebudete vyhýbať ani ich potláčať, ale ich prijmete a umožníte im pretvoriť vás.

Odvážne sa budete usilovať žiť tak, ako *skutočne* chcete – bez ohľadu na to, či to vy alebo vaše okolie považujete za „nemožné“ či za „zložité“. Budete sa pasovať s emóciami, skúškami a bojmi, ktoré vám život pripraví. Učenie a skúsenosti vás budú ako človeka meniť. Zmenia sa aj vaše životné okolnosti.

Od tejto chvíle môžete zabudnúť na hlúpe testy a „typy“ osobnosti. Sami sa môžete rozhodnúť, akým človekom chcete byť a kým sa chcete stať.

Kým sa stanete, je otázkou výberu – a môžete ho urobiť *iba vy*. Albus Dumbledore, múdry čarodejník z kníh J. K. Rowling o Harrym Potterovi, to chápal. Keď Harry nevedel pochopiť, prečo ho Triediaci klobúk navrhol zaradiť do Slizolinu, Dumbledore mu povedal: „Je len a len na nás, Harry, aby sme dokázali, čo v nás je, na našich schopnostiach až tak nezáleží.“<sup>10</sup>

Harry Potter sa „nenarodil“ ako Chrabromilčan. Neniesol vlastnosti Richarda Chrabromila. Sám sa ním rozhodol byť a toto rozhodnutie a následné skúsenosti formovali jeho osobnosť.

Dumbledore je síce vymyslená postava, no ponaučenie, ktoré dal Harrymu Potterovi, má kľúčový význam pre pochopenie pravdy o osobnosti. Stávajú sa tým, kým ste sa rozhodli byť. Napriek tomu my ľudia len zriedkakedy *v plnom rozsahu rozhodujeme* o tom, kým sme a kým sa staneme. Vymyli nám mozgy tvrdeniami, že toto rozhodnutie nie je v našej moci. Mať zodpovednosť a slobodu výberu nám môže pripadať ako stáť na okraji priepasti – akoby sme opúšťali pevnú zem a vrhali sa voľným pádom dolu. Ako hovorí obľúbený citát: Skoč a padák si uši počas pádu. Riziká sú zrejmé, je to však jediný spôsob, ako skutočne *žiť* a zistiť, čo je v nás.

Tento strach a riziko sú dôvodom, prečo toľko ľudí uprednostňuje to, aby rozhodnutie za nich urobil a ich osud určil „triediaci klobúk“. Svoje rozhodovanie, potenciál a identitu vkladajú do rúk vonkajším faktorom. Po emocionálnej stránke je oveľa jednoduchšie mať v zálohe dôvod, na ktorý sa môžete odvolať: „*Och, pri tejto činnosti sa necítim komfortne, to iste nie je nič pre mňa.*“ Aj vtedy, ak tento dôvod obmedzuje vašu slobodu, pohľad do budúcnosti a kreativitu.

Kreativita v sebe nesie riziká. Jej súčasťou je, že si predstavujete pre seba nové možnosti a konáte podľa nich. S kreativitou je spojená zraniteľnosť a odvaha – a vysoká pravdepodobnosť omylov a zlyhaní. Odvaha a kreativita sú dve veci, pri ktorých výsledok nikdy nie je zaručený. Kreativita je navyše nepredvídateľná a môže vás zaviesť tam, kde ste nečakali, že sa ocitnete. Neprekvapuje preto, že väčšina ľudí sa s rastúcim vekom považuje za *menej kreatívnych* – chceme, aby boli veci ustálené a predvídateľné. Neprekvapuje, že si radšej dáme povedať, čo môžeme (*a nemôžeme*) robiť, než aby sme riskovali *vytvorenie samých seba* a svojej vlastnej skúsenosti.

Keď sa rozhodnete, kým budete a aký život budete žiť, môžete mať čokoľvek, po čom skutočne túžite. Môžete sa stať výnimočnými. Môžete získať skúsenosti, ktorými šokujete nielen druhých, ale aj samých seba.

„*Naozaj sa mi to deje?*“ Túto otázku si budete klásť veľmi často.

Áno, naozaj.

Uberáte sa vpred smelými a odhodlanými krokmi. Nelimitujete sa tým, čo bolo. Čoraz viac veríte vo svoju schopnosť niečo si predstaviť a skúšať, či to dokážete. Vidíte sa v obklopení čoraz väčšieho počtu ľudí, ktorí sú aktív-

nymi tvorcami a strojcami svojho života, nie pasívnymi príjemcami toho, čo príde.

Nemusíte sa nechať obmedzovať tým, čo hovoria druhí, že môžete mať alebo dosiahnuť. Či už chcete byť sebavedomejší a kreatívnejší alebo extrovertnejší a organizovanejší, môžete byť čímkoľvek alebo aj všetkým z toho. Ak ste plachý, ale chcete sa stať vplyvným, nebojácnym a inšpiratívnym lídrom, ani to nie je nemožné.

Moja priateľka Stacy Salmon sa túto pravdu naučila v nedeľnej škole, keď mala trinásť rokov. Ako malé dievča bola plachá, bojazlivá, v spoločnosti utiahnutá. V ten deň im učiteľ vysvetlil, že všetci sa môžu stať takými, akými chcú byť. Môžu v sebe rozvinúť vlastnosti, ktoré obdivujú u druhých.

Stacy tá myšlienka veľmi oslovila a od tej chvíle *prestala byť v prítomnosti iných plachá*. V spoločenských situáciách sa viac neskrývala za rodičov. Prestala nasilu zúvať, aby sa vyšla pozornosti, keď sa jej niekto niečo spýtal. Odvtedy už vyše dvadsať rokov pracuje na rozvoji svojich schopností, učí sa od iných a rastie ako osobnosť. Dnes sa blíži k štyridsiatke a stále sa rozvíja, učí sa a zdokonaľuje si vlastnosti a črty, ktoré chce mať alebo ich obdivuje u druhých. Už to nie je to plaché dievčatko. Je sebavedomá a ide za svojimi cieľmi.

Taká je pravda o osobnosti. Nie je vrodená, ale získaná. Môže sa meniť, aj sa mení. Osobnosť si môžeme – a mali by sme si – zvoliť a vytvárať.

Každý, kto vo svojom živote dosiahol významný úspech, sa musel zmeniť z človeka, ktorým bol predtým. Musel vo svojej mysli objaviť niečo nové a presvedčiť sám seba, že je to možné. Musel odvážne prekročiť hranice svojej vtedajšej osobnosti a životných okolností, aby napokon urobil to, čo urobil, a stal sa tým, kým je dnes.

Vonkajšiemu pozorovateľovi sa môže zdať, že veľmi úspešný alebo významný človek je „iný“, „výnimočný“.<sup>11</sup> Ak sa však spýtate tých úspešných, povedia vám, že sú v skutočnosti celkom obyčajní a to, čo dosiahli, dosiahli preto, lebo sa pre to rozhodli.

Aby ste sa stali novým človekom, musíte mať nový cieľ – zmysel, o ktorý sa oplatí usilovať. Tento cieľ je dôvodom, prečo rozvíjate nové vlastnosti, schopnosti a získavate transformačné skúsenosti. Bez zmysluplného cieľa stráca pokus o zmenu na význame, vykonávate ho silou vôle a prichádzate tak o sebadôveru a nádej.

## MINULOSŤ NIE JE „PREDOHRA“

Na tých, čo zmenia seba a svoj život, je „výnimočný“ iba ich pohľad na vlastnú budúcnosť. Odmietajú, aby ich určovala minulosť. Vidia pred sebou niečo väčšie a lepšie a túto víziu v sebe neprestávajú živiť. Každý jeden deň si udržujú vieru a nádej a podnikajú tým smerom odvážne kroky, často sprevádzané neúspechom a bolesťou. S každým krokom vpred rastie ich sebaistota a ich identita sa stáva flexibilnejšou a oslobodenejšou od toho, čo bolo.

Vy sami môžete byť rozprávačom príbehu svojho života. Nemusí vás určovať vaša minulosť. Vaša minulé identita či úspechy nie sú dôležité.

„Čo bolo, bola predohra.“<sup>12</sup> Túto vetu v Shakespearovej hre *Búrka* vyslovil Antonio, manipulatívna postava túžiaca po moci. Mal tým na mysli to, že ku skutku, ktorý sa so Sebastianom chystali vykonať – k spáchaniu vraždy –, ich priviedla cestička vytvorená všetkým tým, čo sa stalo predtým – „minulosť“. Inú možnosť vraj nemali.

Ľudia používajú minulosť ako výhovorku, aby nemuseli meniť zvyky a postoje, ktoré im bránia v raste. Minulosťou ľudia tiež často, podobne ako Sebastian, vysvetľujú chyby, ktoré urobili alebo ich ešte stále robia. Obvinením minulosti zbavujeme viny samých seba. Nenesieme zodpovednosť a nemáme nezávislú kontrolu nad svojím životom.

Táto kniha vám však opakovane ukáže, že vaša minulosť *nie je predohra*. Vaša minulosť nie je určujúcim prvkom toho, čím ste. Minulosť nie je „príčinou“ toho, kým ste dnes.

Vaša osobnosť nie je nemenná.

Najúspešnejší ľudia na svete zakladajú svoju identitu a svoj vnútorný monológ na svojej budúcnosti, *nie na svojej minulosti*. Napríklad Elon Musk často hovorí o tom, že chce koniec svojho života prežiť na Marse.<sup>13</sup>

Ľudia zatiaľ nemajú možnosť cestovať na Mars.

Avšak zomrieť na Marse je príbeh, ktorý nám Musk rozpráva o svojej budúcnosti. Je to cieľ, ktorý formuje jeho identitu, konanie a rozhodnutia.

Nech si o ňom myslíte, čo chcete, Elon Musk sa zameriava na to, kam ako človek *ide*, a díva sa pritom do svojej budúcnosti, nie do minulosti. Svoju pozornosť, energiu a vnútorný monológ venuje vytváraniu svojej budúcnosti. Nepočujete ho hovoriť o období, keď pracoval pre PayPal. Nevidíte, že by sa

pohyboval v limitoch svojich minulých úspechov či neúspechov. O minulosti ho počujete hovoriť len vtedy, keď sa ho na ňu vyslovene spýtajú.

Úspešní ľudia sa totiž *stávajú tým, kým chcú byť, preto, lebo svoj život orientujú na ciele, nie na opakovanie minulosti*. Konajú odvážne s cieľom realizovať víziu svojej budúcnosti, nie zvečňovať svoju minulosť.

Táto kniha vám ukáže, ako sa stať tým, kým chcete byť, bez ohľadu na to, kým ste boli doteraz. Naučí vás všetko, čo potrebujete vedieť o tom, prečo ľudia stále opakujú neprospešné vzorce správania, a zoznami vás s prakticky realizovateľnými, vedecky podloženými stratégiami proaktívneho prístupu k výberu svojich cieľov aj s tým, ako potom tieto ciele v živote dosiahnuť.

Robert Pirsig vo svojej knihe *Zen a umenie údržby motocykla* (The Zen and the Art of Motorcycle Maintenance\*) napísal: „Pokiaľ ste šikovní, ocel môže mať formu, akú si želáte, a tiež formu, akú si neželáte, pokiaľ šikovní nie ste.“<sup>14</sup>

Táto kniha vás naučí, ako sa vytvára osobnosť, a že jej tvorcom môžete – a mali by ste – byť vy. Naučíte sa byť architektom a kováčom svojej osobnosti, vďaka čomu sa dokázete stať kýmkoľvek, kým budete chcieť. Kniha vám konkrétne pomôže:

- odhaliť mýty o osobnosti, pre ktoré väčšina ľudí naplno nevyužíva svoj potenciál;
- robiť vlastné rozhodnutia o svojom živote, nech sú akokoľvek odlišné od vašej minulosti či prítomnosti;
- dosiahnuť emočnú flexibilitu, aby vás viac neurčovala vaša minulosť;
- zmeniť chápanie traumatizujúcich udalostí vo vašom živote a osvojiť si filozofiu, že všetko, čo sa vám v živote stalo, sa vám stalo s nejakým účelom;
- nadobudnúť dostatok sebadôvery, aby ste mohli zadefinovať svoj životný cieľ;
- vytvoriť si podpornú sieť „empatických svedkov“, ktorí vás aktívne povzbudia, aby ste v dobrých i zlých časoch kráčali vpred;

\* Kniha vyšla v češtine s názvom *Zen a umění údržby motocyklu*, Volvox Globator, 1998. (pozn. prekl.)



- zmenou svojho podvedomia prekonať závislosti a zbaviť sa obmedzujúcich vzorcov;
- zmeniť svoje prostredie tak, aby vás posúvalo vpred k budúcnosti, nie udržovalo v minulosti.

Stručne povedané, v tejto knihe nájdete potvrdené poznatky a stratégie, pomocou ktorých sa už nikdy nezaseknete vo svojej identite či vzorci správania. Naučíte sa, kadiaľ vedie najpriamejšia, najjednoduchšia a najefektívnejšia cesta k zmene a k rastu osobnosti. Je to vedecky dokázaná metóda, a keď si ju osvojíte a budete ju využívať vo svojom živote, neuviaznete viac v pasci svojej minulosti ani sa nenecháte minulosťou určovať.

Povedzme si to jasne: stanoviť si budúcnosť a dosiahnuť ju nie je iba zbožné želanie. Musíte sa postaviť zoči-voči nepríjemným pravdám, ktorým ste sa vyhýbali, a vziať svoj život do vlastných rúk. Premeniť sny na skutočnosť vám bráni traumatický zážitok, uložený hlboko vo vašom vnútri, ktorý vás drží v minulosti, znižuje vašu sebadôveru a predstavivosť. Isteže, sú aj také traumatizujúce zážitky, ktoré svojím dosahom menia životy. Väčšinou sa však nechávame traumatizovať nedôležitými udalosťami a rozhovormi, ktoré limitujú náš pohľad na to, kým sme a čo dokážeme. Výsledkom je takzvané fixné nastavenie mysle.

Toto nesmie zostať bez povšimnutia. Je potrebné s tým niečo urobiť.

Okrem toho, aj vaše spoločenské prostredie často podporuje vašu súčasnú alebo na minulosti založenú identitu; nepresvedča vás, aby ste sa rozvíjali a dosiahli viac.

Táto kniha pred vás postaví výzvu, aby ste za seba prevzali zodpovednosť. Riadiť sa v živote osobnostnými testami či inými podobnými vonkajšími meradlami je triviálne a detinské. Iste, dostávať počas dospievania určité usmernenie a rady je dôležité, ale skutočná zrelosť znamená prijímať vlastné rozhodnutia, určiť svojmu životu cieľ a dopracovať sa k nemu.

Ak beriete ošiaľ okolo osobnosti vážne, vzdávate sa vlastného rozhodovania. Zodpovednosť za svoju minulosť i budúcnosť ste zverili niečomu, čo je mimo vás. Namiesto usilovania sa o zmenu ste obmedzili svoj potenciál zmeniť sa. Namiesto sústredenia sa na to, čo môžete urobiť, aby ste svoj život zlepšili, hľadáte a snažíte sa pochopiť, prečo na to nemáte schopnosti

alebo možnosti. Namiesto zlepšovania sa veríte, že vám nezostáva iné, len prijať sa taký, aký ste.

V hĺbke duše viete, že je to nezmysel. Z hĺbky duše si pre seba želáte viac. Chcete veriť, že svoj život môžete zmeniť – dokonca aj radikálne. Možno ste sa len vzdali nádeje, že to dokážete.

Ak však máte úprimný záujem svoj život uvážlivo a efektívne zmeniť, táto kniha vás naučí, ako sa to robí.

### PREČO BY STE MALI POČÚVAŤ BENJAMINA HARDYHO?

To, že farebný test ma označil za „bieleho“, nebolo jedinou prekážkou, ktorej som čelil, keď som sa usiloval získať si svoju manželku. Náhoda chcela, že Laurenina najlepšia priateľka sa vydala za môjho spolužiaka zo strednej školy, a ten Lauren veľmi odrádzal od toho, aby so mnou chodila. A mal na to dobrý dôvod.

Chodiť s niekým takým, akým som bol na strednej škole, by som ani ja nikomu neodporúčal. Lenže odvtedy sa zo mňa stal celkom iný človek. Dokonca tak veľmi iný, až som mal pocit, že predtým som žil v nejakom inom vesmíre.

Na strednej škole som bol veľmi traumatizovaným a zmäteným mladým človekom. Keď som mal jedenásť rokov, moji rodičia sa rozviedli. Bolesť z rozchodu priviedla môjho otca k silnej závislosti od drog. Z jeho domu sa v priebehu niekoľkých rokov stalo temné, zvláštne miesto plné narkomanov. S mladšími bratmi sme u otca bývali až do času, kým to nebol príliš nestabilný a nezdravý domov. Keď som bol tretiak na strednej škole, presťahovali sme sa nastálo k mame. Úprimne nás milovala, no mala na nás málo času, lebo so sestrou viedla firmu a podporovala aj ďalších členov rodiny.

Bol som najstarší z troch synov. Nášmu životu chýbala usporiadanosť a istota. Cítil som sa ako na pohyblivom piesku, okolo mňa ani náznak stability či pevného bodu. Prirodzene som sa začal obklopovať podobne zmätenými deťmi s podobnou traumou. Neboli sme zlí, ale stávalo sa, že sme druhých šikanovali a robili im zle. Často sme sa ocitali v nevinných šlamastikách. Najviac zo všetkého nám chýbala stabilita a rodinné základy. Celé dni

sme hrávali počítačové hry, jazdili na skateboardoch a v zime na snowboardoch. Slovom, nerobili sme nič užitočné.

Strednú školu som ledva dokončil. Mal som toľko vymeškaných hodín, že som musel na školskom pozemku vysadiť strom a zameškané hodiny si odpracovať verejnoprospešnými prácami. Prvý rok po strednej škole som býval u bratanca, spával som na jeho obrovskom sedacom vaku a flákal sa. Z nadstavbového štúdia som odišiel po dvoch týždňoch, prácu som si nenašiel. Svoj život som nezvládal. Nemal som pracovnú morálku, víziu do budúcnosti, sebadôveru, nerozumel som učebniciam.

Únik som nachádzal v počítačovej hre World of Warcraft.

Keď som mal asi dvadsať rokov, rozhodol som sa odísť z rodného mesta na cirkevnú misiu. Nebavilo ma, ako som žil, chcel som začať odznova. Vďaka tejto dvojročnej skúsenosti sa pre mňa všetko zmenilo. Vrátil som sa ako nový, spôsobilejší človek.

Po prvý raz vo svojom živote som cítil slobodu stať sa kýmkoľvek, kým chcem byť. Nelimitovala ma moja minulosť ani prostredie. Mal som len jeden cieľ a zmysel, a to mi umožňovalo vybudovať si novú osobnosť s novým správaním a chuťou do života. V prvý deň misie som sa rozhodol byť čo najlepším misionárom – príkladom a lídrom. Bola to dokonalá príležitosť na znovu nájdenie samého seba.

A presne to som urobil.

Naučil som sa, ako spracovať a pretvoriť svoju traumy. Dokázal som to vďaka tomu, že som prečítal vyše sto kníh, zaplnil mnoho denníkov, otvorene som hovoril o svojej bolestnej minulosti s milujúcimi priateľmi a s lídrami, ktorí mi vyjadrovali podporu, no predovšetkým – pretvoriť a vyliečiť svoju minulosť som dokázal vďaka tomu, že som slúžil a pomáhal iným žiť lepší život. Dva roky som pomáhal ľuďom prekonávať problémy a videl a zažil som veci, ktoré úplne zmenili môj pohľad na svet a na život všeobecne. Pochopil som, že život nie je nekonečný, a že mnohí z nás sú pred realitou sveta chránení.

Bol to pre mňa budíček.

Po návrate domov som vedel, že kým som bol preč, veľmi som sa zmenil. Vycítil som, že moji priatelia a rodina tú zmenu nevedia pochopiť. Rozhodol som sa, že pôjdem na inú vysokú školu než moji spolužiaci zo strednej,

niekam, kde nepoznajú moju minulosť a nehrozí mi, že ma budú ďalej vnímať ako moje staré ja.

V priebehu troch rokov som ukončil bakalárske štúdium, oženil som sa s dievčaťom svojich snov a jedna z najlepších univerzít ma prijala na doktorské štúdium organizačnej psychológie. Nastúpil som naň v jeseni 2014 a počas prvého roka som ako administratívny asistent zarábala 13 000 dolárov ročne.

V januári 2015 sme si s Lauren vzali do pestúnskej starostlivosti tri deti, Kaleba, Jordan a Logana. V tom čase som tiež začal písať blogy o psychológii a osobnej zmene. Moje články mali okamžitú odozvu, len v priebehu prvých mesiacov si ich prečítali milióny ľudí. V období nasledujúcich troch rokov, od 2015 do 2018, som bol celosvetovo najčítanejším autorom na medium.com, jednej z najväčších online platforiem.

Vo februári 2018, po troch rokoch súdneho boja proti systému pestúnskej starostlivosti, sme si mohli Kaleba, Jordan a Logana adoptovať. Ani nie o mesiac nato Lauren otehotnela a v decembri toho istého roku sa nám narodili dvojčičky. Áno, v jedinom kalendárnom roku sa počet našich detí zmenil z nula na päť. Bolo to šialené. Je to však život, ktorý sme si vybrali a ďalej ho chceme žiť. Naša spoločná vízia a cieľ vydláždili cestu pre veľmi strmú rastovú krivku – nebolo to jednoduché, zato nesmierne zmysluplné a naplňujúce.

Začiatkom roku 2019 som získal titul PhD. a moje články majú naďalej každý mesiac milióny čitateľov. Vďaka tomu, že som robil to, čo vám chcem vysvetliť v tejto knihe, som sa z flákača prespávajúceho na cudzej pohovke stal úspešným podnikateľom so sedemcifernými tržbami a otcom piatich detí.

Napriek tomu, že moja práca a vzdelanie mi ukázali, že ľudia sa môžu meniť a aj sa menia, najväčším potvrdením myšlienok tejto knihy je *môj vlastný život*. Nerobím zo seba žiadneho guru na pódiu. Som obyčajný človek žijúci pokorný a transformačný život. A taký život chcem pomôcť dosiahnuť aj vám.

Na vašej minulosti skutočne nezáleží. Nezáleží na tom, čo o vás hovorí nejaký hlúpy osobnostný test alebo čo si o vás myslia ľudia, s ktorými ste chodili na strednú školu.