

Změna osobnosti

Když se rozhlédneme kolem sebe, vidíme, kolik z nás se snaží změnit své chování, abychom byli ještě úspěšnější a oblíbenější. Jak překvapivě málo je však těch, kteří se rozhodnou vydat na obtížnou cestu opravdového sebezdokonalování.

Je tomu už dobrých deset let, kdy jsem v jednom malém moravském městečku konal besedu o změně osobnosti. Zúčastnilo se jí asi třicet dospělých lidí od 29 do 50 let. Nepamatuji si složení podle povolání a vzdělání. Mužů a žen bylo půl na půl. Položil jsem účastníkům otázku: Kdo z vás touží se změnit? Myslel jsem si tehdy, že se přihlásí aspoň 20 lidí. Přihlásilo se sotva 10.

Když jsme pak tuto – pro mé romantické představy – žalostnou bilanci s přítomnými rozebírali, pochopil jsem, že lidé se změny bojí. Vždyť to vyžaduje vydat se do neznáma, ale také a především námahu. Neznámo budí úzkost. Jen dobrodružové je vyhledávají. Raději chodíme pohodlnými vyšlapanými cestami a k snadno dosažitelným cílům. Hledat nové cíle vyžaduje stejnou odvahu jako zvýšit laťku nároků na sledování známých cílů. A i to je mnohdy spojeno s nutností přebudovat mnoho dosavadních zvyklostí našeho života. Něco přetvářet je těžší než žít jako dosud.

Lidé se učí, jak zapnout nebo vypnout stroje – pomocníky v domácnosti, jen nemnozí dnes umí opravit předměty denní potřeby a jen specialisté umí spravit zařízení moderní techniky. Ubývá někdejších všumělů a kutilů v oblasti řemesla, techniky a zemědělství. Ubývá jich i v oblasti péče o vlastní duši a v oblasti výchovy vlastních dětí. Jako student a začínající psycholog na konci padesátých let jsem zažil, že pacienti přicházeli na psychiatrii, kde jsem pracoval, s prosbou: Poradte mi, co mám se sebou dělat, naučte mne, jak mám žít, poučte mne, jak mám vychovávat děti. Dnes šmahem slyšíme: Udělejte se mnou něco. Udělejte s nimi něco. Co se to změnilo?

Uznávám, že obrovská revoluce v technologii výroby domácích robotů a elektroniky je taková, že sebezdatnější amatér si neporadí. Ale s lidskou duší je to jinak. Jak hluboce pravdivě řekl Dostojevskij: „Zkušenost je nepřenosná, ohněm musí projít každý sám!“ Každý sám po svém musíme promyslet své problémy. Řešení vhodné pro jednoho může u druhého selhat. Návodů v hotovém balení se nepodávají. Pilulky na genialitu nejsou a nebudou, norimberský trychtýř nám moud-

rost do hlavy nenaleje. Svou metodu studia, učení, práce a sebezdokonalení musíme hledat v souladu se svým založením a způsoby pohybu ve světě.

Skutečná změna je možná, jestliže začneš uvnitř. Kromě toho, že je to název závažné knihy o technikách změny osobnosti od amerického psychologa a teologa Larryho Crabba, je to i hluboká pravda o východisku a směru změny osobnosti: Zevnitř ven. Co je na povrchu, lze změnit snadno, ale zůstane to vnější a jádra osobnosti se to nedotkne. Líbivá slova nebývají pravdivá, pravdivá slova nebývají líbivá.

Vzpomeňme na novořeč v Orwellově negativní utopii 1984. Podobně lze nacvičit chování. Můžeme dovést k dokonalosti své způsoby pozdravení, uklánění, podávání ruky, ale pokud je za těmito projevy chladné nebo lhostejné srdce, brzy zjistíme, že si sympatie druhých nezískáme. Změna smýšlení, postojů, názorů je ještě těžší. Člověk se nerad loučí s tím, co mu tak říká „vlezlo pod kůži“. A to jsou všechny naše zvyky, zásady, mínění a obrany, jimiž přijímáme, zkreslujeme, filtrujeme informace a jimiž vyjadřujeme svá stanoviska k různým jevům světa. Změnit tyto vrstvy duše je ještě těžší, jestliže jsme svým založením méně pružní, jestliže na svém vidění světa a plánech jednání lpíme proto, že jsme si je sami vytvořili a že nám pomáhají přizpůsobit se světu. Paradoxní je, že často takto lpíme i na tom, co nás fakticky odcizuje od lidí nebo dostává do problémů. Všichni známe rčení „Kdo chce kam, pomozme mu tam“, nebo obrát „Ty si, chlapče, říkáš o pohlavek“.

Vůbec nejtěžší je ovšem obnova našeho srdce. Srdcem míníme jádro osobnosti, souhrn citů, v nichž krystalizuje naše pojetí života, náš řád hodnot. Srdcem rozumíme to, co slavný Max Scheler nazval „nadáním člověka k dobru a zlu“. Srdce je tím orgánem duše, z něhož vyrůstá osobní řád lásky a nenávisti. Srdce rozhoduje o tom, co zavrhuje a za čím jdeme celou svou osobností. Psychologie stojí před klíčovou otázkou, na kterou nezná odpověď – jsou jen různé soupeřící teorie: Je srdce všech lidí dobré, nebo srdce některých zvrhlé a zkažené? Běh světa a jednání lidí by

nasvědčovalo, že je tomu tak. Lze však se stejným množstvím argumentů tvrdit, že srdce všech lidí je dobré. Ti, kteří jednají zvrhle, je mají okoralé ranami odmítání a nelásky, opancéřované strachem před odmítáním. Takové srdce se brání podle principu „nejlepší obrana je útok“, nebo pukne žalem.

Co tedy máme dělat? Vždyť tlak dynamické doby, ve které žijeme, nás nutí, abychom byli otevření změně. Jistě ne změně jakékoliv. Nechceme-li v budoucnu splakat nad výdělkem, musíme se bránit změně, která by nás měla zbavit pevnosti charakteru, opravdovosti, uvážlivosti a odpovědnosti. V čem se tedy měnit? Je to jasné: Nemáme-li uvedené kvality charakteru, musíme se snažit o takový program změny své osobnosti, abychom se stali poctivými a odpovědnými. Že se to nevyplácí? Mnohým se může dočasně zdát, že ne. Ale v dlouhodobé perspektivě se nevyplácí neupřímnost a podvádění. To je zákon života – méně viditelný a méně časově bezprostřední než zákon gravitace, ale stejně neúprosný.

Dále je třeba usilovat o zdokonalování své tvořivosti, inteligence a schopností, o vytváření nových dovedností a rozvíjení způsobilosti rozeznat, co je v životě skutečně důležité a co je jen naléhavé, o rozvíjení schopnosti rozlišovat a rozhodovat. Jsme zahlceni spoustou módních novinek – ať už jde o oblékání, vybavení bytu, nové knihy, možnosti cestovat, filozofické a náboženské programy, ale nikdo nás neučí, jak volit, co je nejlepší. Všem těmto věcem se musíme učit. Třeba cestou pokusů a omylů, ale ukazuje se, že ten, kdo se naučí dobře učit se, získá nejlepší výzbroj pro život ve světě změny. Nevadí, že je to zpočátku bolestné a nepohodlné. Každý začátek je těžký.

Moudrý je ten, kdo se učí z chyb druhých, dobrý je ten, kdo se dovede poučit z chyb vlastních tak, aby je neopakoval. Jen hlupák je nepoučitelný. Změna je život. Připomínejme si občas výzvu, kterou vyslovil již Demosthenes, bytí je připisována mnoha významným současníkům: Být rozhodný a odvážný měnit to, co se změnit dá. Být trpělivý a snášet to, co se změnit nedá. Být moudrý, abys uměl rozlišit mezi tím, co se změnit dá a co se změnit nedá.

Vladimír Smékal