

1

Neporovnávajú sa s inými ľuďmi

Každý kvet kvitne inou rýchlosťou.

– SUZY KASSEM

Cara začala s terapiou preto, lebo cítila, že nie je taká šťastná, ako by mala byť. Táto dvadsaťosemročná zdravotná sestra milovala prácu v nemocnici na pediatrickom oddelení. So svojím priateľom už bola vyše roka a bola presvedčená, že je to „ten pravý“. Mala skvelý vzťah s rodičmi aj so starším bratom a mala kopolu priateľov.

Finančne sa jej darilo vďaka domu, ktorý zdedila po svojej starej mame. Keďže nemusela platiť nájom ani hypotéku, rýchlo splatila aj študentskú pôžičku.

Napriek tomu, že mala všetko, po čom túžila, nebola spokojná, a preto ju trápil pocit viny a cítila sa nevďačná. Bála sa, že svojou nespokojnosťou ubližuje rodičom, ktorí urobili všetko pre to, aby mala všetky podmienky na skvelý život.

„Viem, že väčšina ľudí by dala čokoľvek za to, aby mala taký život ako ja. Jednoducho nerozumiem, prečo nie som šťastná,“ povedala.

Strávili sme niekoľko týždňov rozhovormi o jej nespokojnosti a o neúlade medzi tým, ako sa cítila, a tým, ako by sa mala cítiť podľa svojich predstáv. Bola presvedčená, že jej priatelia sú šťastnejší než ona a myslela si, že asi niečo robí zle.

Keď sa rozprávala s vydatou priateľkou s dvomi deťmi, v duchu sa pýtala, či jej vlastný život postupuje tak rýchlo, ako by mal. Keď trávila čas s inou priateľkou, ktorá venovala všetok voľný čas cvičeniu, Cara mala pocit, že je popri nej ako „neforemný hroch“.

„Niekedy si myslím, že by som sa mala spriatelíť s nejakými skutočne nešťastnými ľuďmi, aby som sa pri nich cítila lepšie,“ povedala zo žartu. Aj keď to bola jedna z možností, asi by jej veľmi nepomohla.

Ak si bude myslieť, že by *mala byť* šťastnejšia, nebude sa tešiť zo života. Na to, aby sa mohla zbaviť tohto pocitu, musela prestať porovnávať úroveň svojho šťastia s úrovňou šťastia, ktorú podľa nej dosiahli jej priatelia.

Ak sa chcela cítiť spokojná, musela sa začať zameriavať na vlastné ciele. Urobiť si zo života súťaž o šťastie malo presne opačný účinok.

Moja práca s Carou sa zameriavala na preformulovanie jej myslenia. Keď si pomyslela: „Moja priateľka má lepší život než ja“, mala si pripomenúť: „Moja priateľka má iný život ako ja, nie však lepší ani horší. Jednoducho iný.“

Cara musela akceptovať aj to, že jej priatelia môžu byť niekedy šťastnejší ako ona. V živote sme raz hore, raz dole a myslieť si, že ide o nejakú súťaž o to, kto bude najšťastnejší, nám nikdy neprinesie pocit vnútorného pokoja.

Keď si Cara začala viac uvedomovať svoje pocity a snažila sa preformulovať svoje myšlienky, prišla na to, že nemusí byť taká šťastná, ako jej priatelia, aby mohla prežívať skvelý život. Na jednom z posledných sedení mi povedala: „Namiesto toho, aby som porovnávala svoje šťastie so životom svojich priateľov, učim sa tešiť s nimi, keď so mnou zdieľajú svoje nadšenie a radosť. Pomáha mi to cítiť sa spokojnejšia aj so svojím životom.“

Porovnávate sa s inými?

Všetci sa niekedy porovnávame s inými. Veď nakoniec, ako by ste vedeli, či ste dobré v basketbale alebo slabé v matematike, keby ste sa nemali s kým porovnať? Porovnávanie vám môže pomôcť odhaliť niektoré svoje silné

alebo slabé stránky. Ak však budete porovnávať svoju osobnú hodnotu s inými ľuďmi, poškodí to vaše sebavnímanie. Platia vo vašom prípade niektoré z nasledujúcich tvrdení?

- Myslím si, že iní ľudia sú šťastnejší, príťažlivejší a majú lepší život.
- K životu sa správam, akoby to bola súťaž a ľudí okolo seba považujem za súperov.
- Závidím iným ľuďom úspech.
- Veľa času trávim premýšľaním o tom, či sú iní ľudia na tom finančne lepšie ako ja.
- Keď sa stretnem s novými ženami, hneď sa s nimi začnem porovnávať.
- Najlepší pocit mám zo seba vtedy, keď sa cítim príťažlivejšia ako ženy okolo mňa.
- Keď si prezerám sociálne médiá, často hodnotím, či iné ženy vyzerajú spokojnejšie, štíhlejšie alebo šťastnejšie ako ja.
- Snažím sa držať krok so svojimi priateľmi, pretože si myslím, že žijú lepšie ako ja.
- Bojím sa, aby som nebola najhlúpejšia, najchudobnejšia a najmenej príťažlivá osoba v miestnosti.
- Cítim sa nedôležitá a neistá, keď stretnem ženy s významným pracovným postavením.

Prečo to robíme?

Cara vyrastala so svojimi najbližšími priateľmi. V mladosti zdieľali svoje sny o budúcnosti a rozprávali sa o tom, čo chcú dosiahnuť, keď budú starší. Po skončení vysokej školy však každý pokračoval vlastnou cestou. Keďže sa vydali rôznymi smermi, Cara si často kládla otázku, či si ona vybrala ten „najlepší“ smer. Na jednom sedení povedala: „Všetci chceme byť šťastní, však? Takže ak je niekto šťastnejší ako vy, musí to znamenať, že si život zariadil lepšie.“

V terapii sme sa museli zaoberať Cariným presvedčením, že existuje jediná najlepšia cesta ku šťastiu. Hlboko vo svojom vnútri verila, že súťaží s ľuďmi okolo seba o čo najlepší život. Myslela si, že ak je šťastnejšia ako jej priatelia, znamená to, že vyhráva. Ak mala pocit, že jej kamaráti sú šťastnejší ako ona, cítila sa porazená.

V pasci porovnávania sa dá ľahko uviaznuť, a to sa stalo aj Care. Dnes vďaka sociálnym médiám môžeme ľahšie ako kedykoľvek predtým sledovať ľudí okolo seba a porovnávať sa s nimi. Mnohé ženy si na porovnanie tak zvykli, že sa toho len ťažko vedía zbaviť.

SPOLOČNOSŤ NA VÁS VYVÍJA TLAK, ABY STE BOLI LEPŠIE

Predstavte si, že ste študentkou. Práve ste dokončili test a profesor vám prezradil, že vás ohodnotil na trojku. Skúste si predstaviť, ako by ste sa cítili s takou známku! Teraz si predstavte, že sa dozviete, že ostatní v triede test nespravili. Čo si budete o svojej trojke myslieť teraz?

A čo si pomyslíte, keby ste sa dozvedeli, že všetci žiaci urobili v skutočnosti test na jednotku a vaša trojka bola najhorším hodnotením v triede? Zmenilo by to vaše pocity o známke? Ak ste taká, ako väčšina ľudí, vaše pocity budú aspoň čiastočne ovplyvnené tým, aký výkon podali ostatní. Väčšina z nás sa takto správa aj v bežnom živote – pozeráme sa okolo seba, aby sme videli, ako sa darí iným ľuďom. Do určitej miery to má zmysel. Ako by ste vedeli, či ste múdri, keby ste sa neporovnávali s inými? Alebo ako by ste vedeli, či dobre hráte golf, alebo ste slabí v bowlingu, alebo ste či nie ste dobrá kuchárka? To sa bez porovnania s niekým nedá.

To isté platí aj o peniazoch. Ste bohatá alebo chudobná? Nuž, ako sa to vezme, však? Keď sa porovnáte s ľuďmi z celého sveta, možno ste bohatá. Ak si však svoj majetok porovnáte s niektorými profesionálnymi športovcami alebo celebritami, možno sa budete cítiť chudobná.

Porovnávať sa s inými ľuďmi nám dáva informácie aj o nás samých. Keď vieme, ako sme na tom v porovnaní s ostatnými, zistíme veľa o svojom talente a o svojich silných i slabých stránkach.

Jeden z rafinovaných spôsobov používaných firmami, ktoré sa snažia ženy presvedčiť, aby kupovali ich kozmetické prípravky, je zobrazovanie

žien, ktoré sa zdajú šťastnejšie, zdravšie a zámožnejšie. Chcú, aby ste sa porovnávali s modelkami a herečkami a mali pocit, že o niečo prichádzate. A sľubujú vám, že ak si kúpite ich výrobky, budete sa tešiť z lepšieho života.

Na ženy sa vyvíja veľký tlak, aby boli krásne. Obrázky v médiách a skrášľovacie produkty zdôrazňujú, aký je pre ženu dôležitý jej zovňajšok. Renee Engeln, profesorka psychológie na Northwestern University, hovorí, že kozmetický priemysel vytvoril čosi ako „chorobu z krásy“. Vo svojej knihe *Beauty Sick* uvádza: „V súlade s neustálym marketingovým tlakom všetko, čo máme urobiť, aby sme vytvorili krajšiu verziu seba samej, je minúť peniaze. Hovoria nám, že správna maskara vám môže zmeniť život; že správny krém proti vráskam môže zastaviť čas; že zhodenie piatich kíľ môže podstatne zmeniť vaše romantické vzťahy a odstrániť všetky neurózy.“

Engeln požiadala vyše dvesto vysokoškôľáčok, aby si zapísali myšlienky pri prezeraní reklamných stránok v ženských časopisoch. Na niektorých reklamách bol len samotný produkt, napríklad lesk na pery, iné zobrazovali aj modelky. Viac ako 80 percent žien, ktoré si prezerali reklamy s modelkami, urobilo aspoň jedno porovnanie. Uvádzame niektoré z ich komentárov:

- ◆ Bola by som rada, keby som mala také štíhle stehná.
- ◆ Bože, tá je pekná! Prečo ja nemôžem byť taká pekná?!
- ◆ Chcela by som mať také dokonale ploché brucho ako ona.

Po analyzovaní všetkých myšlienok, ktoré ženy v štúdiu uviedli, Engeln zistila, že najviac sa porovnávali účastníčky, ktoré boli so svojím telom najnespokojnejšie. Vyplynul jej z toho nasledovný záver: „Keď sa už cítite zraniteľné vo veciach svojho výzoru, zvykli ste si vyhľadávať stále viac informácií o svojom zovňajšku.“

SOCIÁLNE MÉDIÁ NÁS NÚTIA POROVNÁVAŤ SA

Instagram je plný obrázkov fitness cvičeníek s dokonale vytvarovaným brucom. Reklamy na Facebooku oslavujú biznis-expertky, ktoré – zdá sa – dosiahli všetko. A Pinterest propaguje šikovné kúzelničky, ktoré lusknutím

prsta zorganizujú párty, vyzdobia dom alebo niečo napečú. Len ťažko sa dá pozerat' na tieto ženy a nepomyslieť si: „Prečo aj ja nemôžem byť ako ony?“

Maria patrí k ženám, s ktorými som robila rozhovory pre túto knihu. Povedala: „Som taká rada, že sme nemali sociálne médiá, keď som bola dieťa. Dívam sa na svoju pätnásťročnú dcéru, ako sa snaží urobiť si dokonalé selfičko, aby ho dala na Instagram. Keď som sa jej opýtala, prečo pri jednej fotografii mrhá toľkým časom, povedala: ‚Chcem, aby si ľudia mysleli, že som pekná. Nie som však taká pekná ako väčšina dievčat, tak to zaberie veľa času, kým urobím fotku, na ktorej vyzerám krajšie ako v skutočnosti.‘“

Samozrejme, na sociálnych sieťach sa neporovnávajú len mladé ženy. Rozprávala som sa s tridsaťosemročnou ženou, ktorá mi povedala: „Stále sa pozerám na fotky svojich priateľiek na Facebooku a v kútiku duše si myslím, že sa snažím nájsť nejaké ich nedostatky ako šedivé vlasy alebo vrásky. Nie aby som si tie fotografie pozrela a tešila sa s nimi, že majú peknú dovolenku – prezerám si ich preto, aby som videla, či vyzerajú lepšie ako ja.“

Ani muži nemusia byť imúnni voči tomuto porovnávaniu v sociálnych médiách, ženy však zvyknú tráviť na sociálnych sieťach viac času. Ženy aj častejšie používajú sociálne médiá, ktoré sa spoliehajú najmä na obrázky, aké sú na Facebooku, Pintereste a Instagrame, kým muži viac používajú Twitter a LinkedIn.

Sociálne médiá môžu zdeformovať váš pohľad na iných ľudí. V štúdiu z roku 2012 sa zistilo, že čím viac času strávia ľudia na Facebooku, tým pravdepodobnejšie dospejú k záveru, že iní ľudia žijú lepšie a šťastnejšie ako oni.

Podľa štúdie z roku 2015 sa nálada ženy a jej predstava o svojom tele zhorší už po desiatich minútach strávených prezeraním Facebooku, kde sa denne ukladá viac ako desať miliónov nových fotografií. Prezeranie obrázkov na sociálnych médiách sa spája s nižšou spokojnosťou so svojím telom, pretože účastníčky si porovnávajú svoje tváre, vlasy a pokožku.

Prečo je to zlé?

Cara si bola istá, že o svojich priateľkách vie všetko, pretože sa poznali už veľmi dlho. Predpokladala, že ich životy sú také ružové, ako sa zdali na Facebooku.

Preto som sa jej raz spýtala, či povedala svojim priateľkám, že chodí na terapiu. Priznala sa, že nie. Ďalej som sa opýtala, či na sociálnych médiách zverejnila informáciu, že si myslí, že všetci ostatní sú šťastnejší ako ona. Opäť sa priznala, že ani to nezverejnila. Viedlo to k zaujímavému rozhovoru o tom, že možno aj jej priateľky bojujú s podobnými problémami, len jej to nepovedali – a celkom isto nezdiedali svoje osobné ťažkosti na sociálnych médiách.

To Care pomohlo uvedomiť si, že svoju pozornosť zamerala zlým smerom. Namiesto toho, aby sa sústredila na to, čo chce dosiahnuť, rozptyľovala sa úspechmi svojich priateľiek. Domnelou úrovňou šťastia svojich priateľiek sa zaoberala natoľko, že to v nej vyvolávalo zbytočný zmätok a úzkosť.

Porovnávanie sa často nezakladajú na faktoch a môžu trvať donekonečna. Vždy sa nájde niekto, komu sa darí lepšie ako vám alebo má väčší majetok ako vy. Plytvanie energiou na porovnávanie sa s inými vás nebude motivovať k vlastnému zlepšeniu. Skôr vás bude ťahať nadol a brzdiť.

ŽENY SA CÍTIA ZLE, MUŽI SA INŠPIRUJÚ

Sú dva typy spoločenského porovnávanie: smerom nahor a smerom nadol. Pri sociálnom porovnávaní smerom nahor sa porovnávate s ľuďmi v zdanlivo lepšej situácii, ako ste vy – sú bohatší, zdravší alebo šťastnejší. Môžete porovnávať svoje telo s telom fitness modelky alebo svoj dom s prepychovým sídlom na konci ulice.

Porovnávanie sa s ľuďmi, ktorí sa zdajú šťastnejší ako vy, narušuje vašu duševnú pohodu. Môže vás viesť k presvedčeniu, že ste menej hodnotné, menej schopné, menej atraktívne a menej sympatické ako iní ľudia. Štúdie ukazujú, že spoločenské porovnávanie smerom nahor živí depresiu a závisť.

V druhom prípade, pri spoločenskom porovnávaní smerom nadol, sa porovnávate s ľuďmi, ktorí sú menej šťastní. Možno myslíte na priateľku, ktorá je tučnejšia ako vy, aby ste mali lepší pocit zo svojho tela. Alebo prechádzate okolo zanedbaného domu v susedstve a tešíte sa z toho, že váš domov je krajší.

Možno si myslíte, že porovnávanie s tými menej šťastnými je pre vás prínosné. Koniec koncov, nemáte pritom pocit vďaky za to, čo máte? Nie je to

však tak. Štúdie ukazujú, že spoločenské porovnávanie smerom nadol môže síce krátkodobo vylepšiť váš obraz, ale z dlhodobého hľadiska povyšovanie sa nad iných vyvoláva vo vás nepokoj a súcit, čo spôsobí pocit, pri ktorom sa v konečnom dôsledku budete cítiť horšie.

Nakoniec nezáleží na tom, či sa porovnávate s ľuďmi, ktorým sa darí, alebo s tými, ktorí sú menej šťastní. V každom prípade tým obmedzujete množstvo psychických síl, ktoré si dokážete vytvoriť.

Ani muži nie sú imúnni voči porovnávaniu sa s inými, štúdie však ukazujú, že ženy porovnávajú svoj vzhľad s inými oveľa častejšie ako muži. A ženy sa aj častejšie porovnávajú smerom nahor, čo zhoršuje predstavu, ktorú majú o svojom tele.

V štúdiu z roku 2012 pracovníci Marquette University skúmali, s kým sa muži a ženy najčastejšie porovnávajú. Na základe série otázok vedci zistili, že ženy skôr porovnávajú svoje tváre a telá s dokonale vyzerajúcimi ženami a častejšie si myslia, že nikdy nedokážu dosiahnuť podobný výsledok. Vedci predpokladajú, že príčinou takéhoto správania je dôraz, ktorý spoločnosť kladie na ženskú krásu.

Na druhej strane, muži prirovnávali svoje telo skôr k výzoru, ktorý by mohli dosiahnuť v budúcnosti. Takže namiesto toho, aby si želali vyzerat' ako atraktívnejší muži, skôr si predstavovali, akým spôsobom by dosiahli podobný výsledok. Na rozdiel od žien, ktoré mali pocit, že nikdy nebudú vyzerat' dokonalo, muži častejšie dúfali, že je v ich silách zlepšiť svoj zovňajšok.

Preto keď sa muž pozerá na obrázok svalnatého muža alebo muža s ideálnym výzorom, pravdepodobne ho to inšpiruje. Bude asi rozmýšľať o tom, ako viac cvičiť alebo ako zmeniť stravu, aby niekedy v budúcnosti vyzeral podobne. Keď žena vidí obrázky atraktívnych žien, je veľmi pravdepodobné, že bude mať zo seba zlý pocit, pretože si nemyslí, že má nejakú nádej dosiahnuť podobné výsledky.

Okrem toho výskumy jasne ukázali, že čím častejšie sa ženy porovnávajú, tým horšie vnímajú svoje telo. A čím sa cítia horšie, tým je pravdepodobnejšie, že sa budú porovnávať ešte viac. Je to začarovaný, bezvýchodiskový kruh.

Vy asi nepotrebuje nijakú štúdiu, aby ste to vedeli. Veď kedy ste sa naposledy pozreli na obrázky celebrit v časopisoch alebo známych fitnessiek na sociálnych sieťach a pomysleli si: „Teda, fakt vyzerám dobre!“?

VIDÍTE LEN MOMENTKU ZO ŽIVOTA INÝCH ĽUDÍ

Mindy McCready dosiahla v roku 1996 takú slávu, o akej väčšina spevákov môže len snívať. Z jej debutového albumu *Ten Thousand Angels* sa predali viac ako dva milióny nosičov, pričom štyri z jej piesní sa v rebríčkoch popularity umiestnili na vrcholných priečkach.

Pri takomto raketovom štarte hudobnej kariéry sa zdalo, že aj jej osobný život je dokonalý. Bola zasnúbená s Deanom Cainom, predstaviteľom Supermana v populárnom televíznom seriáli *Lois & Clark: Nové dobrodružstvá Supermana*. Zdalo sa, že táto krásna dvojica má všetko.

V priebehu niekoľkých rokov sa však špirála speváčkinho života otočila naruby. Vzťah s Deanom Cainom sa skončil a upadala aj jej hudobná kariéra. Pozornosť bulváru začala pútať rôznymi prehreškami, ako bolo riadenie auta pod vplyvom alkoholu, podvody s liekmi na predpis, šoférovanie bez vodičského preukazu. V roku 2005 ju jej priateľ Billy McKnight tak brutálne zbil, že ho obvinili z pokusu o zabitie.

Neskôr sa McCready dala znovu dokopy s McKnightom, čo stačilo na to, aby otehotnela a narodilo sa jej prvé dieťa. Vzťah však nevydržal a McCready sa niekoľkokrát pokúsila o samovraždu.

Po čase nadviazala vzťah s Davidom Wilsonom a mala s ním druhého syna. Naďalej však mala problémy s užívaním omamných látok a vzťah s Wilsonom bol poznačený neustálymi rozchodmi a opätovnými návratmi.

V roku 2013 sa David Wilson zastrelil. Keďže McCready mala stále problémy s užívaním drog, deti jej odobrali a umiestnili ich do pestúnskej starostlivosti. Sudca jej nariadil ústavnú liečbu.

Keď McCready dostala súdny návrh na zverenie synov do opateru jej matky, s ktorou nemala dobré vzťahy, nezvládla to a na priečelí svojho domu sa zastrelila. Mala len 37 rokov.