

## КОЛИ ВИ ПОРІВНЮЄТЕ СЕБЕ З ІНШИМИ І ПОЧУВАЄТЕСЯ МЕНШ УСПІШНИМИ

Немає нічого шляхетного в тому, щоб бути вищим за свого ближнього; справжнє благородство полягає в тому, щоб бути вищим за колишнього себе.<sup>1</sup>

*Ернест Гемінгвей*

### **Настанова від мене**

Коли ви порівнюєте себе з іншими й відчуваєте, що поступаєтеся їм, це може означати одне: або ви сповнені натхнення, енергії і мотивовані (таке може бути), або нестримно скочуєтеся по спіралі вниз. Якщо це другий варіант, то проблема не у вас і ваших уявних недоліках, а в самих порівняннях.

Якщо у вас саморуйнівні настрої і ви вважаєте, що не достатньо хороші, то порівнюватимете себе з іншими, що заважатиме вашому прогресу. Ви обиратимете той шлях,

<sup>1</sup> Ернест Гемінгвей. Фієста. І сонце сходить / пер. з англ. В. Митрофанова. — Київ: Дніпро, 1972. — 320 с.

на якому ґрунтуються ваші переконання, якими б руйнівними вони не були. Ви цілком усвідомлюватимете власні слабкості і виявлятимете сильні сторони сторонньої людини, ніби ви в одній площині. Ви не помічатимете всіх її недоліків, бо вона не виставляє їх напоказ. А навіть якщо й помітите, то, найімовірніше, проігноруйте. Підсвідомо ви зведете цю людину на такий п'єдестал, що зможете наблизитися до її рівня лише за умови, якщо скинете її вниз, про що самі ж і пошкодуєте.

Якщо ви порівнюєте себе з друзями або членами сім'ї, то це може зіпсувати ваші стосунки. Порівняння руйнує зв'язок і прокладає шлях до образи та непорозуміння між вами. Що дужче ви ізолюєтеся від людей, які вас оточують, то більше починаєте себе порівнювати з ними. Ближче познайомившись із цими людьми, ви вже не порівнюєте себе з ними і не отруюєте ваших стосунків. Що краще ви знаєте когось, то менше ви схильні до таких поверхневих і хибних суджень. Ви можете товаришувати, підтримуючи одне одного і відчуваючи себе командою. І ви починаєте радіти їхнім особистим перемогам і щиро співчувати, коли вони стикаються з труднощами. Коли ви починаєте пізнавати людину ближче, то розумієте, що її життєві принципи геть не схожі на ваші. Тож вона є поганим прикладом для наслідування.

Багато хто скаже вам, що це просто: варто лише перестати порівнювати себе з іншими. Але вам не знадобиться багато часу, щоб зазнати невдачі й зрозуміти, що все не так просто. Ваша схильність до порівнювання — це вбудований механізм, який може бути як корисним, так і шкідливим. Якщо правильно ним користуватися, ви надихатиметеся, рухаючись у правильному напрямку, вам відкриються нові обрії. Якщо ж неправильно ним користуватися, вас

спіткатимуть невдачі, що позначиться на різних аспектах вашого життя.

Порівнювати і робити висновки — це не обов'язково погано. Це не означає, що ми взагалі не повинні порівнювати себе з іншими. Якщо це порівняння веде до конструктивного руху вперед і зміцнює віру в те, що ми можемо стати успішнішими, ніж ми є сьогодні, то воно стане нам у пригоді. Якщо ж воно призводить до заздрості, образи, досади і втрати самоповаги, то ми все робимо неправильно і наші зусилля й увага були розподілені не за призначенням, що може дорого нам обійтися.

Потрібно знати, як використовувати порівняння на свою користь і розуміти, коли воно є саморуйнівним.

## ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ТУТ І ЗАРАЗ

Ці інструменти не спрямовані на порівняння за принципом *«просто перестаньте це робити»*. Природне прагнення людини зрозуміти своє призначення, порівнюючи себе з іншими, є такою самою частиною нашої природи, як і дихання. Тому прохання перестати порівнювати себе з іншими в кращому разі принесе короткочасний емоційний підйом. Позитив, який легко розвіється наступного разу, щойно ви почнете користуватися своєю улюбленою соціальною мережею. Увійшовши до кімнати, де зібралися ваші колеги, за кілька секунд ви відчуваєте свій соціальний чи професійний статус серед присутніх. Саме порівнювання не завжди є набором думок. Ваш мозок працює швидше, щоб визначити, як ви повинні діяти в ситуації, у якій опинилися. Водночас ви не обов'язково маєте почуватися нікчемною через свідомі порівнювання. Ви можете виявити деструктивні способи, які ми застосовуємо, коли порівнюємо себе з іншими,

і свідомо докласти зусиль, щоб переналаштуватися на ті порівняння, які справді можуть бути позитивними.

## Що робить порівняння деструктивним

### СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Важко самому оцінювати себе, якщо немає порівняння, бо ми не існуємо ізольовано від інших. Ми взаємодіємо одне з одним, і кожен має свої норми і покладає сподівання на когось. Це допомагає нам уникнути приниження, відчуження і втрати соціального статусу, що може статися, якщо просто не виправдати сподівань. Також сприяє нашій соціалізації протягом життя, допомагає визначати, чи достатньо ми робимо внеску і правильно поведимося, а також зрозуміти, кого хочемо наслідувати, а кого — ні. Те, як ви оцінюєте себе у своєму оточенні, має неабияке значення для вашої успішної комунікації. Тож ваша готовність брати участь у соціальному порівнянні не завжди шкодить. Це важлива життєва навичка, без якої ви б зазнали поразки.

Власне оточення — це як частина самооцінки, проте те, що ви спостерігаєте в соціальних мережах, не відповідає дійсності. Насправді більша її частина взагалі не є реальною. Це колекція ретельно створених, змінених завдяки цифровим технологіям зображень, які людина чи компанія хоче, щоб ви побачили.

І за лічені хвилини після того, як ви спокусилися на ці вигадані історії, алгоритм визначив, що саме приверне вашу увагу, і починає атакувати вас контентом, від якого вам кепсько прийдесться. Отже, замість будь-яких соціальних порівнянь, які стали би вам у пригоді, ви постійно зіштовхуєтеся з отруйними порівняннями, від яких ви не задоволені як собою, так і життям, яким могли би насолоджуватися.

Психологічна токсичність, що виникає в цьому разі, або спрямована на нас самих як ненависть до себе і депресія, або виявлена назовні як злість на інших людей, на яких ми ображені.

Не потрібно довго гортати сторінки, щоб побачити орди екранних воїнів, які виливають свою лють на ні в чому не винну людину, наче гієни на поранену тварину, привселюдно намагаючись принизити її, указавши на недоліки.

Бажання принизити когось онлайн виникає частіше, ніж люди це визнають. Утім, якщо ви так само цього прагнете або не задоволені власним життям, настав час відсторонитися від соціальних мереж і проводити більше часу з реальними людьми в реальному світі і реальними бажаннями.

### ПОРІВНЯННЯ З БЛИЗЬКИМИ

Небезпечно порівнювати себе з людьми, які є найважливішими для вас, бо можете втратити найбільше. Процеси, які виникнуть, можуть негативно позначитися на ваших стосунках із братами, сестрами, батьками чи близькими друзями.

Якщо ви усвідомлюєте, що їхні особисті перемоги применшують вашу самооцінку або статус, неминучі заздрість і образа дадуть метастази і завдадуть непоправної шкоди стосункам. Ви не зможете почуватися командою, якщо виберете такі правила, за якими не можуть бути одночасно два переможці.

Як сказав Ален де Боттон, успіхи найближчих друзів інколи ми сприймаємо найважче. Не встигнете й оком моргнути, як назавжди перестанете радіти успіхам друзів, і вам стане нестерпно болісно бути поруч із ними. Незалежно від того, чи уникаєте ви їх, чи починаєте вилучати їх із широкого загалу, чи ізолюєтеся самі, результати є сумними для всіх. Це темні шляхи, куди нас можуть спрямувати необережні та неконструктивні порівняння.

Коли ви уникаєте конкретного друга, ви насправді уникаєте емоцій, які викликав у вас його успіх. Якщо ви наберетеся сміливості і спробуєте зрозуміти природу почуттів, а не намагатиметеся позбутися їх, принижуючи друга чи уникаючи його, то матимете шанс врятувати ваші стосунки. Можна щиро радіти за друзів, коли в них усе добре. Але якщо ваша самооцінка залежить від

відчуття власної переваги над друзями та родиною, сприйміть це як попередження: не позбувайтесь їх, а переосмисліть власне життя. Якщо ви чітко усвідомлюєте власні цінності і дієте відповідно до них, то ознаки зовнішнього успіху чи невдачі не будуть для вас такими прикрими, якими могли б бути за інших обставин.

Тож якщо друг знаходить шлях до успіху або переживає скрутні часи і від того вам стає дуже незручно (це обов'язково станеться), не дійте імпульсивно, щоб протистояти їм, а натомість прислухайтеся до себе і щиро запитайте себе, що ви маєте усвідомити. Іноді це будуть просто швидкоплинні емоції, які зрештою минуть, і ви знову будете задоволені своїм життям. Іноколи це може стати поштовхом до позитивних змін. Але щоб це відбулося, порівняння зазвичай має бути конструктивним. Тому я запропонувала кілька ідей, як зробити порівняння корисним для вас.

## Як зробити порівняння конструктивним

### ПЕРЕТВОРІТЬ ЗАЗДРІСТЬ НА НАТХНЕННЯ

Коли ми правильно використовуємо порівняння, ми можемо спрямувати його на свою користь, щоб контролювати свої емоції. Припустимо, ви працюєте над удосконаленням навичок в улюбленому виді спорту і знаєте, що маєте певну слабкість, яка вам заважає. У цьому разі порівняння з гравцем, який досягнув успіху в цьому виді спорту, надихне вас ще завзятіше працювати, щоб удосконалювати свої навички під час роботи. Для того щоб це відбулося успішно, ваше порівняння повинно ґрунтуватися на таких трьох компонентах:

1. Чітко зосередьтеся на конкретній навичці, у вдосконаленні якої б хотіли досягти тих самих успіхів, що й інші. Зосередьтеся на конкретиці і відкиньте думку щодо переваг інших. Ви не хочете бути такою людиною, але щось в інших виходить краще, тож ви хочете взяти на озброєння.

2. Мисліть позитивно. Це означає, що ви можете впливати на своє життя і вчитися, удосконалюючи навички і докладаючи зусиль. Таке мислення приведе до позитивних дій на шляху до ваших цілей, на відміну від більш обмеженого мислення, яке припускає, що ваші здібності незмінні, а деяким людям просто пощастило. Таке мислення, найімовірніше, призведе до більш деструктивних порівнянь, розчарувань і розриву стосунків.
3. Ваша самооцінка ніколи не обговорюється. У ній не можна сумніватися. Це абсолютна умова. Якщо ваша самооцінка залежить від інших, то це той самий складник, який усе зіпсує. Перетворити заздрість на натхнення — узагалі не проблема, якщо ви не переймаєтеся тим, що про вас думають інші. Ми всі можемо знайти когось, хто робить щось краще за нас. Але це не заперечує вашої унікальності як людини. Якщо ви ніколи не сумніваєтеся в собі, то це свідчить про вашу непохитність, що робить вас достатньо сильними, щоб використовувати порівняння на свою користь. Коли є найменший натяк на те, що ви ще не найкращі, у вашій свідомості вмикається механізм, що ви нічого не варті й приречені на провал, і це унеможлиблює роботу над собою. Перспектива дивитися в очі власній недосконалості стає надто загрозливою і надто болісною. Отже, над ефективністю завжди можна працювати, а от гідність — це константа. Не плутайте її з потуранням собі. Насправді вона вимагає цілковитої відсутності відчуття власної величі. Думка про те, що всесвіт просто подарував удачу іншим і винен вам те саме, бо ви теж гідні, найімовірніше, спричинить незадоволення й образу, а не дії, необхідні для досягнення успіху.

Щоб ця робота над собою була конструктивною і не розчинилася в абсолютній критиці себе, потрібно ставити запитання на кшталт: