

Katarína Szabados Filasová

SROVNÁVÁNÍ,

ZABIJÁK VAŠEHO SEBEVĚDOMÍ

ANEŽ

Jak se srovnat
sám se sebou



GRADA

Katarína Szabados Filasová

SROVNÁVÁNÍ,

ZABIJÁK VAŠEHO SEBEVĚDOMÍ

ANEŽ

Jak se srovnat
sám se sebou



Grada Publishing

Jména všech účastníků byla změněna.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

PhDr. Katarína Szabados Filasová

**SROVNÁVÁNÍ, ZABIJÁK VAŠEHO SEBEVĚDOMÍ
aneb Jak se srovnat sám se sebou**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6720. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Dudová

Ilustrace Rozárie Velková

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Kočí

Počet stran 136

Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2017

Cover Illustration © Rozárie Velková

ISBN 978-80-271-9096-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-9039-3 (pdf)

ISBN 978-80-247-5795-7 (print)

Obsah

| | |
|---|----|
| OSOBNÍ ZAPOJENÍ AUTORKY | 9 |
| ÚVOD | 11 |
| 1. CO JE SROVNÁVÁNÍ | 13 |
| <i>Definice srovnávání</i> | 13 |
| <i>Co když lepší nejsme!?</i> | 16 |
| <i>Ze srovnávání nikdy nevyjdeme dobře</i> | 16 |
| <i>Nesrovnáváme se pořádně</i> | 16 |
| <i>Mnozí lidé lžou</i> | 18 |
| 2. PROČ SE SROVNÁVÁME? | 20 |
| <i>Proč nemůžeme být lepší než ostatní?</i> | 22 |
| <i>Jsme individuality!</i> | 22 |
| <i>Každý máme něco</i> | 24 |
| 3. JAK NAJÍT „SPRÁVNÉ“ ŘEŠENÍ? | 27 |
| <i>Udělám to jako kamarádka</i> | 28 |
| <i>Obecně platné řešení neexistuje!</i> | 28 |
| <i>Jednou už to fungovalo, tak to určitě zabere i podruhé</i> | 29 |
| 4. SOCIÁLNÍ SÍŤE – MŮŽOU ZA NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ? | 32 |
| <i>To, co vidíme, náš mozek považuje za realitu</i> | 34 |
| <i>Jejich život je jejich a náš je zase náš</i> | 36 |
| <i>Každého uspokojí něco jiného</i> | 37 |

| | |
|---|----|
| 5. OPRAVDU CHCI TO, CO MAJÍ DRUZÍ? | 39 |
| <i>Kolik nás to bude stát?</i> | 39 |
| <i>Hodnotu věcí nelze měřit objektivně</i> | 40 |
| <i>Kyselé hrozny</i> | 41 |
| <i>„V pohodě, to zvládnu“</i> | 42 |
| | |
| 6. SROVNÁVÁNÍ SE S IDEÁLEM | 45 |
| <i>Umím, nebo neumím vařit?</i> | 45 |
| <i>Mluvím, či nemluvím anglicky?</i> | 46 |
| 6.1 Ideál štíhlosti | 47 |
| <i>Ustát si, že jsem jiná</i> | 48 |
| 6.2 Ideál v sexu | 50 |
| <i>Pomoc, nemáme to jako ostatní!</i> | 50 |
| <i>Je to, jak by mělo – a vůbec mi to nevyhovuje!</i> | 52 |
| | |
| 7. JAK SROVNÁVÁNÍM UBLIŽUJEME | 54 |
| <i>Jen ten úsměv je trochu nakyslý</i> | 55 |
| <i>Chci být nejlepší</i> | 56 |
| <i>Až budu nejlepší, tak... Co vlastně?</i> | 57 |
| <i>Jen nevinný vtípek?</i> | 58 |
| | |
| 8. BUĎTE JAKO ONI A... BUDETE ŠŤASTNI? | 60 |
| <i>Jak to mám udělat správně?</i> | 61 |
| <i>Obecné „správně“ je smyšlené</i> | 63 |
| <i>Každý jsme jiný</i> | 64 |
| | |
| 9. ŽENSKÉ A MUŽSKÉ ROLE | 65 |
| <i>Co je správná žena – správný muž</i> | 67 |
| <i>Nejsme sami sebou, hraje roli</i> | 69 |

| | |
|--|-----|
| 10. PŘIPADÁM SI MĚNĚCENNÁ... | 71 |
| <i>Nejsem podle tabulek, jsem méněcenná...</i> | 72 |
| <i>Skoč z okna!</i> | 73 |
| <i>„Měl bys“ / „Měla bys“</i> | 74 |
| <i>Proč nás „měl bys“ / „měla bys“ dokážou nahlodat?</i> | 75 |
| <i>Co použít místo „měl bys“ / „měla bys“?</i> | 76 |
| | |
| 11. NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ | 78 |
| <i>Čím větší požadavky, tím nižší sebevědomí</i> | 80 |
| <i>Představy o tom, jací máme být</i> | 80 |
| <i>Požadavky okolí</i> | 80 |
| <i>Naše vlastní cíle</i> | 82 |
| <i>Nic není hned</i> | 82 |
| <i>Neúspěch je normální</i> | 84 |
| <i>Nemám na to buňky</i> | 86 |
| <i>Bylo by to skutečně zábavné, kdyby to šlo „samo“?</i> | 86 |
| <i>Jak své sebevědomí zvýšit</i> | 87 |
| | |
| 12. SOUTĚŽENÍ A SROVNÁVÁNÍ V PARTNERSTVÍ | 89 |
| 12.1 Výběr partnera | 89 |
| <i>Chci být stále šťastná...</i> | 93 |
| <i>Opravdu je štěstí cílem?</i> | 94 |
| 12.2 Srovnávání se s partnerem | 97 |
| 12.3 Srovnávání v sexu | 100 |
| | |
| 13. VLIV RODINY NA SROVNÁVÁNÍ | 103 |
| <i>Rodina a individualita</i> | 103 |
| <i>Jak víte, co je pro druhé nejlepší?</i> | 103 |
| <i>Tohle nikdy nebudu dělat!</i> | 106 |
| <i>Jak přestat své děti srovnávat s jinými dětmi</i> | 107 |

| | |
|--|-----|
| 14. SOUTĚŽ O LÁSKU RODIČŮ | 110 |
| 15. „VÝHODY“ SROVNÁVÁNÍ | 112 |
| <i>Ostatní jsou na tom hůře, tak nic nemusím</i> | 112 |
| <i>Hra na neschopného</i> | 114 |
| 16. KLÍČEM KE SPOKOJENOSTI JE SUBJEKTIVITA | 116 |
| <i>Vyhodnocujte svůj život subjektivně</i> | 117 |
| <i>Snaha o objektivitu nás nutí se srovnávat</i> | 117 |
| <i>Udělejte si svůj názor!</i> | 118 |
| 17. KDY JE SROVNÁVÁNÍ UŽITEČNÉ | 121 |
| <i>Na co máme talent?</i> | 121 |
| <i>Co mě u druhého nadchne, může být mým motorem</i> | 122 |
| <i>Nesnažte se své touhy umlčet</i> | 123 |
| <i>Proč se bojíme změn?</i> | 125 |
| <i>Nenáviděné „já nevím“</i> | 126 |
| 18. JAK SE SROVNÁVÁNÍM PŘESTAT | 128 |
| ZÁVĚR | 133 |
| PODĚKOVÁNÍ | 134 |
| O AUTORCE | 135 |
| ČTENÁŘI O KNIZE | 136 |

Osobní zapojení autorky

V rámci nabídky napsat knížku o srovnávání jsem si říkala, že hlavně potřebuju najít hodně klientů, kteří tuto problematiku řeší. Příklady z praxe většinou lidi zajímají více než suchá teorie. Zároveň jsem byla celkem přesvědčená, že mě se srovnávání nijak zvláště netýká. Dobře, možná trochu v dospívání, ale dneska už se rozhodně nesrovnávám. Jaký byl můj údiv, když jsem o tématu v následujících týdnech začala přemýšlet, zkoumat ho z různých stran, utřídit si, co vlastně znamená a obnáší. Jakmile jsem tímto směrem zaměřila pozornost, s velkým překvapením jsem zjistila, že moje myšlení je srovnávání plné. Mnohé tyto myšlenky jsou nicméně rychlé jako blesk. Kdybych se na ně cíleně nezaměřila, ani bych si jejich existence nevšimla. Při podrobnějším zkoumání jsem ale uviděla, že při výchově dětí se srovnávám s kamarádkami (jedna dává dětem méně sladkostí, což je přece lepší, druhá jim perfektně nastavila funkční režim na tablet, což je u nás doma stálým předmětem sporů). V práci se srovnávám s kolegyní (klientka jí zaplatila storno poplatků, kdežto mně ne), doma s mámou (když je s mými dětmi, staví si s nimi lego, na což já si čas skoro nikdy neudělám), s manželem (když vaří, má v kuchyni nesrovnatelně lépe uklizeno než já).

Jsou to takové drobnosti, kterých jsem si mnohdy ani nebyla vědoma, nijak mě netrápily, ale jak je teď sleduji, dokážou zkazit náladu a otrávit život. A to zdaleka nemluvím o zásadních věcech, na základě kterých člověk snadno dojde k pochybnostem o sobě a k úvahám nad vlastní hodnotou – zda má vůbec smysl pouštět se do různých aktivit.

Obdobné byly reakce mých přátel. Na Facebook jsem dala příspěvek, že hledám lidi, kteří se často srovnávají a byli by ochotni mi odkrýt, jak a ve kterých situacích to dělají. Nejdřív se ozvalo jen pár nadšenců, ale jak dny ubíhaly, ozývalo se stále více lidí, vždy s podobným úvodem: „Já ti

měla za to, že srovnávání je něco, co jde úplně mimo mě, ale po tom tvém příspěvku nad tím přemýšlím a zjišťuju, kde všude a jak moc to dělám...“

Rozhodla jsem se tedy, že knížku na téma srovnávání napíšu, ovšem ne z pozice chytrého odborníka, který už má všechno zvládnuté a sám nikdy nezaváhá, ale naopak z pozice člověka, který si uvědomuje, jak velký problém to je, a sám s tím má zkušenost. Nemůžu vám slíbit, že po dočtení knížky budete perfektně vědět, co s tím, a v životě už vás ani nenapadne se s někým srovnat, protože vaše sebevědomí bude na absolutní výši. Ne, toto vám neslibuji. Můžu vám však slíbit, že vám ukážu, jak velkým a všudypřítomným problémem srovnávání je. Jaké oblasti našeho života ovlivňuje a jak moc do nich zasahuje, jak nás připravuje o svobodu jednat podle sebe, podle svých pocitů, potřeb, tužeb a přání. Jak nám bere motivaci se pouštět do věcí, které bychom chtěli vyzkoušet. Jak nám šedou barvou natře prožitky, které bychom si jinak s velkou radostí vychutnali. Jen proto, že náš život neběží podle milionu různých představ, norem, očekávání, pravidel, Facebooku a kdo ví, čeho všeho ještě...

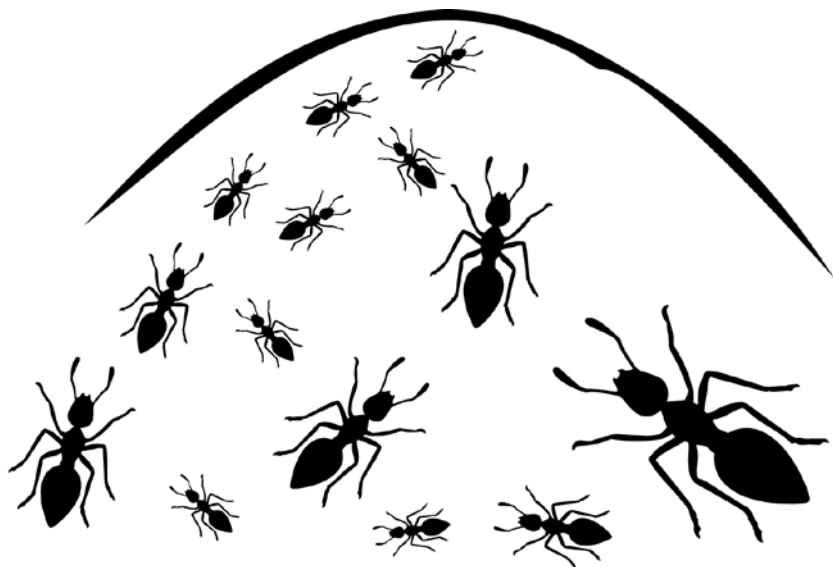
Když si začneme uvědomovat, čemu podvědomě věříme namísto svého selského rozumu, zkušeností a pocitů, začne se nám otevírat cesta, jak z těchto omezení a svázaností ven.

Pokusím se vás do světa srovnávání vtáhnout, abyste mohli zahlédnout, kde všude na vás tyto nástrahy mohou číhat. Nedivte se, pokud vám mnohé tyto situace budou připadat v rozporu s logikou. V tom je právě ten problém – většina těchto procesů probíhá v podvědomí a člověk si jich často vůbec není vědom.

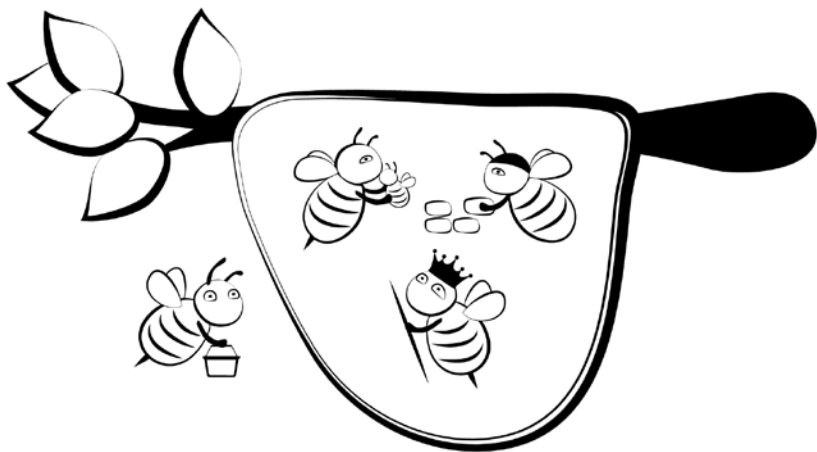
Pak zkusím načrtnout, jak z toho ven. Jak se těch mechanismů zbavit a nenechat se v různých situacích svázat tlakem nebo očekáváním druhých či svými vlastními představami. Jak na tyto situace naopak změnit pohled tak, abyste mohli jednat svobodně a podle svého vlastního uvážení.

Úvod

Představte si mraveniště. Na první pohled působí chaoticky - každý mravenec se někam zdánlivě nahodile žene. Při bližším zkoumání začne být zřejmé, že jeden něco opravuje, další nese potravu mladým, jiná skupinka se snaží poprat s housenkou. Každý se něčemu věnuje a má své místo. Nejspíše ho nenapadne „přemýšlet“, jestli je jeho práce lepší nebo horší než práce ostatních a jestli má jako mravenec nějakou hodnotu. Drží se svého místa a vše dělá naplno.



Obdobné je to u včel, kde je rozdělení rolí i pro pozorovatele ještě nápadnější. Dělnice mají na práci něco jiného než trubci nebo královna. Ale taky se každá drží svého místa, svých úkolů a „nepřemýšlí“, jestli by neměla být někým jiným. Jako kdyby si nějak „uvědomovala“, že činnost, kterou zastává, má pro celé společenství význam. Kdyby totiž nedělala právě to, co je pro ni přirozené, v celé komunitě by nastal problém.



My lidé jsme jiní. Sice taky žijeme ve společenstvích, kde máme rozdělené role a činnosti ještě mnohem podrobněji než mravenci či včely, ale na rozdíl od nich si na své místo často stěžujeme, nelíbí se nám, chtěli bychom něco jiného, lepšího. Co má ten druhý, je přece lepší. A když to má on, máme na to nárok taky, no ne? Je spravedlivé, že se ten druhý má lépe než já?

Než investovat svou energii a pozornost tak, abychom si vše pro sebe zařídili co nejlépe, koukáme raději po ostatních, závidíme jim, trápíme se, že nemáme to, co oni, že jsme horší, méněcenní. Život nám šedne a srovnáváním se s ostatními docházíme k tomu, jak jsme k ničemu. Někdy to dotáhneme tak daleko, že už nejsme schopni dělat ani to, co nám donedávna šlo – vždyť to přece stejně nemá cenu.

1. Co je srovnávání

Definice srovnávání

Jste v tanečních a lektor proneše, že sousední dvojice už probíranou figuru pochopila a tančí ji tak, jak se tančit má. Z toho okamžitě usoudíte, že vy už byste to měli také chápat a umět, ale protože to tak není, okamžitě se dostaví nepříjemný pocit, že s vámi něco není v pořádku.

Mluvím-li o srovnávání, mám na mysli momenty, kdy vám hlavou bezděčně proběhne myšlenka, že někdo jiný dělá něco jinak než vy (nebo je jiný než vy), a tento rozdíl označíte v kategoriích „dělá to lépe“ – „dělá to hůře“. Dále pak následuje myšlenka či pocit, že vy byste měli být také takoví jako on, měli byste také mít to, co má on. Ale protože to tak není, není vám z toho dobře.

Jsou i momenty, kdy s vámi stejná situace naprosto nic nedělá, protože si uvědomíte, že třeba zmíněný tanec není zrovna vaší nejsilnější stránkou. Pokud někdo tančí lépe, je to pro vás pochopitelné a logické a není důvod se tím nechat vyvést z míry. V těchto situacích o srovnávání nehovoříme.

Toto jsou typické otázky, kterými se při srovnávání užíváme:

Jak to, že kamarád vydělává více než já, má lepší peníze?

Jak to, že kamarádka je štíhlejší, krásnější, více obdivovaná muži?

Jak to, že jejich děti jsou tak šikovné a naše pořád zlobí?

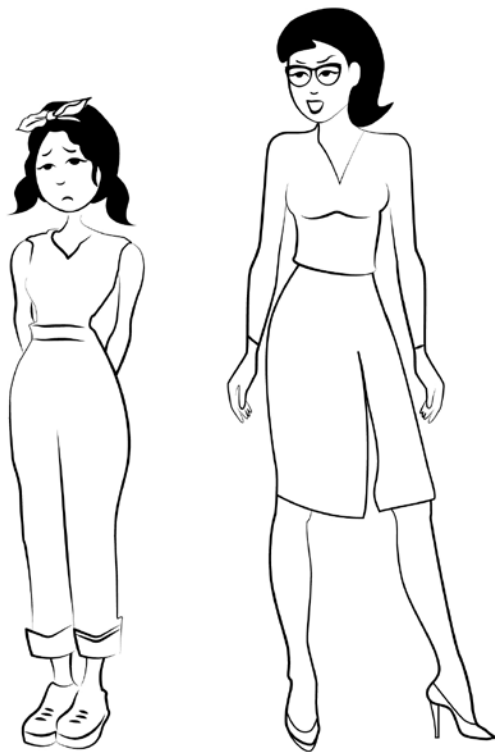
Jak to, že sousedé si pořídili tak skvělý dům, kdežto my se zmůžeme akorát na byt v paneláku?

V naší kultuře se asi srovnávání nelze vyhnout. I kdybychom se do něj sami příliš nehrnuli, rozhodně nás s ním seznámili naši rodiče, babičky, paní učitelky. Slýchali jste jako malí tyto či podobné věty?

„Podívej se na Aničku, jak hezky píše.“

„To se nemůžeš trochu snažit? Koukej, jak to Pepíčkoví jde snadno.“

„Martinka nosí samé jedničky a ty už máš zase dvojku! Jak je to možné?“



Zamyšlení:

Zkuste zavzpomínat, které věty jste v dětství či mládí nejčastěji slýchali, v jakých oblastech vás vaše okolí mělo tendenci srovnávat. Zdáli jste se jim nešikovní ve sportu? Málo nadaní na jazyky? Nedostatečně prospívající ve

+

škole? Pomalu jste jedli? Nebo jste naopak jedli příliš a hltavě? Vzpomeňte si, ve kterých oblastech vám okolí nejvíce dávalo najevo, že zaostáváte...

.....

.....

.....

.....

.....

Samozřejmě jsme vnímali, jak nás naše okolí v dětství srovnávalo, a i když se nám to většinou nelíbilo, dostalo se nám to pod kůži. Tedy mnohým z nás. **Naučili jsme se přemýšlet v kategoriích „jsem horší“ – „jsem lepší“.** A logicky stále usilujeme o kategorii „lepší“. Protože si od toho slibujeme spoustu věcí. Věříme, že když budeme lepší než ti ostatní, budeme úspěšní, šťastní, oblíbení...



Co když lepší nejsme!?

Pochybnost, že jsme horší, že nám něco nejde tak skvěle, jak by to podle našich představ jít mělo, se nám do naší mysli vkrádá neustále. Sledujeme své přátele na Facebooku, pokukujeme po kolezích v práci, čteme si profily úspěšných podnikatelů v časopisech. A zjišťujeme, že jeden procestoval celý svět, druhý umí spoustu jazyků, třetí dokázal hodně zhubnout a váhu si udržet, čtvrtý snadno navazuje vztahy, pátý si už během vysoké školy dokázal vydělat na krásný dům. Čím více toho čteme, tím jsme menší a menší a cítíme se hůře a hůře. Proč on ano a já ne? Nakonec i to, co jsme sami u sebe považovali za úspěch, se nám ve světle těch krásných příběhů zdá nicotné.

Ze srovnávání nikdy nevyjdeme dobře

Čím více se srovnáváme, tím hůře nám je. Pokud si nevybereme zrovna bezdomovce se žlutou igelitkou nebo kamarádku-alkoholičku, ať se srovnáme s kýmkoli, většinou na něm najdeme něco, co umí lépe než my, co mu můžeme závidět a cítit se kvůli tomu špatně. Téměř každý je v něčem lepší. Jestliže jsme zvyklí se s ostatními srovnávat a poměřovat, kdo z nás je lepší, ani nás jiný než neradostný konec čekat nemůže. Něco, v čem je druhý lepší, téměř určitě objevíme.

Nesrovnáváme se pořádně

Navíc se spousta z nás nesrovnává pořádně. Ano, čtete dobře. Prostě to šidíme. Vezmeme nějaký kousek sebe, výřez toho druhého a srovnáme je.

Třeba vlasy. Kamarádka je má hustší a krásnější, kdežto já je mám takové zplihlé. Ale že bych se podívala na to, jak se jí lámou nehty, zatímco já mám ty své krásné a pevné, tak to mě ani nenapadne.

Druhá kamarádka je úspěšná manažerka. Že ale stále cestuje a neví, kde jí hlava stojí, má už spoustu let a šance založit rodinu se pomalu vytrácí, to nezohledním.

Třetí kamarádka skvěle vaří. Dělá výborné laskominy, fotky a recepty svých pokrmů dává na Facebook a přátelé jí to lajkují. Že je ale naprosto nešťastná v práci a vařením si kompenzuje svou frustraci, to v mých očích nestojí za řeč.

Čtvrtá kamarádka krásně tancuje. Ladně, jde jí to samo, muži na ní můžou oči nechat. Že je ale ve skutečnosti single, to je zanedbatelný detail.

Jaký si z toho vytvoříme výsledek? Obávám se, že v podstatě jednoznačný. Mám horší vlasy, jsem neschopná, neumím vařit a na parketu jsem naprosté dřevo - na rozdíl **od všech ostatních!** Povšimněte si zobecnujícího závěru. Při tomto destruktivním srovnávání totiž nevnímáme, že každé to srovnání bylo s někým jiným. Vyhodnotíme to tak, že na rozdíl od nás **všichni ostatní všechno zvládají.** Dobře, možná ne každý ve srovnávání vězí tak hluboko, že by viděl poměr nula a sto. Ale ruku na srdce. Opravdu vaše vyhodnocování odpovídá realitě? Když si na někom všimnete něčeho, co se vám líbí, vezmete také v potaz, že má nějaký nedostatek? **Uvědomujete si, že věci, se kterými se srovnáváte, neberete od jednoho člověka, ale od několika různých lidí?**



Tak si totiž v hlavě vytváříme ideálního, leč neexistujícího jedince, jehož obraz slouží pouze k tomu, abychom sami sebe ubíjeli, zpochybňovali a snižovali.

Mnozí lidé lžou

Dalším faktem je, že mnozí lidé lžou. Prostě si spoustu věcí o sobě vymyslí nebo je alespoň přifouknou či prezentují v jiném světle, aby vyzněly v jejich prospěch.

Já jsem už snad v prvním ročníku na střední škole propadla zoufalství z toho, že jsem ve třídě nejspíš jediná panna. Sama za sebe jsem ani neměla potřebu s tím něco dělat, ale to srovnávání ve mně hrozně hlo-dalo. Až na školním srazu po letech vyšlo najevo, že jsem spolužačkám nalítla, byly to pouze smyšlené historky.

Taky mě vytáčelo, když spolužáci před zkouškou na VŠ říkali, jak se vůbec neučili, že skripta prakticky otevřeli jen na chvíli cestou v tram-vaji. A pak vycházeli a měli za jedna. Já jsem se vždycky učila několik dní a nechápala jsem, jak to s takovým výsledkem zvládají bez přípravy. Než jsem opět zjistila, že pravda byla jinde.

Lidé o sobě velmi rádi vytvářejí obraz, jaký se jim líbí, a čím méně si vzájemně vidíme do kuchyně, tím lépe to jde. Obrovsky k tomu přispívají sociální sítě, kde o sobě můžeme napsat cokoli, fotky si různě upravit, vyretušovat a podat o sobě takový obraz, jaký si usmyslíme.

Ale nejen na sociálních sítích. Další takovou oblastí je třeba rodičovství, kdy můžeme snadno začít pochybovat i při zdánlivě nevinné návštěvě dětského hřiště. Představte si, že jste prožili ráno, kdy dítě hodilo misku s kaší na zem, pokakalo se ve dveřích už v kombinéze a čepici a udělalo scénu v supermarketu kvůli lízátku. V takovém rozpoložení si vyslechnout hovor dvou maminek, které si nemůžou vynachválit, jaká je



na mateřské pohoda, není zrovna snadné. Poslouchat o tom, že si dávno život tak neužívaly, pohne i člověkem se silnou náturou. Je skutečně nelehké ubránit se otázce, jestli něco nedělám špatně...

Ale i zde dochází ke zkreslování. Třeba měly maminky zrovna to ráno skutečně pohodové. A my máme tendenci zobecňovat to, co se dělo jeden den, na svůj život celkově.

Nicméně i v tom si někteří rádi vymýšlejí, přifukují, přehánějí či přetáčejí. Žijeme v představě, že rodičovství má být krásné. Navíc si myslíme, že kdybychom přiznali, že nás to až tak nenaplňuje, v očích ostatních rodičů budeme považováni za krkavčí rodiče. Což jen tak někdo nedopustí. Takže mnohé maminky, ale dnes už i tatínkové, si na hřišti řeknou, jak je to doma baví a bez problémů vše zvládají. Večer pak brečí do polštáře, že už toho všeho mají dost. Ale pšššt, to se nahlas nesmí říct!

Záleží jen na vás, jak moc budete lidem věřit, že pohoda, kterou předstírají, je opravdová.