

AMY MORINOVÁ

13 VĚCÍ, KTERÉ PSYCHICKY SILNÉ ŽENY NEDĚLAJÍ



Objevte svoji sílu
Přestaňte sedávat v koutě
Dělejte si vlastní názor
Získejte znovu radost ze života

Bizbooks

13 věcí, které psychicky silné ženy nedělají

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Amy Morinová
13 věcí, které psychicky silné ženy nedělají – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

AMY MORINOVÁ

13 VĚCÍ, KTERÉ PSYCHICKY SILNÉ ŽENY NEDĚLAJÍ



Objevte svoji sílu
Přestaňte sedávat v koutě
Dělejte si vlastní názor
Získejte znovu radost ze života

13

věcí, které
psychicky
silné
ženy
nedělají

OBJEVTE SVOJI
SÍLU. PŘESTAŇTE
SEDÁVAT V KOUTĚ.
DĚLEJTE SI
VLASTNÍ NÁZOR.
ZÍSKEJTE
ZNOVU RADOST
ZE ŽIVOTA.

AMY MORINOVÁ

Věnováno všem ženám, které se dnes snaží být
o trochu silnější, než byly včera.

OBSAH

ÚVOD	9	
KAPITOLA 1	Nesrovnávají se s ostatními	15
KAPITOLA 2	Netrvají na dokonalosti	33
KAPITOLA 3	Nevnímají zranitelnost jako slabost	52
KAPITOLA 4	Nedrží se zpátky kvůli pochybnostem	71
KAPITOLA 5	Přespříliš o všem nepřemýšlejí	89
KAPITOLA 6	Nevyhýbají se náročným výzvám	108
KAPITOLA 7	Nebojí se porušovat pravidla	128
KAPITOLA 8	Neshazují ostatní, aby se cítily lépe	149
KAPITOLA 9	Nedovolují ostatním omezit jejich potenciál	169
KAPITOLA 10	Neobviňují se, když se něco pokazí	191
KAPITOLA 11	Nemlčí	212
KAPITOLA 12	Nebojí se změnit sebe sama	235
KAPITOLA 13	Nesnižují své úspěchy	254
ZÁVĚR	274	
PODĚKOVÁNÍ	279	
LITERATURA	280	

ÚVOD

Jako malá jsem jezdila na čtyřkolce a lovila ryby na žížaly, které jsem si sama pochytila. Nikdy jsem neměla ráda panenky, šminky mě nezajímaly a nakupování jsem přímo nesnášela.

Se svými odřenými koleny, rozčuchanými vlasy a špinavými nehty jsem si ale užila krásné dětství. Rodiče mě vedli k tomu, že zvládnu totéž, co jakýkoliv kluk, a já se o to rozhodně snažila. Vždycky jsem s kluky zvládla držet krok, ať už jsem s nimi o přestávce závodila nebo je porážela v páce. Nepotřebovala jsem si ale nic dokazovat – prostě mě to bavilo.

Slovo „sexistický“ jsem poprvé, co si pamatuji, slyšela v sedmé třídě. Náš matematikář vždycky k testům přidával bonusovou otázku o sportu, která s matematikou neměla nic společného. Pokud člověk odpověděl správně, dostal pět bodů navíc. To, že pět bodů závisí na tom, jestli víte, kdo v neděli na fotbale dal nejvíc gólů nebo kdo loni ve finále basketbalu dostal nejvíc bodů, bylo trochu frustrující, ale nikdo si nestěžoval.

Jednou jsem byla nemocná a chyběla jsem na písemku z matematiky. Musela jsem si ji tedy po škole doplnit. Bonusová otázka se týkala jednoho baseballisty z Národní ligy a já naštěstí měla baseball ráda, takže jsem znala odpověď. Test jsem dostala opravený na začátku hodiny další den. Na vršku stránky bylo červenou propiskou napsané: „0 bodů navíc. Odpověď jsi znala jen proto, že ti kamarád předem otázku prozradil.“

Šokovalo mě, že si pan učitel myslí, že jsem podváděla, ale nic jsem mu neřekla. Nevěděla jsem totiž, co říct. Místo toho jsem písemku vzala domů a ukázala ji tatínkovi.

Ten okamžik napsal učiteli vzkaz: „Amy vlastní přes 10 000 baseballových kartiček a každý týden se se mnou dívá na zápasy v televizi. Ale vy jste ji obvinil, že podvádí, jenom proto, že uhodla vaši bonusovou otázku. Ona odpověď znala a zachovala se

férově. Co ale není fér, je, že vy dětem kladete otázky ze sportu, které nemají s matematikou vůbec nic do činění. Zjevně se snažíte zvýhodňovat chlapce, protože většina třináctiletých děvčat profesionální sport zase tolik nesleduje.“

Druhý den jsem vzkaz předala panu učiteli a rychle si šla sednout. Když si ho dočetl, oznámil třídě: „Už vám nemůžu dávat bonusové otázky, protože něčí tatínek si myslí, že jsem sexista.“ Bylo to naposledy, co nám dal bonusovou otázku, a také poprvé, co jsem se opravdu zamyslela nad sexismem.

Uvědomila jsem si, že si pan učitel nemyslel, že mi kamarádi prozradili znění otázky z matematiky – jen té o sportu. Předpokládal, že bez podvádění bych odpověď na obskurní otázku z baseballu znát prostě nemohla. Zajímalo by mě, jestli by si totéž myslel, kdybych byla kluk.

Tahle historka je stará pětadvacet let a já bych si ráda řekla, že učitelé už klukům nefér výhody dávat přestali. Výzkumy ale ukazují, že se to stále děje – a na podrobnosti se můžeme podívat později.

Chtěla bych si také myslet, že žáci a rodiče by už něco takového dnes nebyli ochotní tolerovat. Když jsem byla v sedmé třídě, nikdo se neozval a nereagovali ani žádní rodiče. Všichni jsme to akceptovali. Kdyby mě můj matematikář neobvinil z podvádění, nevím ani, jestli by se můj tatínek ozval.

Moje přemýšlení o sexismu se od doby, kdy mi bylo třináct, hodně posunulo – a stejně tak se našťestí posunulo myšlení naší kultury. Ženy ale v dnešním světě stále čelí specifickým výzvám. To vidím jak ve své praxi terapeutky, tak ve vlastním životě.

Můj zájem o psychickou sílu je osobní

Když jsem poprvé začala pracovat jako terapeutka, hrozně jsem chtěla lidem pomoci překonávat výzvy, kterým čelí. V prvním roce mé kariéry ale náhle a neočekávaně zemřela moje maminka. Moje cesta za pochopením psychické síly tak nabyla osobní povahy.

Začala jsem všechny, kdo ke mně chodili na terapii, zkoumat více do hloubky. Došlo mi, že pro některé lidi je cesta k uzdravení jednodušší. Rychleji se zlepšovali, budoucnost vnímali optimisticky a bez ohledu na problém vždy vytrvali. Chtěla jsem vědět, jak taková lidé fungují.

Pak mě ale zasáhla krutá hříčka osudu. Přesně tři roky po smrti mé maminky zemřel v šestadvaceti na infarkt můj manžel Lincoln. Být vdovou v šestadvaceti se mi zdálo úplně bizarní. Místy jsem měla pocit, že se ve svém žalu utopím. Uvědomovala jsem si ale, že dovolit si prožít bolestivé emoce je součástí procesu uzdravování.

V té době jsem už o psychické síle věděla mnohem víc. Přišla jsem na to, že lidé, kteří v životě vytrvají, nemívají jen zdravé návyky, ale navíc se aktivně snaží vyhýbat návykům nezdravým, které by je mohly uvrhnout do pastí.

Začala jsem u svých klientů pronikat do jejich vzorců chování. Ti, co byli odhodlaní dostat svému potenciálu, se zásadně neoddávali kontraproduktivním zlovykům. Jejich pokrok nestál jen na tom, co dělali, ale spíš na tom, co *nedělali*.

Jak jsem se postupně propracovávala svým žalem, začala jsem ve vlastním životě využívat to, co jsem se naučila. Trvalo to několik let, než se mé zlomené srdce uzdravilo. Měla jsem štěstí – potkala jsem Steva a znovu našla lásku. Nedlouho poté, co jsme se vzali, ale Stevovi diagnostikovali rakovinu ve smrtelném stadiu. Přistihla jsem se, že si říkám: „To je nefér. Proč zrovna já pořád ztrácím lidi, které miluji?“

Věděla jsem ale, že pokud se oddám sebelítosti, spadnu právě do takového zlovyku, který mi bude ubírat psychickou sílu ve chvíli, kdy ji nejvíc potřebuji. Napsala jsem si proto dopis, ve kterém jsem si vypsala všechny tyhle špatné návyky, které hrozily, že mě uvrhnou do permanentního stavu zoufalství. Skončila jsem se seznamem třinácti věcí, které psychicky silní lidé *nedělají*. V následujících dnech jsem si ho četla pořád dokola a v připomínce jak se nechovat jsem nacházela alespoň trochu útěchy. Rozhodla jsem se, že pokud tenhle seznam pomáhá mně, možná bude užitečný i pro ostatní, a tak jsem ho zveřejnila na internetu v naději, že tohle poselství o mentální síle pomůže i někomu dalšímu.

Za pár dní se můj článek stal virální senzací. Přečetlo si ho více než padesát milionů lidí. Než jsem se nadála, začaly se mě na můj seznam ptát mediální portály jako *Forbes* a CNN. Ve svém článku jsem nepopisovala kontext, ve kterém seznam vznikl, takže většina lidí předpokládala, že jsem ho napsala, protože všechno, co jsem tam uvedla, skvěle zvládám. Pravda ale byla taková, že jsem stále potřebovala připomínku, že se těmhle třinácti věcem mám vyhýbat.

Za šanci napsat knihu *13 věcí, které psychicky silní lidé nedělají* jsem byla moc vděčná, protože mi umožnila vysvětlit, jaký příběh se skrýval za tím virálním článkem.

Čtenáři se mě pak často ptali, jak mají vést děti, aby byly psychicky silné, a proto jsem moc ráda, že jsem mohla napsat i knihu *13 věcí, které psychicky silní rodiče nedělají*.

Od chvíle, co jsem začala mluvit o mentální síle, dostávám od žen spoustu otázek, především ve světle odhalení spojených s hnutím #MeToo. A ačkoliv zásady psychické síly jsou stejné pro všechny, podléhají ženy jiným kulturním tlakům než muži. Důsledkem toho vznikají specifické zlovyky, které nám často dělají větší problémy a s nimiž se budeme potýkat spíše než muži.

Tři složky psychické síly

Psychická síla je velmi podobná síle fyzické. Chcete-li se posilovat a zlepšovat, dobré návyky jsou velice důležité. Pokud ale zároveň trpíte zlovyky, ani to nejlepší chování vás nezachrání.

Kdybych chtěla posílit fyzickou zdatnost, mohla bych třeba zvedat činky. Abych ale opravdu nabrala pořádné svaly, musela bych taky ubrat na nezdravém jídle, jinak by moje posilování nebylo moc účinné. Totéž platí pro naše psychické svaly. Abychom je posílili, potřebujeme získat dobré návyky, jako je například vděčnost. Skutečné výsledky ale zároveň vyžadují zbavit se zlovyků, jako je srovnávání se s ostatními.

Je důležité říci, že psychické nemoci neznamenají slabost. Stejně jako například cukrovkář může cvičením zesílit, i člověk trpící depresí se může rozhodnout být psychicky silný. Nemoc vám může posilování zkomplikovat, ale pořád to není nemožné.

Nejste buď psychicky silní, nebo slabí. Každému je vlastní nějaká míra psychické síly. A bez ohledu na to, jak silní už jste, se vždycky můžete zlepšovat.

Je důležité posilovat i své psychické svaly. Pokud se jim nebudete věnovat, mohou i ony začít atrofovat.

Psychická síla se skládá ze tří složek:

- **Myšlenky** – Je důležité si vytvořit realistický vnitřní monolog. Pokud si říkáte příliš negativní věci, jako „nikdy nemůžu uspět“, jen se tím shazujete. Vyhnout se ale chcete i přehnaně optimistickým myšlenkám jako „to bude jistě jednoduché“, které vám zabraňují správně se připravit na náročné situace.

- **Pocity** – Je zdravé prožívat širokou škálu emocí. To však neznamená, že vás vaše pocity musí ovládat. Když se probudíte mrzutá, můžete se aktivně snažit svou náladu zlepšit. Vědět, jak se uklidnit, když máte vztek, vám může pomoci, že neřeknete něco, čeho byste pak litovala. Čím větší zásobu psychické síly si vybudujete, tím lépe si začnete uvědomovat vlastní emoce i to, jak ovlivňují vaše rozhodnutí.
- **Chování** – Je důležité chovat se pozitivně, bez ohledu na okolnosti. Ať už to znamená jít si zacvičit, i když jste unavená, nebo se přihlásit o slovo na jednání, ačkoliv o sobě pochybujete. Vaše volby mohou změnit váš život. I pokud nějaký problém nedokážete vyřešit, vždycky se můžete rozhodnout, že si zlepšíte život nebo pomůžete někomu dalšímu.

Všechny tři složky psychické síly jsou propojené. Pokud si budete říkat „nemám nic zajímavého, co bych řekla“, budete se stydět přihlásit o slovo. To pak zase bude mít vliv na vaše chování, protože o to víc nic neřeknete. Tím se dál posílí vaše přesvědčení, že nemáte čím přispět.

Do takového bludného kruhu se v životě občas zamotá každý. Dostatečná zásoba psychické síly vám ale může pomoci se z něj dostat, vytvořit si lepší návyky a žít život, který vás více naplňuje.

Proč se soustředím na ženy

Chtěla jsem napsat knihu pro ženy, která podává věrohodný obrázek psychické síly. Většina lidí si jako příklad psychické odolnosti představí drsného vojáka. Ženy, které mají často více pečovatelskou povahu a kladou větší důraz na vztahy, ale také mohou být ztělesněním psychické síly. Síla nutně neznamená potlačovat své emoce, popírat svou bolest nebo se nutit překonávat limity svého těla.

Výzkumy ukazují, že ženy ve svých životech přikládají psychické síle velkou roli. V letech 2015 a 2016 provedla společnost Kellogg průzkum zahrnující šest tisíc žen po celém světě, zaměřený na psychickou sílu. Jeho výsledky byly následující:

- 92 procent žen považuje vnitřní sílu v dnešním světě za velmi důležitou.
- Pro 90 procent žen je vnitřní síla klíčem k úspěchu.
- 71 procent žen si myslí, že kdyby byly silnější, mohly by plně uplatnit svůj plného potenciál
- 82 procent žen by si přálo mít větší zásobu vnitřní síly.

Ženy tedy zjevně chtějí být psychicky silnější, ale mnoho z nich neví, jak své psychické svaly procvičovat.

Napsáním této knihy pro ženy jsem sledovala dva cíle:

1. Poskytnout ženám návody, jak si vybudovat zásobu psychické síly, aby se mohly stát tou nejsilnější a nejlepší verzí sebe samých.
2. Podpořit ženy, aby inspirovaly k budování psychické síly ostatní.

Mluvila jsem s ženami z celých Spojených států a v téhle knize se s vámi podělím o jejich příběhy, výzvy a strategie. Uvedu také případové studie ze své terapeutické praxe, které ilustrují, jak to vypadá, když se ženy zbaví zlovyků, které je o psychickou sílu okrádaly.

Následujících třináct kapitol nemá sloužit jako seznam věcí, které buď děláte, nebo ne. Občas se těmto zlovykům oddáme každá, a to především ve složitých životních situacích.

Ve vašem životě asi byly okamžiky, kdy jste si připadala silná, sebevědomá a nebyla jste k zastavení – ale tyto okamžiky dost možná přicházejí jen vzácně a občas. Zároveň vás asi už párkrát napadlo, jak silná byste mohla být, například v situacích, kdy se odhodláte k odvážnému rozhodnutí. Nebylo by příjemné, abyste se mohla na tuhle psychickou sílu vždycky spolehnout a tím dosáhnout svého plného potenciálu? Právě to by vám měla tato kniha umožnit.

Neřeknu vám, že pro lepší život potřebujete dělat víc náročných a otravných věcí (existuje až příliš hlasů, které vám říkají, že pro zlepšení byste *měla* dělat víc). Místo toho vám vysvětlím, jak se zbavit zlovyků, jež vás okrádají o sílu, kterou už jste si tvrdě vybojovala. Naučím vás, jak pracovat ne jen víc, ale chytřejí, a jak se stát tou nejlepší verzí sebe samé.

1

Nesrovnávají se s ostatními

„Každá květina kvete vlastním tempem.“

— SUZY KASSEMOVÁ

Cara začala chodit na terapii, protože měla pocit, že není tak šťastná, jak by mohla být. Bylo jí osmadvacet a pracovala jako sestra v nemocnici na pediatrii. Svou práci milovala. S přítelem byla už skoro rok a byla si jistá, že je to ten pravý. S rodiči i se starším bratrem měla skvělý vztah a měla taky spoustu přátel.

Dobře se jí dařilo i po finanční stránce, protože zdělila dům po babičce, a tak ji nezatěžoval nájem ani hypotéka, a svou půjčku na studium splatila předčasně.

Ačkoliv ale měla všechno, po čem toužila, necítila se spokojeně – a následkem toho si připadala nevděčná a trpěla výčitkami svědomí. Bála se, že svou nespokojeností znevažuje svoje rodiče, kteří se pro ni tolik obětovali, aby jí umožnili vybudovat si dobrý život.

„Vím, že většina lidí by za takový život, jaký mám já, dala cokoli, a není mi tudíž jasné, proč nejsem bez sebe šťastím,“ řekla jednou.

Několik týdnů jsme spolu její nespokojenost probíraly, stejně jako rozpor mezi tím, jak se cítila a jak si myslela, že by se cítit *měla*. Cara byla přesvědčená, že její kamarádky jsou šťastnější a že ona tedy jistě něco dělá špatně.

Po hovoru s vdanou kamarádkou, která měla dvě děti, začala Cara pochybovat, jestli se její život nepohybuje příliš pomalu. Když se potkala s jinou kamarádkou, která hodně cvičila, začala si zase připadat jako „rozkydlá hrošice“.

„Skoro si říkám, že bych se měla začít kamarádit se zoufalými lidmi, abych se cítila lépe,“ smála se. To by sice byla varianta, ale moc by si tím nepomohla.

Dokud si totiž Cara myslela, že by *měla* být šťastnější, nemohla si začít skutečně užívat svůj život. A aby své myšlení dokázala změnit, musela nejdřív přestat srovnávat svoje štěstí se štěstím, které přisuzovala svým přátelům.

Pokud tedy chtěla někdy být spokojená, musela se znovu začít soustředit na svoje vlastní cíle. Přistupovat k životu jako k závodu ve štěstí na ni totiž nemělo dobrý účinek.

Ve své práci s Carou jsem se soustředila na to, abych její myšlenky zasadila do jiného rámce. Kdykoliv jí tedy přišlo na mysl: „Moje kamarádka se má lépe než já,“ mohla si místo toho říct: „Život méj kamarádky je jiný než ten můj, ale není ani lepší, ani horší. Jen jiný.“

Bylo také potřeba, aby Cara přijala, že její kamarádky někdy prostě budou šťastnější než ona. Život je někdy nahoře a někdy dole – a dokud ho Cara vnímala jako soutěž v tom, kdo je nejšťastnější, nemohla najít vnitřní klid.

Postupem času začala Cara víc přemýšlet o vlastních emocích a čím víc se učila zasazovat svoje myšlenky do jiného rámce, tím víc si uvědomovala, že nemusí být vždycky stejně šťastná jako její kamarádky – a že i tak může mít skvělý život. Při jednom sezení mi řekla: „Přestala jsem poměřovat svoje štěstí se štěstím svých přátel a místo toho se snažím z jejich nadšení a chuti do života radovat. Cítím se pak spokojenější s vlastním životem.“

Porovnáváte se s ostatními i vy?

Někdy to děláme všichni. Jak by taky člověk věděl, že je skvělý v basketbalu nebo že mu nejde matematika, kdyby neměl žádné srovnání? Poměřování se s ostatními vám někdy může pomoci najít své silné a slabé stránky. Pokud ale určuje, jak vnímáte vlastní hodnotu, škodí to vašemu sebevědomí. Najdete se v některém z následujících výroků?

- Myslím si, že lidé kolem mě jsou šťastnější, přitažlivější a mají lepší život.
- Vnímám život jako soutěž a lidi ve svém okolí jako konkurenty.
- Závidím ostatním jejich úspěchy.
- Často přemýšlím o tom, jestli jsou na tom ostatní finančně lépe než já.
- Když poprvé potkám nějakou ženu, hned začnu zvažovat, jak si ve srovnání s ní stojím.
- Nejlepší pocit ze sebe mám, když si připadám atraktivnější než ostatní ženy v okolí.
- Když projíždím sociální média, často se srovnávám s jinými ženami a dívám se, jestli vypadají šťastnější, štíhlejší nebo úspěšnější než já.
- Pořád se snažím dohánět svoje přátele, protože mám pocit, že jejich životy jsou lepší než ten můj.
- Bojím se, že budu ve společnosti ta nejhloupější, nejchudší nebo nejméně přitažlivá ze všech.
- Když potkám ženu, která pracuje na vysoké pozici, připadám si bezvýznamná nebo nejistá.

Proč to děláme

Cara vyrostla obklopená svými nejbližšími kamarádkami. V mládí spolu sdílely sny o budoucnosti a probíraly různé cíle, kterých chtějí dosáhnout, až vyrostou. Když ale dokončily školu, musely si vybrat, kam půjdou dál. Každá se vydala jinou cestou a Cara začala pochybovat, jestli je její cesta ta „nejlepší“. V jednom z našich sezení řekla: „Všichni se prostě snažíme být šťastní. Takže pokud je někdo šťastnější než já, znamená to, že si umí s životem lépe poradit.“

S tímhle přesvědčením, že ke štěstí vede jedna ideální cesta, jsme se potřebovaly vypořádat. Cara totiž v hloubi duše věřila, že s lidmi kolem sebe soutěží o nejlepší život. Myslela si, že pokud je šťastnější než její kamarádky, vyhrává. Když se ale jejím kamarádkám dařilo lépe než jí, vnímala to jako prohru.

Do téhle pasti neustálého soutěžení s ostatními je snadné spadnout. Se sociálními médii je jednodušší než kdy dříve dívat se kolem sebe a srovnávat se s ostatními. Pro mnoho žen se to stalo návykem, kterému se těžko vzdoruje.

PŘEDHÁNÍME SE KVŮLI KULTURNÍMU TLAKU

Představte si, že sedíte ve škole. Psali jste písemku a váš učitel vám řekl, že jste dostala trojku. Zkuste se zamyslet, jak byste se asi cítila. A teď si představte, že zjistíte, že všichni ostatní dostali pětky. Jak vám vaše trojka připadá teď?

A co kdybyste zjistila, že všichni ostatní dostali jedničky a vaše trojka byla ta nejhorší známka v celé třídě? Změnilo by to váš pocit? Pokud fungujete podobně jako většina lidí, vaše pocity z vlastní známky by byly výkonem ostatních alespoň částečně ovlivněné.

Většina z nás se stejně chová i v běžném životě – rozhlížíme se, abychom viděli, jak se daří ostatním. Do nějaké míry to dává smysl – jak by člověk věděl, že je chytrý, kdyby se nesrovnával s ostatními? Jak jinak zjistit, že jste dobrá v golfu, špatná v bowlingu nebo že dobře vaříte? Pokud byste se nemohla s nikým porovnávat, nikdy byste to nezjistila.

Stejně to funguje s penězi. Jste bohatá, nebo chudá? No, to je relativní. Když se srovnáte s lidmi na celém světě, vyjdete z toho asi jako bohatá. Když se budete srovnávat s profesionálními sportovci a celebritami, asi si budete připadat chudá.

Pohledem na ostatní získáváme informace o sobě. Srovnání s druhými nás může hodně naučit o našich talentech a silných i slabých stránkách.

To umějí chytrě využít i kosmetické firmy, které se snaží prodávat ženám své výrobky tak, že je v reklamách předvádějí modelky a herečky, které vypadají šťastnější, zdravější a bohatší. Chtějí, abyste se s nimi srovnávala a připadala si méněcenná, a pak vám slíbí, že když si koupíte jejich výrobek, bude váš život lepší.

Společnost nutí ženy být krásné. Média i reklamy na kosmetiku zdůrazňují, jak důležitý je pro ženu vzhled. Kosmetický průmysl tak vytvořil takzvanou „nemoc krásy“. Renee Engelnová, profesorka psychologie na *Northwestern University*, ve své knize *Beauty Sick* píše: „Jsme pod neustálým náporům marketingu, který nám říká, že dveře ke krásnější verzi sebe sama nám otevrou peníze. Tvrdí nám, že správná řasenka může změnit náš život. Správný krém proti vráskám zastaví čas. Mít o deset kilo méně, naše vztahy se obrátí naruby a zbavíme se všech neuróz.“

Engelnová požádala více než dvě stě vysokoškolských studentek, aby si psaly, co je napadá při prohlížení reklam v ženských časopisech. Na některých byly vyobrazeny

jen výrobky samotné, jako například v reklamě na lesk na rty, zatímco na jiných byly i modelky. Přes 80 procent žen si při pohledu na fotky s modelkami zapsalo alespoň jedno společenské srovnání. Tohle jsou příklady jejich komentářů:

- Myslím, že kdybych měla takhle štíhlá stehna, byla bych šťastná.
- Bože, ta je ale hezká. Proč nemůžu být taky tak hezká?
- Kéž bych měla tak krásně ploché břicho.

Ve svém výzkumu Engelnová spolu s asistenty rozřadila všechny poznámky, které si účastnice napsaly, a zjistila, že nejvíce společenských srovnání si zapisovaly ženy, které trpěly nejvyšší mírou nespokojenosti se svým tělem. Její závěr byl následující: „Když už si je žena svým vzhledem nejistá, má větší tendenci o něm stále vyhledávat více informací.“

SOCIÁLNÍ MÉDIA SROVNÁVÁNÍ POHÁNĚJÍ

Instagram je plný naposilovaných fitness kouček. Každá druhá reklama na Facebooku ukazuje geniální podnikatelky, kterým se všechno daří. Na Pinterestu se zase nevyhnete dokonalým hospodyňkám, které jakoby nic organizují večírky, zdobí domácnost a pečou dobroty. Při pohledu na všechny tyhle ženy je těžké si neříkat: „Proč nemůžu být taky taková?“

Maria je jedna z žen, se kterými jsem při psaní téhle knihy dělala rozhovor. Řekla mi: „Jsem hrozně ráda, že když jsem byla malá, sociální sítě ještě nebyly. Moje patnáctiletá dcera tráví hodiny tím, že se snaží si vyfotit dokonalé selfie, aby ho mohla dát na Instagram. Když jsem se jí zeptala, proč nad jednou fotkou tráví tolik času, odpověděla mi: „Chci lidem připadat hezká. Ale protože nejsem tak pěkná jako ostatní holky, trvá mi hrozně dlouho najít fotku, na které vypadám líp než doopravdy.““

Společenské srovnávání na sociálních sítích samozřejmě nezasahuje jen mladé ženy. Mluvila jsem i s osmatřicátnicí, která mi přiznala: „Pravidelně se dívám na fotky svých kamarádek na Facebooku a myslím, že se potají snažím hledat na nich vady jako šedé vlasy nebo vrásky. Místo abych se na jejich fotky dívala s radostí, že si užívají prázdniny nebo večírek, se jen zajímám o to, jestli vypadají lépe než já.“

Muži se na sociálních médiích společenským srovnáním také nevyhnou, ale ženy na těchto stránkách tráví víc času. Více také používají ty typy sociálních sítí, na nichž se hodně sdílejí fotky a obrázky, jako jsou Facebook, Pinterest a Instagram. Muži naopak více využívají Twitter a LinkedIn.

Sociální média mohou změnit váš pohled na ostatní. Výzkum z roku 2012 ukázal, že když lidé tráví hodně času na Facebooku, častěji propadají představě, že ostatní mají lepší a šťastnější život.

Podle studie z roku 2015 může i pouhých deset minut na Facebooku, kde se denně objeví deset milionů nových fotografií, ženám zhoršit náladu a jejich náhled na vlastní tělo. Ukázalo se, že když si účastníci prohlíželi obrázky na internetu, snižovala se jejich spokojenost s vlastním tělem, protože začali srovnávat svůj obličej, vlasy a pleť.

Proč je to problém

Cara si byla jistá, že o svých kamarádkách ví všechno, protože se znaly už dlouho. Předpokládala tudíž, že jejich životy jsou přesně tak růžové, jak ukazoval Facebook.

Jeden týden jsem se jí proto zeptala, jestli kamarádkám řekla o tom, že dochází na terapie. Přiznala mi, že ne. Pak jsem se zeptala, jestli na Facebook napsala, že se jí zdá, že jsou všichni kolem šťastnější než ona. I tady přiznala, že tohle o sobě nezveřejnila. To vedlo k zajímavému rozhovoru o tom, že její kamarádky možná mají podobné problémy jako ona, o kterých jí prostě jen neřekly a o nichž na sociální sítě nic nepíší.

To Caře pomohlo uvědomit si, že se soustředí na špatnou věc. Přestala se zaměřovat na vlastní cíle a obrátila pozornost na úspěchy svých kamarádek. Posedlost tím, že si představovala, jak jsou šťastné, jí působila zbytečné úzkosti a stres.

Srovnávání se se totiž nutně nezakládá na faktech a občas taky nemá konce. Na světě vždycky bude někdo, komu se daří lépe než vám. Motivaci pro zlepšení své situace nezískáte tím, že budete plýtvat energií na poměrování se s ostatními. To vás bude jedinečně brzdit.

ŽENY SE TRÁPÍ, MUŽI ZÍSKÁVAJÍ INSPIRACI

Existují dva typy společenských srovnání – směrem vzhůru a dolů. Společenské srovnání směrem vzhůru znamená, že se díváte na lidi, které považujete za nadřazené – například z hlediska bohatství, zdraví nebo štěstí. Můžete třeba srovnávat svou postavu s postavou modelky nebo svůj dům s vilou na konci ulice.

Poměrováním se s lidmi, kteří se vám zdají úspěšnější než vy, si ničíte psychickou pohodu. Může vás to přesvědčit, že si zasloužíte méně než oni nebo že nejste tak schopná, atraktivní nebo sympatická. Výzkumy ukazují, že společenská srovnání namířená vzhůru způsobují deprese a závist.

Společenská srovnání směrem dolů pak znamenají, že se porovnáváte s lidmi, kterým se nedaří tak dobře. Možná se při pohledu na svou kamarádku s nadváhou cítíte stíhlejší nebo ráda jezdíte ošklivou čtvrtí, abyste se víc radovala ze svého hezkého bytu.

Možná si myslíte, že je pro vás dobré srovnávat se s lidmi, kteří jsou na tom hůř. Copak to ve vás nevyvolává pocity vděčnosti? No, spíš ne. Podle řady výzkumů vám společenská srovnání namířená dolů mohou dočasně zvýšit sebevědomí, ale v dlouhodobém hledisku přináší pocity obav a sounáležitosti, které vaši situaci nezlepší.

Ve výsledku je tedy jedno, jestli se srovnáváte s lidmi, kteří jsou na tom mnohem lépe, nebo s těmi, jimž štěstí nepřeje. Na každý pád vám to ubírá na psychické síle.

Srovnávání s ostatními neuniknou ani muži, ale studie ukazují, že ženy porovnávají svůj vzhled s ostatními výrazně častěji než muži. Častěji se také oddávají právě srovnávání namířenému vzhůru, které podkopává jejich lásku k vlastnímu tělu.

Například výzkum z roku 2012 z *Marquette University* zjišťoval, s kým se muži a ženy nejčastěji srovnávají. Řada otázek ukázala, že ženy častěji srovnávají svou tvář a tělo s dokonalými ideály. Častěji si pak také myslí, že podobného výsledku nemožnou nikdy dosáhnout. Podle výzkumníků může tohle být důsledkem společenského tlaku na ženskou krásu.

Muži pak naopak svá těla nejčastěji srovnávali s vlastním tělem, které by si chtěli vypracovat do budoucna. Nepřáli si tedy vypadat jako atraktivnější ideální muž, ale představovali si, jak by dosáhli podobného výsledku. Na rozdíl od žen, které nevěří, že by ideálu ženství kdy dosáhly, si muži často dělají naděje, že svůj vzhled vylepší.

Pohled na fotku „osvaleného“ nebo jinak atraktivního muže často ostatní muže inspiruje. Motivuje je začít cvičit nebo změnit svou stravu, aby třeba jednoho dne vypadali podobně. Když si ale žena prohlíží fotky atraktivních žen, cítí se spíše nepřijemně, protože nevěří, že by kdy mohla dosáhnout podobného výsledku.

Studie také jasně ukázala, že čím více se ženy srovnávají s ostatními, tím horší pocit mají z vlastního těla. A čím hůř si připadají, tím spíše se mají tendenci srovnávat. Prostě bludný kruh.

Tohle jste ale asi věděla i bez studií. Kdy jste se naposledy podívala na fotku celebrity v časopise nebo štíhlé sportovkyně na sociálních médiích a řekla si: „Já ale vypadám taky skvěle!“?

Z ŽIVOTŮ OSTATNÍCH VIDÍTE JEN ÚTRŽKY

V roce 1996 dosáhla Mindy McCreadyová slávy, o jaké se většině zpěváků jen sní. Už jejího debutového alba *Ten Thousand Angels* se prodalo přes dva miliony kusů a obsahovalo hned čtyři hitové singly.

Zdálo se, že kromě úspěšné kariéry má i dokonalý osobní život – byla zasnoubená s Deanem Cainem, hvězdou úspěšného televizního seriálu *Superman*. Vypadali jako krásný pár, kterému všechno vychází.

Za pár let se ale její život úplně zhroutil. Její vztah s Deanem Cainem se rozpadl a její sláva vyprchala. Novinové titulky začala plnit kvůli svým prohřeškům: řízení pod vlivem, falšování receptu na léky, jízda bez řidičského průkazu. V roce 2005 ji pak její přítel Billy McKnight zbil tak surově, že byl obžalován za pokus o vraždu.

Mindy se s Billym McKnightem dala znovu dohromady, alespoň na tak dlouho, aby poprvé otěhotněla. Vztah jim ale nevydržel a Mindy se několikrát pokusila o sebevraždu.

Později se seznámila s Davidem Wilsonem a znovu otěhotněla. Dále se potýkala se závislostí a s partnerem se neustále rozcházela a znovu dávala dohromady.

V roce 2013 byl pak Wilson nalezený mrtvý. Předpokládá se, že se sám zastřelil. Děti Mindy McCreadyové byly umístěny do ústavní péče, protože ona stále bojovala se závislostí, a soud jí nařídil léčbu. .

Když dostala dopis s návrhem, aby její syny dostala do péče její matka, se kterou se nevidala, byla to pro Mindy poslední kapka. Vyšla na terasu a ve věku pouhých sedmatřiceti let se zastřelila.

Musím se ptát, kolik žen se v nějaké chvíli s Mindy McCreadyovou srovnávalo. Byla krásná, talentovaná a slavná a docela dlouho žila záviděníhodný život.

Samozřejmě si nemůžu být jistá, zda byla v pořádku už od začátku, nebo jestli její problémy spustila až série náročných okolností. Když však vím, čím si prošla, rozhodně bych svůj život za ten její nevyměnila.

Mindy McCreadyová není zdaleka jediný člověk, o kterém si můžeme říkat, že mu nic nechybí, ačkoliv se mu ve skutečnosti všechno hroutí. Odhaduji, že na světě je spousta lidí, kteří by si přáli, aby „byli vtipní jako Robin Williams“ nebo „měli hlas jako Kurt Cobain“. Je lehké se domnívat, že je něčí život skvělý, když se na něj jen díváte zvenku a vůbec nevíte, s čím se dotýčný ve skutečnosti potýká. Není fér srovnávat realitu svého života se svou představou o tom, jak se má někdo jiný.

Co dělat místo toho

Cara byla chytrá žena, které došlo, že srovnávat se s ostatními není užitečné. Zároveň mi ale říkala: „Prostě si nemůžu pomoci. Když vidím, co moje kamarádky dělají, začnu pochybovat o tom, jak se chovám sama – i o malých věcech, jako co dělám v pátek večer nebo co mám k večeři.“

Cara se obvykle ke společenským srovnáním uchýlovala kvůli sociálním médiím, takže jsme se nakonec dohodly, že si od nich dá na týden pauzu a uvidíme, co se stane. Když po svém týdenním půstu přišla na terapii, řekla mi: „Všimla jsem si, že když nejsem na sociálních médiích, tolik mě nezajímá, co dělají ostatní.“

Nechtěla se sociálních médií vzdát úplně, ale shodly jsme se, že by si měla dávat pozor na to, jak je používá. Už jen to, že si uvědomila, jak sociální sítě ovlivňují její náladu a myšlenky, jí pomohlo se aktivněji bránit svému nutkání srovnávat se s ostatními.

Cara si uvědomovala, jak se její přístup mění. Okomentovala to: „Slunce je taky dost pro všechny – a když se jeden člověk opaluje na pláži, neznamená to, že vám ho ubírá. Šťěstí funguje stejně.“

Před srovnáváním se s ostatními se nejlépe ubráníte třemi způsoby:

1. Snižte pravděpodobnost, že se s nimi srovnávat začnete.
2. Změňte své myšlení a zastavte neférová a přehnaná srovnání.
3. Aktivně řešte diskomfort, který vám působí, když mají ostatní víc než vy.

KDYŽ BUDETE MÍT DOST BOHATÝ ŽIVOT, NEBUDE VÁS ZAJÍMAT, CO DĚLAJÍ OSTATNÍ

Studie publikovaná v roce 2017 v časopise *Body Image* ukázala, že ženy se méně oddávají společenským srovnáním, když se zaměří na něco jiného. Studie se účastnily výhradně ženy, které přiznaly, že se při pohledu na fotky v médiích cítí hůř. Když ale při prohlížení fotek dokonalých žen měly něco na práci, jejich náladu a pocit z vlastního těla to neovlivnilo.

Než se začaly dívat na fotky, měly účastnice za úkol ohodnotit svou náladu a svou spokojenost s vlastním vzhledem. Pak byly rozděleny do třech skupin – ta první měla za úkol uložit si při prohlížení fotek přitažlivých modelek do paměti složité osmimístné číslo, druhá si měla při prohlížení těch samých fotek zapamatovat číslo jednodušší a třetí skupina si prohlížela fotky, na nichž nebyli zobrazeni žádní lidé.

Po zhlédnutí fotek vyzvali výzkumníci účastnice, aby svou náladu a spokojenost se svým tělem ohodnotily znovu. Ukázalo se, že ty ženy, které si musely zapamatovat složité číslo, fotkami modelek vůbec ovlivněny nebyly. Jejich nálada se nezměnila a svou spokojenost s vlastním tělem ohodnotily stejně jako předtím.

Skupina žen, která si měla zapamatovat jen jednoduché číslo, na tom ale byla hůř. Po zhlédnutí fotek se jim zhoršila nálada a připadaly si i méně přitažlivé.

Co z toho můžeme vyvodit? Když je váš život plný podnětů, životy ostatních na vás nebudou mít zdaleka takový vliv. To neznamená, že byste se měla snažit být neustále zaneprázdněná, ale když budete mít bohatý a plný život, nebudete mít tolik času se strachovat nad tím, jestli se někomu jinému nedaří lépe.

Snažte se včas zachytit, kdy se srovnáváte s jinými ženami – ať už se při procházení sociálních médií zastavujete nad fotkami z posilovny, nebo hodnotíte, jak je oblečená žena před vámi. Představte si, jak byste mohla svůj čas trávit lépe – třeba kdybyste

lépe poznávala lidi kolem sebe, četla si, učila se novým dovednostem nebo se věnovala svým koníčkům. Připomeňte si, že se můžete aktivně snažit si vybudovat tak bohatý život, aby vás představy o tom, jak dobře se daří ostatním, vůbec nerozptylovaly.

UVĚDOMTE SI ROZDÍL MEZI TÍM, CO JE UVNITŘ A CO VIDÍTE NAVENEK

Představte si, že na krabici od bot lepíte koláž. Vnější strana krabice odpovídá tomu, jak vás vidí lidé kolem. Možná na ni přidáte fotky svých koníčků, oblíbených činností a zájmů. Sebe pak možná vyobrazíte tak, abyste vypadala usměvavá, spokojená a pilná.

Pak si představte, že vnitřek krabice máte vyzdobit tak, aby to odráželo, jak se skutečně cítíte. Tam byste možná ukázala své niterné strachy, utajené komplexy a nejtemnější myšlenky. Možná byste taky přidala některé negativní výroky, které si pořád dokola opakujete.

Zamyslete se nad tím, jak odlišně by ta krabice vypadala uvnitř a navenek. Překvapilo by lidi kolem vás, kdyby se dozvěděli, co vaše krabice obsahuje? U většiny lidí platí, že i jejich nejbližší by obsah jejich krabice šokoval.

Tohle cvičení si můžete zkusit s opravdovou krabicí. Ke koláži využijte i fotky z časopisů, abyste měla opravdovou představu o tom, jaký je rozdíl mezi tím, jak se cítíte uvnitř a jak vás zvenčí vidí ostatní.

Ve své terapeutické praxi jsem tohle cvičení v průběhu let zkusila s řadou klientů. Skoro každému pak připadá, že jeho blízcí nejsou schopní docenit hloubku jeho utrpení.

Je dobré tohle mít na paměti, když se toužíte srovnávat s ostatními. Jejich krabici totiž vždycky vidíte jen z venku. Většina lidí se zbytkem světa sdílí jen své nejlepší okamžiky, nejšťastnější vzpomínky a největší úspěchy. Je snadné podlehnout přesvědčení, že víme, jak se někdo cítí uvnitř, podle toho, jak se prezentuje navenek.

Představte si, že fitness koučka, kterou obdivujete, možná tráví všechn svůj čas v posilovně, a tak jí žádný nezbyvá na přátele a rodinu. Odvážná cestovatelka se smyslem pro dobrodružství možná zase nemá stabilní rodinný život. Až příště začnete porovnávat své pocity a vlastnosti s tím, jak někoho vnímáte zvenčí, zkuste tohle mít na paměti.

DÁVEJTE SI POZOR NA DROBNÁ HODNOTÍCÍ SLŮVKA, KTERÁ MOHOU MÍT VELKÝ ÚČINEK

Faktická srovnání jsou automatická. Přirozeně si všímáme, když je někdo štíhlejší, vyšší nebo má delší vlasy. Jak ale tenhle fakt vyhodnotíte, je na vás – a právě hodnocení vám může působit špatné pocity.

Já třeba měřím sto šedesát pět centimetrů. Když potkám někoho, kdo je o dvě hlavy vyšší, automaticky si toho všimnu. To nemůžu ovlivnit.

Na co ale vliv mám, je jak to, že jsem menší, vyhodnotím. Říct si: „Nikdo mě nebere vážně, protože jsem tak malá,“ je moje volba. A taková interpretace pak bude mít vliv na moji náladu a mé chování.

Fakta vám špatné pocity nepůsobí – to dokážou jen závěry, které z nich vyvodíte. Nemusíte se tudíž snažit, abyste předešly všemu srovnávání. Vaším cílem by mělo být, abyste se jen nenechaly srovnáváním tolik ovlivnit.

Zkuste se vyhnout hlavně následujícím výrokům:

- **„Měla bych“ a „neměla bych“:** *Měla bych vydělávat víc peněz. Neměla bych se oblékat tak ošklivě.* „Měla bych“ značí rozpor mezi realitou a vaším očekáváním. Snažte se přijmout to, co je, a ne si přát, aby věci byly jinak.
- **„Kéž by“:** *Kéž bych měla taky tolik přátel jako ona. Kéž by se ke mně můj manžel taky choval tak hezky.* Ne všechna přání by se měla plnit. Zaměřte se raději na to, co je dobré na vašem životě.
- **Slova s koncovkou „-ší“:** *Moje kamarádka je bohatší. Moje šéfová je krásnější. Moje sestra je chytřejší.* Dejte si pozor na přímá srovnání a vždycky se zeptejte, jestli jsou založená na faktech nebo na vašem názoru.

Snažte se tedy lidi nerozřazovat do kategorií jako „lepší a horší“ nebo „dobrý a špatný“. Roztříďte raději své myšlenky, a to do kategorií „fakta a názory“. Když si řeknete „její auto je dražší“, je to možná fakt. Ale pokud řeknete „její auto má každý radši a za to svoje bych se měla stydět“, je to jen váš názor. Uvědomte si, že mezi fakty a názory je rozdíl, a to vám bude připomínat, že vaše interpretace různých srovnání je jen váš názor.

VNÍMEJTE OSTATNÍ JAKO NOSITELE NÁZORŮ, NE JAKO KONKURENTY

Jedna má bývalá klientka, Brandi, začala docházet na terapie, protože se cítila přehlcená. Svou náročnou práci a živý společenský život zvládala dobře, dokud jedna z jejích kolegyně nepropadla minimalismu. Prodala spoustu svých věcí, pořídila si menší byt a auto vyměnila za kolo. V reakci na to, co její kolegyně udělala, mi Brandi řekla: „Od chvíle, co jsem viděla, jak moje kolegyně změnila svůj život, nemůžu přestat myslet na to, jaký by byl můj život, kdybych se zbavila svých věcí. Přála bych si taky mít méně majetku, který mě omezuje.“

Bylo to poprvé, co mi někdo řekl, že závidí někomu, kdo toho má méně. Zeptala jsem jí, proč prostě také nezačne žít minimalisticky, a ona mi odpověděla: „Já bych vůbec nevěděla, jak začít.“

Navrhla jsem jí, že místo aby své kolegyni zdálky záviděla, mohla by se jí prostě zeptat, jak s tím začala ona. Otázky zaměřené na to, čemu se její kolegyně naučila nebo čeho se ráda vzdala, by mohly Brandi pomoci zjistit víc.

Brandi můj návrh přijala. Poté, co si s kolegyní promluvila, mi řekla: „Vlastně to nevypadá až tak dobře. Musí pořád prát, protože má málo oblečení, a nakupovat chodí každý den, protože jezdí na kole a nákupy musí vozit v batohu. A vlastně bych se ani nechtěla zbavit různých věcí, k nimž mám citový vztah – vím, že bych toho později litovala.“

Tohohle výsledku ale Brandi dosáhla jen díky tomu, že začala svou kolegyni vnímat jako držitelku názoru, ne jako konkurentku. Nesnažila se s ní soutěžit v tom, kdo vlastní méně věcí nebo kdo je svobodnější. Místo toho prostě zjistila, že mají každá trochu jinou představu, jak žít dobrý život.

Pokud ostatní vnímáte jako konkurenci, jste s nimi nutně ve sporu. Začnete všechny kolem považovat za rivaly a musíte se neustále ptát sebe sama, jestli jste lepší než oni.

Když tenhle pohled změníte, pomůže to vaší sebeúctě (a také vašim vztahům). Pokud má někdo něco, co byste chtěla taky, berte ho jako příklad, ne jako konkurenci.

Výzkum publikovaný v roce 2018 v časopise *Computers in Human Behavior* ukázal, že lidé, kteří si říkají „tenhle člověk něco ví o problému, který řeším“, se těší

lepšímu psychickému zdraví než lidé, kteří si říkají „tenhle člověk je úspěšnější než já“. Výzkumníci přišli na to, že vnímat ostatní jako držitele názorů podporuje optimismus a inspiraci a snižuje depresi a žárlivost.

Když ostatní vnímáte tak, že prostě jen mají odlišný názor a ne že jsou lepší než vy, můžete se od nich něčemu naučit. Umožní vám to poučit se vlastně od každého.

Nedovolte, abyste spadli do bludného kruhu, kdy ostatní vidíte jako šťastnější, úspěšnější nebo lepší. Místo toho si položte následující otázky:

- Co z toho, co tenhle člověk ví, by mi mohlo být užitečné?
- Čemu bych se od tohoto člověka mohla naučit?
- V čem jsou jeho názory, myšlenky a zaměření odlišné od těch mých?

Kariéra

Když přijde na vaši kariéru, je jednoduché propadnout představě, že musíte vydělávat stejně jako vaše kamarádka nebo že byste měla postupovat vzhůru stejně rychle jako vaše kolegyně. Vaše kariéra je ale jen a jen vaše cesta. Každé odvětví, každý tým a každá firma jsou jiné. A často nedává smysl srovnávat svou pracovní zkušenost se zkušenostmi ostatních.

Nad svou kariérou také nemáte stoprocentní kontrolu. Neovlivníte, kdy se šéf rozhodne, že vás povýší. Nemůžete lidi donutit, aby chtěli vaše služby. Nemůžete předejít ekonomické krizi. Když tedy srovnáváte svou kariérou s kariérami ostatních a říkáte si: „Ona tu práci dostala, protože je lepší než já,“ není to úplně přesné.

To samozřejmě neznamená, že musíte tolerovat diskriminaci na pracovišti. Podívejte se například na rozdíl mezi platy mužů a žen. Mnoho lidí tvrdí, že ženy tolik nevydělávají, protože častěji chodí na rodičovskou dovolenou nebo pracují na zkrácený úvazek, protože se musí starat o děti nebo o starší příbuzné. Studie ale ukázaly, že 5 až 7 procent platové nerovnosti mezi muži a ženami způsobuje diskriminace.

Pokud vyděláváte méně než zkušený kolega, ptejte se proč. Možná zjistíte, že existuje dobrý důvod, že má váš kolega vyšší plat. Pokud ale máte pocit, že ženy dostávají méně peněz kvůli platové diskriminaci, požadujte rovné platové podmínky.

Rodina

Vzpomínáte si, jaké to bylo, když váš sourozenec dostal od maminky koláč, který byl větší než ten váš? Možná si pamatujete, jak jste se naštvála: „To není fér!“ V dětství je normální, že srovnáváme, co jsme dostali my, s tím, co mají ostatní členové rodiny. V dospělosti toto srovnávání nekončí, naopak se může ještě zhoršovat.

Vaše sestra možná měla ve škole vždycky lepší známky a teď si i více vydělá. Nebo vám možná babička vždycky nezapomene připomenout, že vaše sestřenka je z rodiny nejúspěšnější.

Pokud máte příbuzné, kteří vám stále říkají věci jako „ale tvoje sestra si přece našla práci hned po vysoké“, zdvořile je upozorněte na to, že vy a vaše sestra jste dva různí lidé. Sdílené geny a historie neznamenaají, že jste zcela stejné. Každý jedinec má neopakovatelnou kombinaci dovedností, talentu a zkušeností. Nebojte se členům své rodiny jasně říct, že s nikým nesoutěžíte – ani se svými sourozenci.

Možná vás rovněž láká srovnávat svou rodinu s jinými. Když slyšíte o něčí rodné dovolené, můžete si pomyslet: „Kéž bychom v rodině taky vycházeli tak dobře, abychom si spolu mohli užít hezkou dovolenou.“ Fotky z rodinných oslav a společně trávených svátků na sociálních médiích ve vás zase mohou vzbudit lítost, že vaše rodné oslavy tak příjemné nejsou.

Ale o rodinách platí totéž, co o osobnostech – každá je jiná. Zaměřte svou energii na to, abyste si dokázala cenit toho, co máte, a neplýtvajte čas představami, jak by vaše rodina mohla podobat nějaké jiné.

Společenský život

Když jsem oslovovala ženy, aby mi poskytly rozhovory pro tuto knihu, přihlásila se mi i čtyřiařicetiletá Beth, která mi řekla: „Všechny moje kamarádky sdílejí své příběhy v rámci hnutí #MeToo. Jsou statečnější než já – já taky byla v dětství zneužívaná, ale nikdy jsem to nikomu neřekla. Ani moje kamarádky nevědí, co se mi stalo.“

Beth se za to, co se jí stalo, dlouhá léta velmi styděla. Teď ale cítila studu ještě víc, protože na rozdíl od svých kamarádek nebyla ochotná svůj příběh zveřejnit. Pobízel jsem ji, aby začala chodit na terapie a promluvila si o tom, čím si prošla, a o svých obavách, že není dost statečná, s odborníkem. Porovnávání se s kamarádkami by pro

ni mohlo mít vážné psychické následky, protože její rozhodnutí nic neříct neznamenalo, že je zbabělá (o tom se víc zmíním v kapitole 11). Její cesta prostě jenom byla jiná než cesta jejích kamarádek a jen ona se mohla rozhodnout, co je pro ni nejlepší.

Vaši přátelé mají na to, jak vidíte sebe samu, velký vliv. Je důležité si udržovat perspektivu a mít na paměti, že jejich rozhodnutí, úspěchy a selhání nemohou sloužit jako měřítko pro vaše sebevědomí.

Ve své terapeutické praxi často setkávám klienty, co se obklopují přáteli, kteří potvrzují jejich světonázor. Když má někdo ze sebe špatný pocit, často si nachází přátele, kteří jsou na tom lépe, aby to jeho pocity tak trochu potvrdilo. Někdy zase vidím lidi, kteří si často vybírají přátele, jimž se nedaří, aby se cítili lépe.

Pořádně se zamyslete nad tím, proč se obklopujete určitým typem lidí. Jsou vaši přátelé hodně různí, nebo se ve výsledku jedná o podobný druh osob?

Ať už ve své společenské bublině přemýšlíte o tom, kdo si nejvíc umí užívat život, nebo porovnáváte kamarádčino manželství se svými vztahy, srovnávání přátelství škodí. Ze společnosti přátel se nemůžete těšit, když pořád jenom myslíte na to, že jsou úspěšnější nebo přitažlivější než vy.

Nesrovnávat se s ostatními vás posílí

Celý první rok na střední jsem se v geometrii horko těžko snažila spočítat povrch válců a objem jehlanů. Poté, co většina z nás dostala z písemky pětku, se jedna moje kamarádka zeptala učitelky: „Nemohla byste nás známkovat podle toho, jak se nám daří v porovnání s ostatními ve třídě?“ Učitelka jí odpověděla: „Ne. Když jsem byla malá, známkoval nás takhle náš matematikář. Já tudíž věděla, že se nemusím snažit být co nejlepší – stačí jen být lepší než ostatní.“ Dostat nejlepší známku pro ni nepředstavovalo výzvu.

To byl dobrý argument. Když se snažíte být lepší než ostatní, není to totéž, jako snažit se o to nejlepší, co dokážete. Při porovnávání s ostatními můžete být spokojená, jakmile začnete „vyhrávat“, ale pak možná nikdy nedosáhnete svého potenciálu.

Vezměte si třeba Katie Ledeckou. Je to nejlepší plavkyně na světě, a možná dokonce i nejlepší sportovkyně. Překonala už jedenáct světových rekordů.

Kdyby se porovnávala s ostatními plavkyněmi, mohla být spokojená, jakmile začala spolehlivě vyhrávat. Ale Ledecká se neustále snaží zlepšovat, i když soupeřky stejně poráží s rozdílem deseti vteřin a víc. Její cíl není jen vyhrát – chce odvést ten nejlepší osobní výkon.

Pokud by se Ledecká soustředila jen na své konkurentky, možná by začala kopírovat ostatní plavkyně. Většina z nich například na začátku šetří síly. Ledecká ale dělá přesný opak. V jednom rozhovoru pro deník *Washington Post* uvedla: „Vždycky se bojím, že na konci budu ještě mít spoustu energie. Snažím se také, abych se nevyčerpala k smrti [hned na začátku]. Důležité je najít rovnováhu a taky si věřit, že jsem odvedla dobrou práci a zvládnou uplavat celou osmistovku nebo patnáctistovku.“ A tenhle průkopnický přístup se jí zjevně vyplácí.

Život není závod. Snahou všechny předběhnout byste se jen okrádala o psychickou sílu. Když se téhle snahy vzdáte a přestanete se srovnávat s ostatními, budete se moci soustředit na svůj osobní nejlepší výkon a nebudete se muset bát, že vás ostatní porazí.

Snažte se být nejlepší verzí sebe sama, a ne lepší než někdo druhý. Rozhodněte se, že jediné, s čím se potřebujete srovnávat, je to, jaká jste byla včera.

Časté problémy a skryté nástrahy

Problém často je, když si myslíte, že srovnávání vás motivuje k tomu, že se budete zlepšovat. Vaše niterná srovnání ale nejsou totéž jako zdravá soutěživost. Soutěživost je totiž zdravá jen tehdy, když se soutěže všichni účastní dobrovolně a vědomě. Třeba hubnoucí výzvy fungují, když se všichni snaží dosáhnout nějakého předem daného cíle. Když pak zjistíte, že vaše kolegyně zhubla o kilo víc než vy, může vás to v dalším týdnu motivovat k lepšímu výkonu. To je ale něco úplně jiného, než když kolegyni potajmu závidíte její postavu.

Když se srovnáváte s ostatními ve skrytu vlastní mysli, nikdo jiný s vámi nehraje. Snažíte se vyhrát proti lidem, kteří s vámi nesoutěží.

Druhý problém soutěží je, že netrvají navždy. A když skončí, většině lidí velmi rychle klesne motivace.

Další častá nástraha je, když se snažíte uniknout nepříjemným pocitům z toho, že vám někdo připadá lepší než vy – třeba když přestanete mluvit s kamarádkou, která dostala novou práci, nebo když přestanete chodit do posilovny, protože vaše sestra úspěšně zhubla po porodu a vy při cvičení musíte myslet na to, že nejste tak hubená, jak byste chtěla. Nepříjemné pocity ale nezmizí, když se jim budete vyhýbat. Naopak – když budete ignorovat svou žárlivost, smutek nebo vztek, můžou se dál zhoršovat.

Když se cítíte nepříjemně, uvědomte si to. Zhluboka se nadechněte a přiznejte si, že si připadáte hrozně. V některých situacích se můžete i přiznat tomu, s kým se srovnáváte. Když nahlas řeknete: „Mám z tebe radost, ale zároveň mi tvůj úspěch připomíná, že mě ještě čeká hodně práce,“ možná to vyčistí vzduch.

CO POMÁHÁ

- Uvědomit si, když se srovnáváte s ostatními.
- Přeformulovat to, jak o srovnávání přemýšlíte.
- Přijmout svůj diskomfort.
- Oddělit fakta a hodnocení.
- Soutěžit sama se sebou.

CO NEPOMÁHÁ

- Používat slova jako „měla bych“, „kéž by“ nebo „lepší“.
- Srovnávat směrem dolů, abyste si dočasně zlepšila náladu.
- Vnímat všechny jako svou konkurenci.
- Pomocí sociálních médií porovnávat svůj život s životy jiných žen.

2

Netrvají na dokonalosti

*„Je důležité, abyste se nebáli dělat chyby.
To nejhorší, co se může stát, je, že budete nezapomenutelní.“*

— SARA BLAKELYOVÁ

Shelby začala v pětatřiceti chodit na terapie, protože trpěla úzkostmi. Posledních osm let byla s dětmi doma, ale poté, co obě začaly chodit do školy, šla znovu do práce.

Nejprve byla ráda, že zase pracuje. Práce ji těšila a měla radost ze svého platu. „Být mimo domov a konečně zase přispívat do rodinného rozpočtu byl skvělý pocit,“ řekla mi.

Za pár měsíců se ale všechno změnilo a Shelby zaplavil stres. „Mám pocit, že po těch letech, co jsem strávila v domácnosti, už nic nevydržím,“ vysvětlovala.

Shelby chtěla na své nadřícené udělat dojem, a tak do práce chodila dřív. Večer, když děti šly spát, do pozdních hodin připravovala svačiny, prala a uklízela a potom se ještě vrhla na papírování, které jí přebývalo z práce.

Když se objednávala na první sezení, moje recepční se jí zeptala, jaké problémy chce v rámci terapie řešit. Shelby odpověděla: „Mám pocit, že nezvládám být pracující matka.“

Důvody, proč si tohle myslí, mi Shelby vypočítávala hned několik sezení. Zmiňovala věci jako „jsem častěji rozmrzelá“ nebo „přestala jsem pro rodinu vařit a nemám doma tak uklizeno jako dřív, což mě stresuje“.

Vysvětlila mi, že její matka byla odjakživa v domácnosti. „Myslím, že máma vůbec nikdy nespala,“ řekla mi. „Udržovala doma absolutní pořádek, pekla nám domácí chleba na svačiny a nikdy si nestěžovala.“

Dozvěděla jsem se také, že Shelby byla v mládí vynikající sportovkyně a bezvadná studentka. „Ve škole jsem měla samé jedničky a na vysoké jsem dostala stipendium coby skvělá tenistka,“ sdělila mi.

Rodiče ji za její sportovní a školní výkony vždycky chválili. Byli na ni hrdí a ona jim chtěla dělat radost.

Škola a sport pro ni byly relativně jednoduché. Když se pak vdala a měla děti, byla Shelby i výborná matka v domácnosti. Ale když pak znovu přišla do práce, zjistila, že prostě nemá dost času na to, aby byla zároveň dokonalá matka, manželka a zaměstnankyně.

Poprvé v životě dostala pocit, že nějakou situaci nemůže spravit. Když si dřív chtěla zlepšit prospěch, prostě se víc učila. Když chtěla podávat lepší výkony v tenise, musela jen víc trénovat. To ale teď nebylo možné, protože už jí prostě v každodenním životě nezbýval čas na to, aby se mohla v domácnosti nebo v práci zlepšovat.

Místo aby na sebe byla trochu mírnější, začala se Shelby vybičovávat k ještě vyšším výkonům. Trápilo ji, že nedokáže do čtyřiaadvaceti hodin nacpat dvoudenní práci, a měla pocit, že když neplní své cíle a cítí se vyčerpaná, znamená to, že jí chybí psychická síla.

Doufala, že já jí trochu ulevím, a zeptala se mě: „Nepomohlo by mi začít brát nějaké prášky?“

„A co přesně by ty prášky měly dělat?“ odpověděla jsem já.

„No, vlastně nevím, jestli bych radši chtěla něco proti úzkosti, abych se uklidnila, nebo něco, co by mě nabudilo, abych toho zvládla víc za kratší dobu,“ řekla mi na to.

Žádný zázračný lék na její stres ale neexistoval. Jediná pomoc byla trochu ubrat.

Když se jako pracující matka snažila zvládnout všechno, co zvládala dřív, nebylo to zadarmo. Cenou za to byl nedostatek spánku, čas na rodinu a také její psychická pohoda.

Pomoc Shelby vyžadovala kombinaci několika strategií. Bylo potřeba změnit to, jak se hodnotí, ubrat jí práci, a přimět ji, aby začala pečovat o sebe samu. Některé domácí práce tak Shelby například delegovala na další členy rodiny – děti si začaly samy připravovat svačiny a mýt nádobí a manžel jí také začal více pomáhat. Ona sama se pak zbavila vnitřního hlasu, který jí neustále říkal, že musí být dokonalá.

Musela přijmout, že řešení spočívá v tom, že sníží svá očekávání, ne že zvýší své výkony. Být na sebe mírnější nebylo pro Shelby lehké, ale jakmile uznala, že musí dělat méně, začala se cítit lépe.

Zakládáte si na dokonalosti?

Někteří perfekcionisté mají nerealistická očekávání sami na sebe, zatímco jiní se snaží dostat idealistickým standardům jiných lidí. Ať tak či tak, snažit se o dokonalost není zdravé. Poznáte se v některých z následujících výroků?

- Vždy když se podívám do zrcadla, všimnu si všeho, co bych na sobě chtěla změnit.
- Když se snažím něčeho dosáhnout, cíl je pro mě důležitější než cesta.
- Když zkouším něco nového a hned se mi to nedaří, rovnou to vzdám.
- Kritiku vnímám jako osobní útok, i když je konstruktivní.
- Když dokončím nějaký projekt, drobných chyb si všímám víc než věcí, ze kterých mám radost.
- Někdy prokrastinuji, protože se bojím, že výsledek mé práce nebude dokonalý.
- Mám problém něco prohlásit za hotové, protože mám vždycky pocit, že bych to mohla ještě zlepšit.
- Nechci k sobě nikoho zvat na návštěvu, když nemám uklizeno.
- Trávím spoustu času přemýšlením o tom, jak zkrášlit svůj vzhled.
- Kdykoliv nemám věci úplně pod kontrolou, cítím úzkost.

Proč to děláme

Shelby mi vysvětlila, že má ze sebe nejlepší pocit, když ji ostatní chválí. Řekla mi: „Nikdo vás nepochválí, když jste průměrná. Pokud chcete být výjimečná, musíte být nejlepší.“

Zároveň si také uvědomovala, že chvála za nejlepší výkon není uspokojivá a může být dvojsečná.

Čím více úspěchů totiž dosáhla, tím víc od ní ostatní očekávali a ona se bála, že jediná chyba by mohla všechno pokazit.

Jako mnoho mých klientek, i Shelby žila v neustálém strachu, že ostatní zklame nebo nedosáhne svých cílů. Tenhle tlak ze začátku přichází jen zvenčí, ale mnoho žen si vyvine vnitřní hlas, který také vyžaduje dokonalost.

OD ŽEN SE ČEKÁ, ŽE VŠECHNO ZVLÁDNOU JAKOBY NIC

V rámci přípravy na psaní téhle knihy jsem mluvila s desítkami žen a jeden problém se opakoval téměř v každém rozhovoru: skoro všechny měly pocit, že jsou pod obrovským tlakem, aby zvládly všechno – a ještě u toho vypadaly dobře.

Čtyřiapadesátiletá Leann to například shrnula takhle: „Čeká se ode mě, že budu pracovat na plný úvazek, řídit domácnost, organizovat všem jejich rozvrh, řešit e-maily, nakupovat a jednat se školou. Když požádám o pomoc, má mě okolí za mrchu. Od žen chceme, aby pracovaly na dva až tři úvazky. Od mužů čekáme, že si odpracují čtyřicet hodin týdně a posekají zahradu.“

Ženy tedy sice úspěšně vstoupily na trh práce, ale jejich povinností v domácnosti neubýlo. Ve většině domácností na světě se od žen stále očekává, že většinu domácích prací zastanou ony, bez ohledu na to, jestli pracují na plný úvazek nebo ne.

Výzkumy konzistentně ukazují, že ženy jsou obvykle zodpovědné za většinu domácích prací, přípravy jídla a péči o děti. I ve stejnopohlavních párech pak obvykle jeden partner vykonává ty spíše mužské povinnosti a druhý ty spíše ženské. Ten, kterému připadnou ty spíše ženské, se pak obvykle na chodu domácnosti podílí výrazně více.

Jeden výzkum, který se odehrával v průběhu padesáti let v devatenácti zemích, od Austrálie po Izrael, ukázal, že mezi lety 1961 a 2011 panovala obecná tendence zvyšovat rovnost pohlaví. V zemích, kde rozdělení domácích prací už bylo spíše rovnější, jako jsou skandinávské země, Spojené státy americké, Kanada a Austrálie, se tento trend v osmdesátých letech zpomalil.

V zemích, kde hlavní příjem rodiny obstarávají obvykle muži, tráví ženy domácími pracemi řádově více času. Nejvíce času tráví domácími pracemi ženy v Itálii a ve Španělsku. Italky pracují v domácnosti průměrně čtyři hodiny a dvacet minut, zatímco jejich protějšky pouhých sedmnáct minut.

V Německu tráví ženy vařením a uklízením třikrát více času než muži. Ve srovnání s šedesátými léty však i to představuje zlepšení, protože tehdy to bylo dokonce čtrnáctkrát víc.

Pro úplnost dodejme, že ve Spojených státech ženy v roce 1965 trávily prací v domácnosti sedmkrát více času než muži. V roce 2010 to pak bylo dvakrát více.

Není moc pravděpodobné, že by ženy uklízení o tolik více bavilo – praní ani mytí nádobí asi nepředstavuje oblíbenou kratochvíli pro nikoho. Ženy ale mají pocit, že musí mít uklizeno, protože jinak je bude okolí soudit. Řada žen vnímá neumyté nádobí a hory špinavého prádla jako důkaz, že jsou špatné manželky, matky nebo lidské bytosti.

Za posledních patnáct let se mnou stovky žen řešily, že se cítí přehlcené povinnostmi v domácnosti. Pamatuji si ale jen minimum mužů s podobnými problémy. Řada žen začne chodit na terapie v touze najít způsob, jak být efektivnější nebo produktivnější. Ve světě, který trvá na tom, že ženy mohou „zvládat všechno“, si totiž připadají nedostatečné.

Tlak na ženy, aby byly dokonalé, se samozřejmě nevztahuje jen na uklízení. Dalším požadavkem je dokonalý vzhled. Jedna jednadvacetiletá studentka, se kterou jsem mluvila o studentském životě, mi řekla: „Vstávám o dvě hodiny dřív, abych se po ránu stihla upravit. Kluci můžou klidně vypadnout z postele a na hodinu přijít v kalhotkách od pyžama a všem to bude jedno. Já ale mám pocit, že musím být hezky učesaná a namalovaná a vypadat pěkně, aby mě někdo bral vážně.“

Anketa amerického deníku *Today* ukázala, že průměrná Američanka stráví péčí o svůj vzhled v průměru pětapadesát minut denně. To za rok dělá dva týdny. Renee Engelnová tohle uvádí i ve své knize *Beauty Sick*: „Časopis *Women's Health* toto zveřejnil s trochou ironie. A co poradili ženám, kterým péče o vzhled zabírá příliš času? Třeba aby šetřily čas tím, že běžný krém na ruce vymění za krém s dlouhotrvajícím účinkem“

Anketa v *Today* se pak navíc věnovala pouze tomu, kolik času ženy ráno věnují účesu a makeupu. Pokud byste přidali další typy péče o vzhled, jako jsou třeba barvení vlasů, malování nehtů nebo holení, počet týdnů, které ženám ročně zabere šlechtění svého zevnějšku, by se pravděpodobně znásobil.

Ženy ale po kráse netouží jen proto, že by byly marnivé. Výzkumníci z *University of Chicago* a *University of California* v Irvine v roce 2016 zjistili, že ženy, které do

svého vzhledu investují méně času a peněz, mohou přicházet o docela hodně peněz. Stejně jako minulé studie i tato ukázala, že přitažlivější lidé obvykle dostávají vyšší platy. Výzkum z roku 2016 ale také zjistil, že za téměř všechny rozdíly v platech různých atraktivních žen může péče o vzhled – jejich líčení, účesy a oblékání. U mužů byl tento rozdíl zanedbatelný.

Tento dvojí metr v pravidlech oblékání zmínila ve svém projevu na Konferenci světových vývojářů Applu v kalifornském San José na začátku roku 2017 i Michelle Obamová. Mluvila o tom, jak se svým manželem chodila na různé akce: „Všichni si fotili moje boty, náramky, náhrdelníky a nikoho už nezajímalo, že on osm let nosil tentýž smoking a tytéž boty. A on na to dokonce byl hrdý, vždycky mi říkal: „No, já už jsem hotový. A zabralo mi to jen deset minut – jak dlouho to trvalo tobě, co?“

Řízení domácnosti a péče o vzhled představují velkou zátěž. Řada žen má pocit, že musí dostávat nerealistickým očekáváním a snažit se o dokonalost.

ZDROJEM PERFEKCIONISMU JE POKŘIVENÉ MYŠLENÍ

Studie zveřejněná v roce 2009 v časopise *Journal of Occupational and Organizational Psychology* ukázala, že ženy častěji než muži trpí pocitem, že nedokážou naplnit svá vysoká očekávání spojená s prací a domácností. U práce se jednalo o 38 procent žen ve srovnání s 24 procenty mužů a v domácnosti bylo se svými výkony nespokojených 30 procent žen oproti pouhým 17 procentům mužů.

Některé ženy chtějí být dokonalé, aby potěšily ostatní nebo dostály nerealistickým společenským standardům. Jiné tento tlak pociťují zevnitř a u řady žen samozřejmě najdeme kombinaci všech těchto faktorů.

Dobrý příklad je Gwyneth Paltrowová, držitelka Oscara i Zlatého glóbu za nejlepší herečku. Navzdory svým úspěchům se stále potýká s pocitem, že není dost dobrá. V rozhovoru s deníkem *Daily Mail* Paltrowová uvedla: „Nikdy nemám pocit, že jsem dost dobrá nebo dost opálená nebo že mám dost velká prsa, nic takového. Všichni si s sebou neseme tlak založený na očekáváních společnosti.“

O svém perfekcionismu se Paltrowová zmínila i v roce 2010 v rozhovoru pro časopis *Vogue*: „Občas je to tak zlé, že mám pocit, že bych se měla nechat zavřít do

blázince. Nenávidím se kvůli tomu. Říkám si: „Co ti vadí? Klid.““ Perfekcionistka si zjevně nikdy nemůže připadat dost dobrá, bez ohledu na bohatství, slávu a krásu.

Existuje řada důvodů, proč si ženy myslí, že musí být dokonalé. Mezi hluboké komplexy, které ženy dohánějí k perfekcionismu, patří třeba tyto:

- **Touha po lásce a přijetí** – Perfekcionistky si často myslí, že pokud zvládnou být „dost dobré“, ostatní je budou mít rádi a začnou je přijímat.
- **Genetické předpoklady** – Perfekcionismus se často dědí a podle vědců možná existují genetické předpoklady, které u některých lidí zvyšují pravděpodobnost, že se rozvine.
- **Výchova** – Pokud vás rodiče vždycky chválili za dobré známky, a ne za to, že se hodně učíte, nebo za hodně gólů místo toho, že tvrdě trénujete, možná vás to naučilo, že ze všeho nejdůležitější je dokonalý výsledek.
- **Pozornost spojená s úspěchem** – Řada lidí se, když přijde na peníze, slávu a úspěchy, řídí heslem „všechno nebo nic“. Pokud výsledek není dokonalý, mají pocit, že selhali.
- **Trauma z minulosti** – Perfekcionismus může být zapříčiněn i traumaty z dětství. Některé ženy mají pocit, že když dokážou být dokonalé, nebudou zažívat týrání, nebo že pokud budou vždy mít vše pod kontrolou, nikdo už jim nebude nikdy ubližovat.

Proč je to problém

Shelby chtěla být dokonalá matka, manželka a zaměstnankyně. Kvůli svému perfekcionismu ale paradoxně byla nakonec mrzutá a nic nestíhala, což byl přesný opak ideálu, kterého se snažila dosáhnout.

Jednou mi řekla: „Mám pocit, že bych prostě měla v práci skončit.“ Když jsme si o jejím rozhodnutí dát výpověď promluvíly do hloubky, ukázalo se, že si nemyslela, že skončit s prací by pro její rodinu bylo to nejlepší – jen se cítila méněcenná. Sice pracovala, jak nejlépe mohla, a její práce byla dobrá, ale pokud nemohla být dokonalá, nechtěla raději dělat nic. Velmi dlouho také žila v domněnání, že její hon za dokonalostí je obdivuhodnou vlastností.

Řada žen si stejně jako Shelby myslí, že perfekcionismus je znakem ctnosti. Klást a sebe přehnaně vysoká očekávání je ale vážný problém, který vám brání mít smysluplný život. Pro řadu žen má tenhle boj o dokonalost i fyzické, finanční, emoční a společenské následky.

ŽENY SE KRÁŠLÍ (JAKO) O ŽIVOT

Triadvacetiletá Simone, s níž jsem jednou dělala rozhovor, byla perfekcionistkou skoro celý život. V mládí měla samé jedničky, byla úspěšná sportovkyně a obecně vzorná dívka. „Navenek jsem určitě musela vypadat šťastná a ambiciózní, ale ve skutečnosti mi bylo hrozně,“ řekla mi. „Měla jsem pocit, že jakákoliv chyba mi může zničit život.“ V pubertě se jí rozvinula porucha příjmu potravy, což je problém, který se často s perfekcionismem u dívek pojí.

„Trpěla jsem anorexií,“ přiznala mi Simone. „Okolí mi ale dlouho říkalo, jak mi to sluší. Že bych mohla mít problém, mi poprvé naznačil až můj lékař.“ V současnosti se Simone označuje za „zotavující se perfekcionistku“, ale přiznává, že být na sebe mírnější je někdy pořád boj. „Kdykoliv mám pocit, že je můj život příliš chaotický, začnu znovu propadat svým perfekcionistačtím návykům. Jako bych si myslela, že když nebudu jíst, dostanu svůj život víc pod kontrolu.“

Podobně jako Simone jsou i jiné ženy často ochotné k velkým obětím, aby dosáhly ideálu krásy. Mezi tyto oběti často patří i nebezpečné diety, přejídání se a hladovění, přehnané cvičení nebo půsty. Vědci z *University of North Carolina* v Chapel Hill uveřejnili v roce 2008 studii, jejíž výsledkem bylo, že 65 procent žen mezi pětadvaceti a pětadvacíti lety se oddává chování spojovanému s poruchami příjmu potravy. Další 10 procent žen pak přiznalo, že trpí příznaky spojovanými s poruchami příjmu potravy. To znamená, že celkem 75 procent Američanek trpí nezdravými myšlenkami, pocity nebo vykazuje chování spojené s příjmem potravy nebo váhou.

Jiná studie, zveřejněná v roce 2013 v časopise *Journal of Eating Disorders*, ukázala, že její účastnice, jejichž cílem bylo zhubnout, se často obávaly, aby nedělaly chyby a více než ostatní o sobě pochybovaly.

Perfekcionismus je také často spojován s dalšími problémy s vlastním tělem. Řada žen není ochotná se spokojit s tím, že se jim některé části vlastního těla zrovna nelíbí,

a touží po dokonalosti. Výzkum RealSelf.com ukázal, že každá pátá Američanka občas zvažuje plastickou operaci. Návštěvy lékařů zabývajících se kosmetickými úpravami pak od roku 2000 vzrostly o 200 procent. Neuvěřitelných 90 procent žen mezi osmnácti a pětadvaceti je nespokojených s alespoň jednou částí svého těla a s věkem tohle číslo klesá jen mírně – u žen mezi pětapadesáti a čtyřiašedesáti lety se jedná o 85 procent.

Nechci říci, že ženy, které si nechají udělat plastiku nebo které podstoupí oběti pro svůj vzhled, nejsou psychicky silné. Pokud máte pocit, že se díky operaci budete cítit lépe a lépe fungovat, je to jen dobře. Ale i kdyby plastické chirurgie měla moc, abyste vypadaly dokonale, nenapraví to ale vaše problémy se sebevědomím.

V jednom rozhovoru mi žena jménem Brittany, která pracuje ve vydavatelství jednoho časopisu, řekla: „O ženách jsem se hodně dozvěděla od modelek, se kterými každý měsíc pracujeme. I ty nejkrásnější z nich trpí nízkým sebevědomím. To mi opět dodalo sebedůvěru a uvědomila jsem si, že jsme všechny trochu vystrašené.“

NEREALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ VEDOU DO BLUDNÝCH KRUHŮ

Jsi blbá. Akorát jsi se ztrapnila. Zase jsi to pokazila. Svých cílů nikdy nedosáhneš. Kdyby vás někdo neustále bombardoval takovými kritickými poznámkami, jistě by se to na vás podepsalo. Když ale tahle smršť kritiky přichází přímo z vaší mysli, nikdy ji nebudete schopni prolomit.

Ženy, které mají vysoká očekávání, dokážou své úspěchy ocenit. Když dosáhnou v životě nového milníku nebo se jim něco nového povede, oslaví to. Perfekcionistky ale nejsou spokojené nikdy. Soustředí se na chyby, zabývají se tím, co mohly udělat lépe, a neustále přemýšlejí, co by ještě měly zlepšit. Jejich pocit, že nikdy nebudou dost dobré, je ve skutečnosti paradoxně drží v bludném kruhu, který jim znemožňuje dosáhnout svého plného potenciálu.

Další nevýhody perfekcionismu jsou třeba tyto:

- **Kontraproduktivní chování** – Studie zveřejněná v roce 2016 v časopise *Personality and Individual Differences* zjistila, že perfekcionismus vede

ke kontraproduktivnímu chování, jako je přejídání se, prokrastinace a interpersonální konflikty.

- **Vysoké riziko vyhoření** – Perfekcionističtí studenti a sportovci jsou více ohroženi syndromem vyhoření. Výzkum z roku 2017 publikovaný v časopise *Learning and Individual Differences* ukázal, že vysokoškolští studenti trpící perfekcionismem měli horší výsledky v seberegulaci a zapojení se do studijního procesu a dosahovali nižších výkonů než ostatní.
- **Strach z nového** – Perfekcionisté se obvykle s věcmi vyrovnávají tak, že se jim vyhnou. Vyhýbají se situacím, ve kterých by mohli selhat nebo udělat chybu.
- **Vysoké riziko duševních problémů** – Perfekcionisté častěji trpí úzkostmi, depresemi, poruchami příjmu potravy a dalšími duševními problémy.
- **Vyšší úmrtnost** – Studie publikovaná v časopise *Journal of Health Psychology* v roce 2011 ukázala, že lidé s vysokým skóre perfekcionismu mají jednapadesátiprocentní pravděpodobnost, že zemřou dříve než lidé s nízkým skóre. Perfekcionisti se také pomaleji zotavují z infarktů a problémů, jako je Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida.
- **Menší naděje na úspěch** – Perfekcionisté se obvykle nedostávají na špičkové pozice ve svém oboru. Ti nejúspěšnější lidé jsou obvykle ochotní jít do rizika, poučit se z vlastních chyb a přijímat selhání jako součást života.
- **Vyšší riziko sebevraždy** – Výzkum zveřejněný v roce 2014 v časopise *Review of General Psychology* zjistil, že odborníci trpící perfekcionismem, jako například lékaři, právníci a architekti, častěji páchají sebevraždy. Bez ohledu na to, jak jsou úspěšní, se pro ně selhání, lítost a strach z chyb mohou stát onou příslovečnou poslední kapkou.

Co dělat místo toho

Na jednom sezení mi Shelby řekla: „Četla jsem článek o tom, jak si ženy mohou udržet osobní život a kariéru v rovnováze. Myslím, že se musím jen víc snažit, abych tu rovnováhu našla.“ Byla si jistá, že když se naučí být produktivnější, nebude se cítit tak vyčerpaná a rozmrzelá – jako by chtěla svůj perfekcionismus aplikovat i na onu

rovnováhu. Neuvědomovala si ale, že víc práce není řešení. Neexistuje žádná kouzelná životní rovnováha, kterou stačí jen objevit.

Aby se začala cítit líp, musela Shelby změnit to, co si předsevzala. Musela přestat chtít být dokonalou matkou, zaměstnankyní a manželkou a uvědomit si, že jako pracující matka se prostě bude některých věcí muset vzdát a že svého maxima nedosáhne, pokud se o sebe nezačne starat.

Způsobů, jak se bránit perfekcionismu, existuje mnoho. Mají-li ale fungovat, musíte si nejprve uvědomit, že vám perfekcionismus působí více škody než užitku.

UVĚDOMTE SI, CO VÁS PERFEKCIONISMUS STOJÍ

Touha po dokonalosti často vede k chování, kdy sama sebe sabotujete, ačkoliv to na první pohled zní nesmyslně. Proč byste se úmyslně podkopávala, když toužíte po dokonalosti? Protože je to jednoduchý způsob, jak se zbavit napětí a úzkosti, které cítíte při pomyslení, že uděláte chybu.

Jedna moje klientka byla úspěšnou perfekcionistkou ve všem, co v životě dělala. Nebyla ale schopná zhubnout po porodu. „Pár týdnů si motivaci udržím,“ řekla mi, „ale pak to stejně vždycky pokazím a několik dní jím, na co přijdu. Proč sakra nejsem schopná dosáhnout své vysněné váhy?“

Když jsme rozebraly její chování, ukázalo se, že má panickou hrůzu ze selhání. Když jedla zdravě a viděla pokroky, začala se bát, že to nedokáže udržet. Říkala si: „To by mě zajímalo, jak dlouho to vydržím,“ nebo „Co když to pokazím?“ Svou úzkost se snažila utišit jídlem a pak už nemusela přemýšlet tom, jak dlouho má svou „dokonalou dietu“ držet.

Nedělala to vědomě, prostě k tomu tak nějak došlo. Abychom objevily tento vzorec chování a perfekcionista sklony, které k tomu vedly, musely jsme dlouho pátrat.

Ne každý se ale sabotuje aktivně – někteří perfekcionisté prokrastinují ke své vlastní škodě. V šuplíku jim leží šest rozepsaných románů, které nikdy nedopíší, protože se jim zdá, že na to nemají.

Bez ohledu na to, jak a kde se perfekcionismus ve vašem životě projevuje, je důležité si uvědomit, co vás to stojí. Zvažte odpovědi na následující otázky:

- Vyhýbáte se chození ven s přáteli, když si nepřipadáte dost hezká?
- Mají vaše komplexy negativní vliv na vaše romantické vztahy?
- Očekáváte dokonalost od svých dětí?
- Utrácíte za oblečení nebo kosmetiku víc, než si můžete dovolit?
- Vyhýbáte se tomu, abyste návštěvy zvala k sobě domů, protože to u vás nevypadá dost dobře?

Svá očekávání nemůžete změnit, dokud si neuvědomíte konkrétní způsoby, jak perfekcionismus poškozuje váš život. Věnujte čas tomu, abyste si vytvořila vlastní seznam situací ze všech oblastí vašeho života, v nichž se váš perfekcionismus projevuje nejvíce.

ZEPTEJTE SE „NO A CO?“

Když se přistihnete při tom, jak si říkáte, že musíte být dokonalá – ať už protože chcete splnit svá očekávání nebo chcete, aby vás tak viděli ostatní –, zamyslete se nad tím, co by se stalo, kdyby se vám to nepovedlo. Položte si párkrát otázku „No a co?“ a třeba přijdete na to, co se za vaší touhou po dokonalosti skrývá.

Tuhle strategii jsem ve své praxi použila například s ženou, která měla pocit, že musí být v práci dokonalá. Od nadřízených dostávala dobrá hodnocení, ale přesto cítila, že není dost dobrá. Zůstávala v práci čím dál tím déle, ale čím víc pracovala, tím méně schopná si připadala. Ve snaze rozkrýt příčiny jejího perfekcionismu jsem se jí několikrát zeptala „No a co?“, dokud jsme se nedostaly k jádru jejích problémů. Přišly jsme na následující:

- **Původní myšlenka:** Tahle zpráva není dost dobrá.
- **No a co, jestli ta zpráva není dost dobrá?** Pokud moje zpráva nebude dost dobrá, můj šéf si bude myslet, že jsem hloupá.
- **No a co, jestli si tvůj šéf bude myslet, že jsi hloupá?** To by mě nikdy nepovýšil.
- **No a co, kdyby tě nikdy nepovýšil?** Znamenalo by to, že jsem neschopná.