

13

AMY MORIN



VECÍ,
KTORÉ
PSYCHICKY
SILNÉ ŽENY

NEROBIA

Ovládnite svoju silu, prejavte svoju sebadôveru a nájdite svoj autentický hlas pre zmysluplný a radostný život

AMY MORIN

13

VECÍ, KTORÉ PSYCHICKY SILNÉ ŽENY NEROBIA

Ovládnite svoju silu,
prejavte svoju sebadôveru
a nájdite svoj autentický hlas
pre zmysluplný a radostný život



13 THINGS MENTALLY STRONG WOMEN DON'T DO

Copyright © 2018 by Amy Morin

Slovak edition © 2020 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Amy Morin – 13 Things Mentally Strong Women Don't Do
vydaného vydavateľstvom HarperCollins® preložil Pavol Büchler.

V roku 2020 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2020 Ing. Pavol Büchler

Jazykové úpravy: Mgr. Dominika Luptáková

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť
reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez
predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-383-8

*Všetkým ženám, ktoré sa dnes snažia byť
o trochu silnejšie ako včera*

OBSAH

<i>Úvod</i>	IX
1 Nekomparujú sa s inými ľuďmi.....	1
2 Nesnažia sa o dokonalosť	22
3 Nepovažujú zraniteľnosť za slabosť.....	44
4 Nedovolia, aby im pochybnosti o sebe bránili dosahovať ciele	65
5 Nadmerne o všetkom nepremýšľajú.....	86
6 Nevyhýbajú sa veľkým výzvam	107
7 Neboja sa porušovať pravidlá	129
8 Neznevažujú iných len preto, aby sami vynikli	152
9 Nedovolia, aby iní obmedzovali ich potenciál.....	174
10 Neobviňujú sa, keď sa niečo nepodarí	199
11 Neostávajú ticho	222
12 Nemajú výčitky, keď sa stanú iným človekom	248
13 Nepodceňujú svoj úspech	270
<i>Záver</i>	293
<i>PodĎakovanie</i>	299
<i>Odkazy</i>	300

ÚVOD

V detstve som sa hrávala s autíčkami a chytala dažďovky ako návnadu pre ryby. Nikdy som nemala rada bábiky. Nezaujímali ma šminky. A neznášala som nákupy.

Odreté kolená, strapaté vlasy a špinavé nechty sú však pre mňa synonymom krásneho detstva. Rodičia ma presvedčili, že môžem robiť všetko, čo robia chlapci – aj som to vyskúšala. Či to boli preteky, alebo zápasy s chlapcami cez prestávky v škole, takmer vždy som s nimi dokázala držať krok. Nechcela som si tým však niečo dokazovať – bola to pre mňa len zábava.

Spomínam si, že so slovom „sexista“ som sa prvýkrát stretla, keď som bola v siedmej triede. Učiteľ algebry nám v testoch dával bonusové otázky zo športu, ktoré nemali nič spoločné s matematikou. Ak ste však odpovedali správne, pridal vám k výsledku päť bodov. Bolo frustrujúce, že päť bodov záviselo od toho, či ste vedeli, kto prebehol najväčšiu vzdialenosť v nedeľnom zápase amerického futbalu alebo kto dosiahol najviac bodov v minuloročnom play off Národnej basketbalovej ligy. Nikto sa však nesťažoval.

Jedného dňa som ochorela a nešla do školy. Vynechala som test z algebry, takže nasledujúci deň som po vyučovaní zostala v škole, aby som ho mohla urobiť. Bonusová otázka sa týkala hráča prvej bejzbalovej ligy. Našťastie som

bejzbal milovala, takže som poznala odpoveď. Učiteľ mi nasledujúci deň vyhodnotený test vrátil hneď na začiatku vyučovania. V hornom rohu strany bolo červenými písmenami napísané: „0 bonusových bodov. Máš to správne len preto, lebo ti niekto z kamarátov vopred prezradil otázku.“

Veľmi sa ma dotklo, že si učiteľ myslel, že som podvádzala, ale nič som mu nepovedala. Nevedela som, čo by som mala povedať. Len som si test vzala domov a ukázala ho otcovi.

Môj otec okamžite učiteľovi odpísal: „Amy má viac ako 10 000 bejzbalových kariet a každý týždeň pozerá so mnou v televízii bejzbalové zápasy. Len preto, že odpovedala na vašu bonusovú otázku správne, ste ju obvinili z podvodu. Odpovedala čestne a férovo. Od Vás však nie je férové, že žiakom dávate otázky zo športu, ktoré nemajú nič spoločné s matematikou. Zrejme sa snažíte zvýhodniť chlapcov, pretože väčšina trinásťročných dievčat profesionálny šport veľmi nesleduje.“

Nasledujúci deň som poznámku odovzdala učiteľovi a rýchlo som si sadla na miesto. Keď ju dočítal, oznámil triede, že už nám nebude dávať bonusové otázky, pretože jeden otec si o ňom myslí, že je „sexista“. To bolo posledný raz, čo nám učiteľ dal v teste bonusovú otázku a prvý raz, čo som sa skutočne zamyslela nad otázkou sexizmu.

Uvedomila som si, že učiteľ ma nepodozrieval z toho, že mi priatelia vopred prezradili niektorú matematickú otázku, ale otázku zo športu, a usúdil, že keby som nepodvádzala, ako dievča by som určite nevedela odpovedať na takú ťažkú otázku týkajúcu sa bejzbalu. Nemôžem si pomôcť, ale skutočne by ma zaujímalo, či by rovnako uvažoval aj v prípade, keby som bola chlapcom.

To sa stalo pred 25 rokmi a dúfam, že dnes už učitelia v škole nedávajú chlapcom neférové výhody. Výskum však ukazuje, že k tomu stále dochádza, a preto sa tejto problematike budeme viac venovať neskôr.

Tiež by som rada verila, že študenti a rodičia by už dnes niečo také netolerovali. Vtedy sa však neozval nik – žiaci ani rodičia. Dopustili sme to. Ak by ma učiteľ neobvinil z podvodu, neviem, či by môj otec do toho zasiahol.

Moje predstavy o sexizme sa od siedmej triedy určite zmenili a, chvala-bohu, zmenili sa naň aj názory našej spoločnosti. Napriek tomu však ženy v dnešnom svete stále čelia špecifickým problémom. Vidím to vo svojej ordinácii aj vo svojom osobnom živote.

Môj záujem o psychickú silu je osobný

Keď som začala pracovať ako psychoterapeutka, bola som nadšená, že ľuďom budem môcť pomáhať prekonávať problémy. Bola som vyzbrojená vysokoškolským diplomom a vedomosťami získanými z učebníc, vysokoškolských prednášok a stáží. Počas prvého roku mojej terapeutickej praxe mi však nečakane a náhle zomrela mama. Snaha naučiť sa čo najviac o psychickej sile sa pre mňa stala osobnou záležitosťou.

Každého, kto prišiel do mojej ambulancie, som začala študovať hlbšie. Uvedomila som si, že niektorí ľudia majú väčšie predpoklady na zlepšenie svojho stavu ako iní. Zotavili sa rýchlejšie, na budúcnosť sa pozerali optimistickejšie a nech mali akékoľvek problémy, boli vytrvalejší. Chcela som vedieť, prečo je to tak.

Potom, na tretie výročie matkinej smrti, mi osud uštedril ďalšiu krutú ranu – na infarkt zomrel môj dvadsaťšesťročný manžel Lincoln. Stať sa vdovou vo veku 26 rokov bola naozaj surreálna skúsenosť. Smútok bol niekedy neznesiteľný, ale vedela som, že prežívanie bolestných pocitov je súčasťou procesu hojenia.

Vtedy som už o psychickej sile vedela nové veci. Zistila som, že ľudia, ktorí sú v živote psychicky silnejší, majú nielen zdravé návyky, ale sa aj vedome vyhýbajú nezdravým návykom, ktoré by ich brzdili.

V ľuďoch, s ktorými som pracovala, som začala rozpoznávať zreteľné vzorce. Tí, ktorí boli odhodlaní dosiahnuť svoj najvyšší potenciál, odmietali poddávať sa kontraproduktívnym a zlým návykom. Pre ich progres bolo dôležité nielen to, čo robili, ale ešte viac to, čo *nerobili*.

Tieto vedomosti som vo svojom živote uplatňovala aj ja, keď som prekonávala smútok za mojimi najbližšími. Trvalo však niekoľko rokov, kým sa moje srdce zahojilo. Mala som šťastie, že som znovu našla lásku, keď som stretla Steva. No Stevovmu otcovi krátko po našej svadbe diagnostikovali konečné štádium rakoviny. Pristihla som sa pri myšlienkach typu: „To nie je fér! Prečo stále prichádzam o tých, ktorých mám rada?“

Vedela som však, že utápať sa v sebaľútnosti je jeden z tých zlých návykov, ktoré mi budú odčerpávať psychickú silu práve v čase, keď ju najviac potrebujem. Preto som si spísala zoznam, ktorý mi mal pripomínať všetky

zlé návyky, ktoré by ma mohli udržiavať v mizérii. Tak som vytvorila zoznam trinástich vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia. V nasledujúcich dňoch som si tento zoznam čítala znovu a znovu. Prinášalo mi určitú útechu, keď som si pripomínala, čo nemám robiť. To ma priviedlo k myšlienke, že ak mi ten zoznam tak pomáha, možno bude nápomocný aj ďalším ľuďom. Preto som ho uverejnila na internete a dúfala, že moja informácia o psychickej sile nájde odozvu aj u niekoho iného.

V priebehu niekoľkých dní sa článok začal šíriť ako lavína. Prečítalo si ho viac ako päťdesiat miliónov ľudí. Na moje prekvapenie ma takí mediálni obri ako *Forbes* či CNN požiadali, aby som im o tomto zozname poskytla bližšie informácie. V článku som súvislosti okolo vzniku zoznamu vôbec nevyvetľovala, takže všetci predpokladali, že to, o čom píšem, dokonale zvládam aj ja. V skutočnosti sa však doteraz potrebujem k nemu vracieť, aby som sa tým trinástim návykom dokázala vyhýbať.

Bola som vďačná, že som mohla napísať knihu *13 vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia*, v ktorej som vysvetlila príbeh ukrytý za populárnym článkom. A keď sa ma potom čitatelia neprestávali pýtať, ako naučiť deti, aby boli psychicky silné, s nadšením som napísala knihu *13 vecí, ktoré psychicky silní rodičia nerobia*.

Odkedy som začala hovoriť o psychickej sile, dostávala som mnoho otázok od žien, najmä v súvislosti s odhaleniami, ktoré prinieslo hnutie MeToo. Aj keď zásady psychickej sily platia pre všetkých rovnako, ženy zažívajú iné spoločenské tlaky ako muži. Preto na rozdiel od mužov môžeme častejšie podliehať niektorým špecifickým zlým návykom, s ktorými musíme bojovať.

Tri zložky psychickej sily

Psychická sila sa veľmi podobá fyzickej sile. Keď chcete byť silnejší a lepší, dôležité sú dobré návyky. Tie vám však veľmi nepomôžu, ak sa súčasne držíte zlých návykov.

Ak chcem byť fyzicky silná, môžem dvíhať činky. Ak však chcem mať naozaj vyrysované svaly, musím prestať jesť priveľa nezdravej stravy. Inak moje posilňovanie nebude mať želaný účinok. To isté platí aj o duševných

„svaloch“. Nato, aby ste boli silnejší, potrebujete získať vhodné návyky – ako napríklad vďačnosť. Ak však naozaj chcete vidieť výsledky, musíte sa zároveň vzdať zlých návykov, napríklad prestať sa porovnávať s inými ľuďmi.

V tejto súvislosti musím poznamenať, že ak má niekto duševnú chorobu, neznamená to, že je slabý. Rovnako, ako sa môže rozhodnúť zlepšiť svoju fyzickú kondíciu cukrovkár, aj človek s depresiou sa môže rozhodnúť stať sa psychicky odolným. Choroba síce môže skomplikovať budovanie fyzických alebo psychických „svalov“, aj napriek tomu sa to však dá dosiahnuť.

Pri psychickej sile neplatí, že ste buď psychicky silní, alebo psychicky slabí. Každý človek má určitú psychickú silu a bez ohľadu na to, akí silní ste, stále je tu priestor na zlepšenie.

Dôležité je, aby ste v činnosti udržiavali aj svoje psychické „svaly“. Ak zanedbáte ich posilňovanie, psychické „svaly“ vám ochabnú.

Psychická sila má tri zložky:

- ♦ **Myšlienky** – dôležité je, aby ste si vytvorili realistický vnútorný monológ. Príliš negatívne myšlienky typu „nikdy nebudem mať úspech“ vás budú ťahať nadol. Nemali by ste však rozmyšľať ani príliš idealisticky, lebo v dôsledku presvedčania sa „to bude ľahké“ môžete danú situáciu podceňiť.
- ♦ **Pocity** – aj keď je zdravé prežívať široký rozsah emócií, nenechajte sa viesť svojimi pocitmi. Ak sa zobudíte mrzutí, môžete urobiť niečo na zlepšenie nálady. Keď ste nahnevaní, pomôže vám znalosť upokojujúcich techník, ktorými môžete zabrániť tomu, aby ste urobili niečo, čo budete ľutovať. Čím väčšiu psychickú silu si vybudujete, tým viac si budete uvedomovať svoje emócie a to, ako ovplyvňujú vaše rozhodnutia.
- ♦ **Správanie** – bez ohľadu na to, v akej situácii sa ocitnete, dôležité je reagovať pozitívnymi krokmi. Napríklad pôjdete do telocvične, aj keď ste unavení alebo vystúpíte pred publikom, aj keď o sebe pochybujete. Takéto rozhodnutia vám môžu zmeniť život. Dokonca aj keď neviete vyriešiť nejaký problém, vždy sa môžete rozhodnúť, že svoj život alebo život niekoho iného zlepšíte.

Všetky tri aspekty psychickej sily sú navzájom prepojené. Ak si pomyslíte: „K tomuto neviem povedať nič, čo by stálo za to“, budete v rozpakoch, či vôbec máte prehovoriť. To pravdepodobne ovplyvní vaše správanie, takže asi zostanete ticho. Tým sa ešte viac posilní vaše presvedčenie, že k rozprave nemáte čo dodať.

Každému z nás sa v živote môže stať, že uviazne v negatívnych vzorcoch. Posilňovanie psychickej odolnosti naruší tieto nezdravé cykly a pomôže vám vytvoriť si lepšie návyky, aby ste mohli žiť plnším životom.

Prečo som sa zamerala na ženy?

Chcela som napísať knihu pre ženy, ktorá by zobrazila ich silu v správnom svetle. Mnohí ľudia považujú za príklad psychickej odolnosti príslušníkov špeciálnych oddielov vojenského námorníctva. No príkladom psychickej sily môžu byť aj ženy, ktoré bývajú starostlivejšie a kladú väčší dôraz na medziľudské vzťahy. Na to, aby ste boli silné, nemusíte potláčať svoje emócie, ani zapierať bolesť alebo posúvať svoje fyzické limity.

Podľa viacerých štúdií si ženy uvedomujú, že psychická sila zohráva v ich živote dôležitú úlohu. V rokoch 2015 a 2016 uskutočnila spoločnosť Kellogg prieskum o vnútornej sile na šiestich tisícoch žien z celého sveta. Tu sú niektoré z ich zistení:

- ◆ 92 percent žien uviedlo, že vnútorná sila je v dnešnom svete dôležitá.
- ◆ 90 percent žien považovalo vnútornú silu za rozhodujúcu na dosiahnutie úspechu.
- ◆ 71 percent žien malo pocit, že s väčšou vnútornou silou by mohli naplno využiť svoje schopnosti.
- ◆ 82 percent žien by chcelo mať väčšiu vnútornú silu.

Z toho jasne vidieť, že ženy by chceli byť psychicky silnejšie, ale mnohé z nich nevedia, ako posilniť svoje psychické „svaly“.

Túto knihu som napísala pre ženy a mala som pritom na mysli dva ciele:

1. podporiť odhodlanie žien posilňovať svoje psychické „svaly“, aby boli silnejšími a lepšími verziami samých seba;
2. povzbudiť ženy, aby spustili reťazovú reakciu, ktorá bude inšpirovať ďalšie ženy k tomu, aby sa chceli stať psychicky silnejšími.

Rozprávala som sa so ženami z celej krajiny a v tejto knihe sa s vami podelím o ich príbehy, problémy a spôsoby, ako ich zvládli. Uvediem aj niektoré prípadové štúdie z mojej ambulancie, ktoré ukazujú, čo sa stane, keď sa ženy zbavia nesprávnych návykov, ktoré ich oberajú o psychickú silu.

Nasledujúcich trinásť kapitol netreba považovať za kontrolný zoznam toho, čo máte alebo nemáte robiť. Všetci niekedy robíme nezdravé veci – najmä ak sa stretieme s nejakými nepríjemnosťami.

Vo vašom živote sa iste vyskytli chvíle, keď ste sa cítili silnými, výkonnými a nezastaviteľnými, ale možno to bolo len veľmi zriedkavo. Možno ste zažili aj záblesk toho, aké silné by ste mohli byť, napríklad vo chvíľach, keď ste takmer urobili niečo odvážne. Nebolo by skvelé, keby ste vždy dokázali čerpať zo svojej vnútornej sily, a dosiahli tak maximum svojich schopností? Táto kniha by vám mala pomôcť v tom, aby ste to skutočne dokázali.

Nebudem vás presviedčať, že musíte robiť ešte náročnejšie činnosti, aby sa váš život zlepšil (o tom, že *musíte* robiť viac, aby ste sa zlepšili, sa už popísalo dosť). Namiesto toho vám ukážem, ako sa zbaviť nesprávnych návykov, aby vás neoberali o silu, ktorú ste si doteraz tak krvopotne vybudovali. Naučím vás pracovať nie ťažšie, ale efektívnejšie, aby ste sa mohli stať lepšou verziou seba samých.

1

Neporovnávajú sa s inými ľuďmi

Každý kvet kvitne inou rýchlosťou.

– SUZY KASSEM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Porovnávate sa s inými?

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

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

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

Prečo to robíme?

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

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

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

SPOLOČNOSŤ NA VÁS VYVÍJA TLAK, ABY STE BOLI LEPŠIE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SOCIÁLNE MÉDIÁ NÁS NÚTIA POROVNÁVAŤ SA

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

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

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

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

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

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

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

Prečo je to zlé?

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

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

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

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

ŽENY SA CÍTIA ZLE, MUŽI SA INŠPIRUJÚ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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