

Глава 1

Когда вы сравниваете себя с другими и проигрываете

Нет ничего благородного в том, чтобы быть выше кого-то другого. Истинное благородство проявляется тогда, когда человек становится выше своего прежнего «я».

Эрнест Хемингуэй

Письмо от меня вам

Если вы сравниваете себя с другими, причем не в свою пользу, есть два варианта. Вы либо чувствуете прилив вдохновения, энергии и мотивации, чтобы научиться тому же, либо впадаете в уныние и теряете мотивацию. Если вам ближе второй вариант, то проблема не в вас и ваших недостатках, а в самом сравнении.

Если глубоко в вас гнездится деструктивное убеждение, что вы недостаточно хороши, вы будете выбирать те сравнения, которые лишь подкрепляют эту глубинную уверенность, какой бы разрушительной она ни была. В этом случае вы видите лишь собственные слабые стороны и сравниваете их с чужими сильными — как будто это справедливо. Вы не берете в расчет многогранность другого человека, все его составляющие, которые

он предпочитает лишний раз не показывать. А даже если и замечает его недостатки, то скорее игнорируете их. Мысленно вы ставите этого человека на пьедестал — такой высокий, что низвергнуть его оттуда и занять его место можно лишь одним путем: стать тем, кем вы никогда не хотели быть.

Если вы сравниваете себя с друзьями или близкими, это неизбежно влияет на ваши отношения. Это мешает близости, поскольку предполагает, что их успех означает ваш провал. Можно сказать, прямой путь к обидам и напряжению. Чем больше вы отстраняетесь от других, тем активнее подкармливаете вечную тягу к сравнению. Противоядием этому разрушительному состоянию может стать стремление узнать других получше. Чем лучше вы их понимаете, тем меньше ложных и поверхностных выводов делаете. Так рождается дружба, которая помогает вам разделить общий человеческий опыт и осознать, что вы команда, поддержка друг для друга в любой ситуации. Вы начинаете радоваться чужим победам и искренне сочувствовать неудачам. Узнав другого, вы понимаете, что он кардинально отличается от вас, поэтому использовать его в качестве мерил глупо.

Многие скажут, что это легче легкого: просто перестаньте сравнивать себя с окружающими. Но стоит попробовать, и вы быстро поймете: это тяжело. Склонность сравнивать — наша врожденная особенность, одновременно полезная и опасная. При правильном использовании она поможет вам развернуться в нужном направлении, вдохновит и подтолкнет выйти за рамки возможного. А вот при неправильном ведет к долговременному и серьезному ущербу.

Если вы сравниваете себя с другими, и не в вашу пользу, это далеко не всегда плохо. Я не утверждаю, что нам вообще нельзя так делать. Если конструктивное сравнение подталкивает вас двигаться вперед и придает уверенности, что вы можете стать лучше, чем сейчас, его задача выполнена. Если же оно приводит к зависти, обидам, горечи и утрате самооценки, значит, вы

направили внимание и усилия не в ту сторону, за что в будущем дорого заплатите. Вот почему важно понять, как использовать сравнение во благо и замечать, когда оно становится разрушительным.

Инструменты в режиме реального времени

Здесь мы выйдем далеко за рамки привычного подхода «просто перестаньте это делать». Человек стремится найти свое место в мире с оглядкой на окружающих. Это так же естественно, как дышать. Поэтому подход «просто перестаньте» в лучшем случае подарит вам краткую вспышку позитива. Искра не продержится долго и погаснет, как только вы откроете любимую социальную сеть. Оказавшись в компании ровесников, вы вскоре ощутите собственный социальный или профессиональный статус. Но само по себе сравнение — это не обязательно набор мыслей. Ваш мозг работает гораздо быстрее, помогая понять, как действовать в той или иной ситуации. При этом не обязательно попадать в порочный круг, куда вас толкает социальное сравнение. Благодаря инструментам, с которыми мы познакомимся дальше, вы научитесь замечать разрушительное сравнение и сознательно переключаться на то, что действительно вам поможет.

Почему сравнение нас разрушает

Социальные сети

Очень сложно оценивать себя, ни с кем не сравнивая. Ведь мы живем не в изоляции, а в обществе со своими нормами и ожиданиями друг от друга. Так мы избегаем унижения,

отвержения и потери социального статуса — а все это могло бы случиться, закрой мы глаза на точки зрения других. Мы выстраиваем социальные связи на протяжении всей жизни, понимаем, достаточен ли наш вклад, поступаем ли мы приемлемо, и определяем, кому хотим подражать, а кому нет. Оценка общества крайне важна, если вы хотите достичь успеха. Поэтому способность сравнивать себя с другими — это далеко не всегда ваш враг. Это важнейший социальный навык; без него было бы намного сложнее.

Прислушиваться к окружающим, оценивая себя, полезно, но социальные сети — это не реальное общество. Реального там вообще мало. Это большая коллекция тщательно воссозданных и обработанных картинок, которые транслирует человек или компания.

Несколько минут бесконечно несправедливых и абсолютно бесполезных сравнений — и алгоритм точно определит, что именно вас зацепило. Он тут же обрушит на вас бесконечный поток контента, от которого вас затошнит. Сравнение с реальными людьми мотивирует прожить жизнь на полную катушку; здесь же вы попадаете в ловушку разрушительного, отравляющего жизнь сравнения. В итоге вы разочаровываетесь в себе и в жизни, проходящей мимо.

Токсичность соцсетей разрушительна. Она проецируется либо на вас в форме ненависти к себе и депрессии, либо на других — вы целенаправленно унижаете тех, кто вызывает у вас горечь и обиду [2]. Далеко ходить не надо — в комментариях вы быстро наткнетесь на армию хейтеров: они выплескивают злость на другого человека, жадно подмечают его недостатки, нападают на него, как гиены на раненого зверя, и пытаются сбить остальных с толку — отвлечь от того, кто посмел устроиться в жизни лучше них.

Мы испытываем желание спустить кого-то с небес на землю гораздо чаще, чем готовы признать. Если вы чувствуете

в себе такой порыв или резкую неудовлетворенность собственной жизнью, пора выйти из соцсетей и провести время с реальными людьми.

Сравнение с близкими

Хуже всего сравнивать себя с теми, кто для вас важнее всего: именно в этих отношениях вам действительно есть что терять. Если вы выбираете для этого братьев и сестер, родителей или друзей, то отношения медленно, но верно начинают гнить изнутри.

Когда достижения близких ставят под удар вашу самооценку или статус, ревность и обида множатся, как метастазы, и наносят непоправимый ущерб отношениям, которые играют огромную роль в вашей жизни. Невозможно чувствовать себя частью команды, если вы устанавливаете правила, по которым выиграть может только один.

Ален де Боттон сказал: «Мало чьи успехи так сложно выдержать, как успех близких друзей» [3]. Глазом не успеешь моргнуть, как превратишься из человека, радующегося за друзей, в того, кто не способен и минуты провести рядом с ними. Неважно, избегаете ли вы их, исключаете из круга общения или изолируетесь. Последствия всегда плачевны для всех участников. Вот куда заводят бездумные и неконструктивные сравнения.

Избегая человека, вы на самом деле прячетесь от эмоций, вызванных его успехом. Попробуйте, вместо того чтобы унижать друга или избегать его, взглянуть на эти чувства с интересом и любопытством. Тогда у вас появится шанс здраво оценить ситуацию и спасти отношения. Искренне радоваться за друзей и их достижения возможно. Но если ваша самооценка основана на превосходстве над близкими, стоит насторожиться. Нет, не отвергнуть их — а переосмыслить

вашу жизнь. Если вы четко осознаёте свои ценности и живете в соответствии с ними, поверхностные признаки успехов или неудач не выбивают почву из-под ног.

Если ваш друг продвигается по карьерной лестнице или уже шесть лет борется с внутренними демонами и это вызывает у вас неприятные эмоции (что естественно), не пытайтесь их избежать. Прислушайтесь к ним и спросите себя: что они говорят о вас? Порой это просто мимолетные чувства — они схлынут, и вы будете дальше наслаждаться жизнью. А иногда они подталкивают к позитивным изменениям. Но для этого сравнение должно быть конструктивным. Дальше я поделюсь парочкой идей, как этого добиться.

Как сделать сравнение конструктивным

Превратите зависть во вдохновение

Используя сравнение грамотно, мы можем направить его силу во благо и повлиять на наше самочувствие и поведение. Представьте, что вы занимаетесь любимым видом спорта и точно знаете, какие у вас слабые стороны. Тут удачное сравнение со спортсменом, чьи результаты лучше, дает вам шанс научиться у него и отточить собственные навыки. Но для этого сравнение должно опираться на три принципа.

1. Четко определите, чему завидуете. Конкретика, конкретика и еще раз конкретика. Не распыляйтесь и не обобщайте. Вы не хотите быть другим человеком — у него просто есть то, чего и вы хотели бы.

2. Нацельтесь на рост и развитие. Именно вы влияете на вашу жизнь: вы можете научиться почти всему, если постараетесь. Такой настрой поможет вам действовать и добиваться

цели. Этим он отличается от фиксированного мышления: последнее подразумевает, что ваши способности нельзя улучшить и вам повезло меньше, чем другим. Скорее всего, это приведет к дальнейшим деструктивным сравнениям, обиде и разрыву отношений.

3. Ваша самооценка не подлежит сомнению. Это ключевой момент. Если вашей самооценкой управляют другие люди, это та самая ложка дегтя, которая испортит любую бочку меда. Когда даже ненавязчивое указание на то, что вы не лучше всех, заставляет вас верить, будто вы бесполезны и обречены на провал, работа над собой ни к чему не приведет. Все мы порой встречаем тех, у кого что-то получается лучше. Перспектива взглянуть в глаза своим несовершенствам ощущается как угроза и причиняет боль. Но это ничего не говорит о вас как о человеке. Когда вы не сомневаетесь в себе, вы способны использовать сравнение в свою пользу. Многое можно изменить, но уверенность в себе — константа. Не путайте ее с самовлюбленностью: хорошая самооценка не означает, что вам все должны. Склонность предполагать, что Вселенная даровала кому-то удачу и талант и теперь должна то же и вам, приведет лишь к разочарованию и обидам, а не к реальным действиям.

Чтобы сравнение было конструктивным и не перетекало в самокритику, важно задавать себе вопросы.

- Чему именно я завидую?
- Какими навыками, которые есть у этого человека, я бы хотел(-а) овладеть?
- Как эти навыки помогли бы мне достичь целей?
- Как у него это получилось?
- Могу ли я повторять его действия, чтобы приблизиться к собственным целям?

Так зависть превращается во вдохновение, а не самобичевание. Сравнение становится важной частью процесса обучения.

Четко выбирайте объект

Самое полезное сравнение [4] — с теми, кто обладает схожими навыками в нашей сфере, а не с теми, кто разительно отличается от нас. Вот еще почему не стоит ориентироваться на соцсети. Если контент и настоящий, то его создателей вы видите редко, как и сам процесс работы. Алгоритм демонстрирует вам лишь крайности — вы сравниваете себя с лучшими из лучших, которые продвинулись дальше, чем вы.

Даже если это ненадолго вдохновляет или увлекает вас, в будущем такие крайности [5] вызовут неуверенность в себе и подавленность, а не усилят мотивацию и желание развиваться. Они также могут стать почвой для самосаботажа [6]: сосредоточиваясь на недостижимых крайностях, мы предпочитаем ничего не делать, избегая дискомфорта от неудачных попыток стать лучше всех.

Если вы заметили, что сравниваете себя с самыми успешными и испытываете разочарование или подавленность, твердо решите вдохновляться теми, кто лишь на пару шагов впереди. Тогда, достигнув нового рубежа, вы укрепите мотивацию и продолжите двигаться дальше.

От обид к благодарности

Протяните ребенку конфетку — и увидите, как загорятся его глаза. Протяните второму ребенку две конфеты — и первый моментально разочаруется в том, что еще секунду назад его так радовало. Сосредоточиваясь на том, что есть у других, но не у нас, мы страдаем от глубокой неудовлетворенности

жизнью, которой могли бы наслаждаться. Уже не так важно, что у нас есть; важно, что у кого-то больше. Хотеть для себя лучшего нормально, но, если вами движут обида и зависть, любых достижений недостаточно. Вы никогда не доберетесь до финиша. Ваша жизнь превратится в игру, где постоянно меняются правила и ориентиры.

Обида — это не отражение того, что мир вам должен. Это маркер того, над чем стоит поработать. Оглянитесь — и вы увидите таких людей: у них есть все и даже больше, но их жизнь полна обиды и тоски. Вот что случается, когда мы используем неправильные сравнения: мы жалеем, что при раздате нам не достались карты оппонента.

Прислушайтесь к своей обиде. Возможно, она говорит вам о том, что самое время приложить усилия и взять все в свои руки. А может, нужно поупражняться в благодарности, сфокусировавшись на том, что действительно приносит вам пользу.

Практику благодарности часто списывают со счетов как слишком простую или бесполезную. Но если бы всё и впрямь было так просто, в мире не витало бы столько обиды и горечи. Так что работайте над умением проявлять благодарность, находя для нее время и место. Даже две минуты в день способны изменить вашу жизнь и излечить раны, оставленные неправильными и неуместными сравнениями.

Поблагодарите Вселенную за то, что своими глазами увидели удивительные достижения и живете в эпоху, когда сами вольны выбирать, над чем работать, стоит лишь захотеть. Сознательно говорите «спасибо» за возможности и радость, которую испытали в процессе. Так исчезает потребность сначала поравняться с идеалом, а потом уже радоваться жизни. Мы сравниваем себя с теми, кто продвинулся гораздо дальше. Но измерять успех таким образом — провальная стратегия. Так наша удовлетворенность жизнью лишь маячит

вперед, в далеком будущем: это иллюзорная точка, достичь которой невозможно. Она всегда будет оставаться на горизонте.

Даже в самые тяжелые моменты нам есть за что быть благодарными, однако распознать это не так просто. Тут помогает обратное сравнение. Сравнивая себя с теми, чья ситуация намного хуже, вы меняете угол зрения и начинаете воспринимать происходящее иначе. Но не используйте этот прием, чтобы обесценить собственные проблемы. Если кому-то хуже, чем вам, у вас не появляется мотивация помочь себе.

Воссоединение с ценностями

Застрав в разрушительных сравнениях, вы утрачиваете связь с тем, что для вас по-настоящему важно. Выходит, вы выбрали неверное мерило для сравнений.

Вокруг мы видим мир, который пытается продать нам идею: мы будем чувствовать себя хорошо, если у нас будет больше вещей, несметное богатство, слава и внешность из-под ножа пластического хирурга. Это провоцирует лишь больше негативных сравнений, ведь единственный способ понять, не живете ли вы хуже других, — наблюдать и сравнивать. Ошибочно принимая эти маркетинговые уловки за собственные ценности, мы рискуем прийти к депрессии, тревожности, зависимостям, нарциссизму и далее по списку. Не ждите, пока вам расскажут, что для вас важно. Уделите внимание тому, что действительно привносит в вашу жизнь смысл.

Упражнения, которые вам в этом помогут, я вынесла в приложение — отчасти потому, что они имеют отношение ко всем жизненным проблемам. Если еще до того, как пристально взглянуть на других, вы знаете, кем хотите

стать, то у вас есть штурвал. Взявшись за него, вы развернете корабль жизни в направлении, которое подходит именно вам.

Самое полезное сравнение

Лучшее сравнение — с самими собой. Спросите себя: что сегодня вы сделали хотя бы чуть-чуть лучше, чем вчера? Так вы отследите свой прогресс. Но не останавливайтесь на этом. Попробуйте сравнить себя нынешнего с тем, каким вы хотите быть завтра, в следующем месяце или через год. Делаете ли вы нужные шаги, чтобы продвинуться к цели? Какими они должны быть?

Если вы научились замечать деструктивные сравнения и осознанно переключаться на те, которые помогают вам достичь целей, представьте, чего вы достигнете через год. Подумайте, насколько иначе вы будете ощущать себя и воспринимать собственную жизнь. И тут есть лишь один путь.

Выводы

- Если вы сравниваете себя с другими, причем не в вашу пользу, есть два варианта. Вы либо чувствуете прилив вдохновения, энергии и мотивации, чтобы научиться тому же, либо впадаете в уныние и теряете стимулы. Если вам ближе второй вариант, проблема не в вас и ваших недостатках, а в самом сравнении.
- Невозможно резко перестать сравнивать себя с другими. Это наша врожденная особенность, одновременно полезная и опасная. При правильном использовании она поможет развернуться в нужном направлении, вдохновит и подтолкнет выйти за рамки возможного.

А при неправильном она ведет к долговременному и серьезному ущербу.

- Сравнение себя с людьми в соцсетях или с близкими вредит и вам, и вашим отношениям. Заметив это, вспомните об основных компонентах здорового сравнения.
- У любого сравнения должна быть четкая цель: ваш рост и путь к достижению цели.
- Самооценка здесь ни при чем. Это не эгоизм — это нужно, чтобы научиться.
- Выбирайте тех, чьими навыками овладеть сложно, но возможно.
- Если сравнение вызывает в вас обиду и негатив, переключитесь на собственную жизнь: перенаправьте энергию на чувство благодарности за все, что для вас важно.
- Не сравнивайте себя с теми, чьи ценности расходятся с вашими.
- Взгляните на себя вчерашних и отметьте свой прогресс. Вообразите себя завтрашних, чтобы не сбиваться с пути и двигаться к цели.

Обида — это не отражение того, что мир вам должен. Это маркер того, над чем вам стоит поработать.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

