

Max Paradox

PROBLEM? **WYLUZUJ**. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Wszyscy mają lepiej ode mnie:

Jak przestać porównywać swoje życie
z cudzym highlightem



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	2
Rozdział 1 - Cudze życie po montażu	7
Rozdział 2 - Ranking, którego nikt nie prowadzi	13
Rozdział 3 - Najgorszy dział analiz na świecie	20
Rozdział 4 - To nie zazdrość. To czasem instrukcja	27
Rozdział 5 - Przestań karmić automat	36
Rozdział 6 - Cudza mapa nie prowadzi do twojego domu	43
Rozdział 7 - Nie wszystko, co błyszczy, jest twoim celem	52
Rozdział 8 - Nie porównuj rozdziału trzeciego z czyimś dwudziestym	60
Rozdział 9 - Zmień porównanie w dane	69
Rozdział 10 - Ustal własny wynik	78
Rozdział 11 - Odetnij cudzy pilot od własnego nastroju	88
Rozdział 12 - Zrób z zazdrości plan, nie hobby	97
Rozdział 13 - Zbuduj własny filtr rzeczy ważnych	107
Rozdział 14 - Naucz się cieszyć bez sprawdzania tabeli	117
Rozdział 15 - Gorszy dzień nie jest raportem rocznym	126
Rozdział 16 - Najbardziej boli ten, kto jest podobny	135
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy porównanie wraca mimo wszystko	144
Rozdział 18 - Zauważ, kiedy stary mechanizm wraca	154
Rozdział 19 - Nie musisz wygrać życia	164
Rozdział 20 - Wracaj do swojego życia	175

INTRO

Otwierasz Instagram tylko na chwilę. Naprawdę. Masz dwie minuty, czekasz aż zagotuje się woda, więc sprawdzisz, co tam u ludzi. Czterdzieści sekund później ktoś właśnie wrócił z Malediwów, ktoś odebrał klucze do mieszkania z tarasem większym niż twój salon, ktoś przebiegł półmaraton przed śniadaniem, a znajoma ze szkoły publikuje zdjęcie rodzinnego brunchu, na którym wszyscy wyglądają tak, jakby nigdy nie pokłócili się o to, kto miał kupić mleko. Patrzysz na własne życie. Stoisz w kuchni w skarpetkach, woda nadal się nie zagotowała, a największym sukcesem dnia było znalezienie ładowarki.

No i proszę.

Wszyscy mają lepiej.

Przynajmniej tak wygląda materiał dowodowy.

Problem polega na tym, że właśnie porównałeś swoje zwykłe wtorkowe przedpołudnie z cudzą selekcją najlepszych momentów ostatnich trzech miesięcy. Ty wystawiłeś do zawodów pełną wersję swojego życia: niewyspanie, rachunki, niepewność, pranie, konflikt z szefem, lekki ból pleców i pytanie, dlaczego znowu nie ma nic do jedzenia. Druga strona wystawiła trzy fotografie z wakacji, awans, zaręczyny i psa siedzącego w koszu rowerowym gdzieś nad jeziorem Como.

Trudno wygrać taki konkurs.

To trochę jak porównywanie nagrania z monitoringu w magazynie z trailerem filmu kinowego. W pierwszym materiale ktoś przez siedem minut przesuwa kartony. W drugim są zachody słońca, muzyka i zdanie: „To lato zmieniło wszystko”.

Internet bardzo skutecznie nauczył nas oglądać cudze życie przez witrynę sklepową. Widzimy efekt, ale rzadko zaplecze. Widzimy nowy samochód, ale nie kredyt. Widzimy romantyczną kolację, ale nie sprzeczkę o parking piętnaście

minut wcześniej. Widzimy zdjęcie z siłowni, ale nie sześć poprzednich tygodni, podczas których jego autor też negocjował sam ze sobą, czy naprawdę musi wstawiać z kanapy. Widzimy sukces zawodowy, ale nie odrzucone projekty, nudne spotkania i te wszystkie maile zaczynające się od „uprzejmie przypominam”.

Życie innych ludzi przychodzi do nas po montażu.

Nasze niestety transmitowane jest na żywo.

I właśnie dlatego porównywanie potrafi być tak zdradliwe. Nie trzeba nawet uważać się za szczególnie zazdrosną osobę. Możesz szczerze cieszyć się czyimś sukcesem, a jednocześnie pięć minut później zacząć prowadzić prywatne dochodzenie pod tytułem: „Dlaczego ja jeszcze tego nie mam?”. Kolega kupił dom. Miło. Kuzynka zmieniła pracę i zarabia więcej. Super. Dawny znajomy otworzył firmę. Gratulacje. Po chwili mózg rozkłada przed tobą tabelę porównawczą, której nikt nie zamawiał.

Wiek: podobny.

Start: podobny.

On: dom.

Ty: rachunek za wymianę klocków hamulcowych.

Analiza zakończona.

Można się czuć źle.

Kłopot polega na tym, że nasz wewnętrzny dział analiz finansowych, życiowych i egzystencjalnych pracuje na wyjątkowo kiepskich danych. Nie zna pełnej sytuacji innych ludzi. Nie zna ich priorytetów, pomocy, kosztów, problemów, szczęścia, przypadku, wcześniejszych porażek ani ceny, którą zapłacili za to, co widzisz. Ma za to jedno zdjęcie, dwa zdania opisu i bardzo dużo pewności siebie.

Świetny materiał na katastrofalny raport.

Do tego dochodzi jeszcze jeden problem: zwykle nie porównujemy się z jedną osobą. Budujemy sobie człowieka idealnego z części kilkudziesięciu różnych ludzi. Od jednej

osoby bierzemy karierę. Od drugiej związek. Od trzeciej sylwetkę. Od czwartej mieszkanie. Od piątej podróże. Od szóstej pewność siebie. Od siódmej dzieci, które na zdjęciach najwyraźniej nigdy nie krzyczą w sklepie.

Następnie składamy z tego Frankensteina sukcesu i pytamy:

„Dlaczego ja tak nie mam?”

Ponieważ nikt tak nie ma.

Ten człowiek nie istnieje.

Nie znajdziesz osoby, która jednocześnie ma idealną relację, spektakularną karierę, trzy miesiące wakacji rocznie, świetne zdrowie, cudowny kontakt z rodziną, sześciopak, spokojną głowę, pasję, oszczędności, czas dla przyjaciół, pięknie urządzone mieszkanie i jeszcze regularnie piecze własny chleb na zakwasie.

Jeżeli ktoś twierdzi, że ma wszystko naraz, istnieje spora szansa, że właśnie sprzedaje kurs.

Porównywanie samo w sobie nie jest jednak czymś, co trzeba brutalnie wykorzenić z mózgu. Czasem może być użyteczne. Patrzysz na kogoś i myślisz: „Też chciałbym zmienić pracę”. Świetnie. To może być informacja. Problem zaczyna się wtedy, gdy zamiast pytania „czego właściwie chcę?” pojawia się automatyczne „jestem do tyłu”. Zamiast inspiracji dostajesz ranking. Zamiast kierunku — wyrok.

A życie wyjątkowo słabo działa jako ranking.

Nie ma jednej tabeli.

Nie ma komisji.

Nie istnieje urząd, który 30 czerwca sprawdzi, czy masz odpowiednią liczbę podróży, metrów kwadratowych, sukcesów zawodowych i znajomych wyglądających dobrze podczas grillowania.

Chociaż LinkedIn czasami sprawia inne wrażenie.

W tej książce nie będziemy więc próbować wmówić ci, że od jutra masz nigdy więcej nie porównać się z nikim. To rada mniej więcej tak praktyczna jak: „Po prostu nie myśl o problemach”. Dziękujemy. Rewolucja zakończona. Możemy zamykać poradniki.

Zrobimy coś znacznie bardziej użytecznego: nauczymy się zauważać moment, w którym porównanie przestaje dostarczać informacji, a zaczyna odbierać ci spokój. Oddzielimy cudzy sukces od twojej wartości. Przyjrzymy się temu, dlaczego niektóre osoby uruchamiają porównywanie szybciej niż inne, dlaczego szczególnie podatni jesteśmy wtedy, gdy sami czujemy zastój, oraz dlaczego ograniczenie mediów społecznościowych czasem pomaga, ale samo w sobie nie rozwiązuje całego problemu.

Bo możesz usunąć Instagram.

A potem spotkać sąsiada z nowym samochodem.

Mózg znajdzie sposób.

Nauczysz się również zmieniać porównanie w konkret. Jeśli czyjeś życie uruchamia w tobie ukłucie zazdrości, zamiast natychmiast się za to potępiać, sprawdzisz, co właściwie ta reakcja mówi o tobie. Może nie zazdrościsz znajomemu domu, tylko poczucia stabilności. Może nie chodzi o jego podróż, lecz o twoje zmęczenie. Może nie chcesz kariery koleżanki, tylko większego wpływu na własną pracę.

To ogromna różnica.

„On ma lepiej” niczego nie rozwiązuje.

„Brakuje mi większej swobody i chcę zrobić pierwszy krok w tym kierunku” daje już coś, z czym można pracować.

Będziemy też budować własne kryteria dobrego życia. Nie takie, które dobrze wyglądają na zdjęciu, tylko takie, które naprawdę mają dla ciebie znaczenie. Bo możesz osiągnąć cudzy model sukcesu i odkryć, że właśnie wygrałeś konkurs, do którego nigdy nie chciałeś się zapisywać.

Trochę szkoda czasu.

Zwłaszcza że życie jest wystarczająco trudne bez dokładania sobie dodatkowej dyscypliny olimpijskiej pod tytułem „porównywanie własnego zaplecza z cudzą sceną”.

Nie chodzi o to, żeby przestać zauważać, że ktoś ma więcej, szybciej, piękniej albo drożej. Będziesz zauważać. Masz oczy.

Chodzi o to, żeby przestać traktować cudze osiągnięcia jak komentarz do własnego życia.

Ktoś właśnie kupił mieszkanie?

Świetnie.

Ktoś awansował?

Brawo.

Ktoś leci trzeci raz w tym roku na Bali?

Miłego lotu.

Ty nadal możesz spokojnie zajmować się własnym życiem, zamiast co pięć minut zaglądać na cudzy pas startowy i sprawdzać, dlaczego jego samolot już wystartował.

Bo może twój leci gdzie indziej.

A może dopiero tankuje.

Najważniejsze, żebyś przestał krzyczeć na pilota tylko dlatego, że zobaczyłeś czyjeś zdjęcie z business class.

Rozdział 1 - Cudze życie po montażu

Wchodzisz na Facebooka, bo chcesz sprawdzić godzinę wydarzenia. Pięć minut później wiesz już, że kolega z podstawówki został dyrektorem, kuzynka kupiła apartament, ktoś właśnie świętuje dziesiątą rocznicę związku na Santorini, a facet, którego obserwujesz głównie dlatego, że kiedyś wrzucił dobry przepis na makaron, teraz medytuje o świecie na Bali i najwyraźniej znalazł odpowiedź na wszystkie pytania egzystencjalne.

Ty nadal nie znasz godziny wydarzenia.

Za to wiesz już, że twoje życie wymaga pilnej modernizacji.

Tak działa bardzo duża część współczesnych porównań. Nie porównujesz swojego życia z cudzym życiem. Porównujesz swoje życie z cudzym materiałem promocyjnym. To ważna różnica, bo materiał promocyjny ma jedną podstawową cechę: pokazuje to, co dobrze wygląda, i bardzo dyskretnie pomija resztę.

Nikt nie wrzuca trzydziestu siedmiu zdjęć z całego tygodnia pod tytułem: „Wtorek: korek, ból głowy i pół godziny szukania hasła do banku”. Nie dlatego, że takie rzeczy się nie dzieją. Dzieją się wszystkim. Po prostu nie są szczególnie atrakcyjne jako treść.

Internet nie jest archiwum rzeczywistości.

Jest wystawą.

A wystawa ma zachęcać, nie informować.

Jeśli znajomy jedzie na wakacje, zobaczysz zachód słońca, stolik nad morzem i hotelowy basen. Nie zobaczysz trzech godzin opóźnienia, dziecka płaczącego dwa rzędy dalej, walizki wysłanej przypadkiem do Monachium i kłótni pod recepcją, ponieważ „widok na morze” oznaczał widok na kawałek wody między dwoma klimatyzatorami.

Zdjęcie nadal będzie piękne.

I właśnie ono trafi do internetu.

Nasz mózg przyjmuje jednak cudzą ekspozycję wyjątkowo naiwnie. Widzi rezultat i często zakłada, że ten rezultat jest codziennością. Jeżeli ktoś pokazuje regularnie treningi, zaczynamy podejrzewać, że człowiek ten żyje w stanie permanentnej dyscypliny. Jeśli ktoś publikuje romantyczne zdjęcia, zakładamy, że związek jest prawdopodobnie pod patronatem UNESCO.

Tymczasem za każdym zdjęciem istnieje cała reszta życia.

Ta, której nie widzisz.

To właśnie pierwsza rzecz, którą warto nauczyć się robić: przywracać brakujący kontekst.

Nie chodzi o to, żeby wymyślać cudze nieszczęścia. To byłaby równie głupia skrajność. Ktoś odniósł sukces? Być może naprawdę jest szczęśliwy. Ktoś ma dobry związek? Świetnie. Ktoś dużo podróżuje? Może rzeczywiście prowadzi życie, które bardzo mu odpowiada.

Nie musisz sobie wmawiać, że wszyscy potajemnie cierpią, żeby poczuć się lepiej.

To byłaby tylko zazdrość przebrana za detektywa.

Chodzi o coś prostszego: pamiętać, że nie widzisz całości.

Możesz zobaczyć czyjaś podwyżkę. Nie widzisz lat pracy, kontaktów, szczęścia, ryzyka, stresu, konfliktów, pomocy, odpowiedniego momentu ani faktu, że ktoś być może po drodze trzy razy chciał rzucić wszystko i hodować lawendę.

Możesz zobaczyć dom.

Nie widzisz raty.

Możesz zobaczyć figurę.

Nie widzisz sposobu życia, genetyki, kosztów, czasu ani tego, czy ta osoba w ogóle jest z siebie zadowolona.

Możesz zobaczyć dziecko uśmiechnięte na rodzinnym zdjęciu.

Nie widzisz negocjacji dyplomatycznych potrzebnych, żeby założyć spodnie.

Porównywanie staje się szczególnie brutalne wtedy, gdy traktujesz cudzy rezultat jak dowód własnego zaniedbania. „Skoro ona dała radę, to ja najwyraźniej coś robię źle.” To logicznie brzmi kusząco, ale często jest nonsensem.

Dwie osoby mogą mieć podobny wiek i całkowicie różne warunki. Inny start finansowy. Inne obowiązki. Inne zdrowie. Inne kontakty. Inny temperament. Inne cele. Inne ryzyko, które są gotowe podjąć. Jedna ma rodzinne mieszkanie na start, druga zaczyna z kredytem konsumenckim. Jedna może poświęcić pracy sześćdziesiąt godzin tygodniowo, druga opiekuje się rodzicem. Jedna lubi publiczne sukcesy, druga woli święty spokój.

Porównujesz wynik bez znajomości regulaminu zawodów.

A potem dziwisz się, że przegrywasz.

To trochę tak, jakbyś zobaczył maratończyka wbiegającego na metę i uznał, że skoro ty akurat stoisz pod Żabką z siatką, to zawodowo coś poszło nie tak.

Nie biegniecie tego samego wyścigu.

Jedną z bardziej użytecznych metod jest bardzo proste pytanie:

Co dokładnie wiem, a co dopowiadam?

Widzisz post: „W końcu własny dom!”.

Wiesz: ktoś kupił dom.

Dopowiadasz: jest ustawiony, szczęśliwy, bezpieczny, odpowiedzialny, życie mu się udało, dokonał właściwych wyborów, pewnie ma świetną sytuację finansową, a ty właśnie zmarnowałeś ostatnie sześć lat.

To całkiem rozbudowany film jak na jedno zdjęcie kluczy.

Możesz zrobić z tego małą procedurę. Za każdym razem, gdy złapiesz się na porównaniu, rozdziel trzy rzeczy:

- Fakt: co naprawdę widzę lub wiem. - Interpretacja: co z tego wynioskowałem. - Ocena siebie: co przez to zacząłem myśleć o własnym życiu.

Przykład:

Fakt: znajoma zmieniła pracę i dostała awans.

Interpretacja: rozwija się szybciej ode mnie.

Ocena siebie: ja stoję w miejscu i przegrywam.

I właśnie tutaj pojawia się możliwość zatrzymania automatu. Bo między „ona dostała awans” a „ja przegrywam życie” nie ma żadnej obowiązkowej drogi.

Twój mózg po prostu ją wybudował.

Bez pozwolenia na budowę.

Najważniejsze jest to, że porównanie bardzo często nie mówi prawdy o twoim życiu. Mówi raczej coś o stanie, w którym aktualnie jesteś. Jeśli jesteś zmęczony, cudze wakacje bołą bardziej. Jeśli masz niepewność zawodową, czyjś awans działa jak reflektor skierowany dokładnie w twoją stronę. Jeśli czujesz się samotny, zdjęcie szczęśliwej pary może wyglądać jak reklama produktu, którego sklep już nie prowadzi.

To nie oznacza, że twoja reakcja jest głupia.

Oznacza, że coś sygnalizuje.

I tu zaczyna się ciekawsza część.

Zamiast pytać: „Dlaczego oni mają lepiej?”, możesz zapytać: „Co dokładnie mnie tutaj uwiera?”.

Może nie chodzi o ich mieszkanie, tylko o twoją potrzebę stabilności.

Może nie o ich sukces zawodowy, tylko o poczucie, że od dawna nie zrobiłeś niczego, z czego jesteś dumny.