



## Jak se vyhnout srovnávání a být spokojená s tím, co máte

Srovnávání příkládáme v éře sociálních sítí stále větší význam. Jenže místo aby nás motivovalo, dělá nás nešťastnými, brání nám v rozletu a v krajním případě může skončit i depresí. Psycholožka Katarína Szabados Filasová o něm napsala knihu, ve které radí, jak si jím nenechat zničit život.

TEXT: JANA LeBLANC, FOTO: ROBERT TICHÝ

### Srovnávací otázka hned na úvod. Sama jsem teď pár měsíců matkou, takže mi to nedá: jak žena se třemi dětmi zvládne napsat knihu?

Psala jsem ji vlastně se dvěma, třetí bylo v břiše. Staršího syna jsem měla ve školce, jenže mladšího mi vzali v jiné školce v místě hodinu od domova. Nejprve jsem kvůli tomu byla rozmrzelá, ale nakonec jsem toho využila. Ráno jsme tam dojeli, syna jsem vyložila, šla si sednout do knihkupectví a tři hodiny psala. Pak jsem ho vyzvedla a jeli jsme domů. Celou knihu jsem zvládla za devět měsíců, než se narodil syn třetí. Na druhou stranu, abych uklidnila všechny, kdo zatím žádnou knihu nenapsali, myšlenky do médií formuluju už patnáct let. Mám trénink, takže to šlo relativně svižně.

### Proč zrovna kniha o srovnávání?

Protože naše životy jsou ho plné. Než jsem začala psát, byla jsem přesvědčená, že třeba mně osobně se srovnávání nijak zvlášť netýká, že jsem si ho odžila v pubertě a v dospívání. Když jsem na něj ale zaměřila pozornost, zjistila jsem, že moje myšlení je ho plné a že i životy lidí v mém okolí včetně mých klientů jím doslova přetékaají. Některé srovnávací myšlenky jsou rychlé jako blesk, nicméně stejně nám dokážou zkazit náladu a život.

Od toho pak není daleko, aby člověk došel k pochybnostem sám o sobě, o vlastních hodnotách nebo o tom, zdali má vůbec v životě smysl se pouštět do nějaké činnosti.

### Na druhou stranu, srovnávání je přece taky motor pokroku. Bez něj bychom dodnes možná leželi po stromech.

To je pravda. Je přirozené a bude se dít stále. Proto jsem taky nepsala o tom, jak ho ze života odstranit, ale o tom, jak s ním konstruktivně pracovat. Jak ho využít jako motivaci nebo inspiraci, ale nenechat se jím sejmout. Když mluvím o srovnávání, mám na mysli momenty, kdy vám hlavou bezděčně projede myšlenka, že někdo jiný dělá něco jinak než vy, a tento rozdíl automaticky zařadíte do kategorie „dělá to lépe – dělá to hůř“. Načež se vám do hlavy vkrade pocit, že byste měla být taky taková – tedy lepší. A protože to tak není, není vám z toho dobře. Mým cílem je, aby vás takové situace do budoucna rozhodily co nejméně.

### Jak poznám, že srovnávání už pro mě není motivační, ale spíš útrpné?

Nejlepším signálem je aktuální pocit. Řekněme, že kliknete na sociální síť a vidíte tam nějakou fotku,

třeba sportovní. Dokáže vás vybudit k tomu, abyste se tak zvedla a šla taky ven, nebo na vás padne smutek a otevřete si tabulku čokolády? Vybudí vás k akci, nebo vaše první myšlenka bude „no jo, ale takhle běhat já nikdy nedokážu, takže jsem k ničemu?“

#### Kde se vlastně tohle neustále poměřování s druhými bere?

Podle mě vychází zejména ze špatně pojatého sebevědomí. Kdykoli se někde mluví o sebevědomí, většinou se tam říká, abychom se uměly pochválit. Vezměte si třeba ženské časopisy, co nám radí poplácat se po zádech, jak jsme dobré, šikovné, silné. Jenže podle mě je sebevědomí mnohem víc o tom, co vystihuje to samotné slovo – vědomí si sebe sama. Ve smyslu nikoli, že jsem za každou cenu úžasná a budu se tak prezentovat a chválit, ale že jsem si vědoma, že mám někde silné a jinde slabé stránky. A podle toho s nimi nakládám. Když vím, že někde mám stránky silné, využiji toho. A naopak, kde jsem slabší, nebudu si lhát a přetvářovat se, že můžu být stejná jako žena, která má zrovna tuhle oblast silnou.

## MÍT SEBEVĚDOMÍ NEZNAMENÁ MYSLET SI, ŽE JSEM ZA KAŽDOU CENU ÚŽASNÁ.

#### Zní to logicky, ale vážně to jde?

Ono je potřeba uvědomit si ještě jednu věc. Spousta lidí si svoje silné stránky nikdy nepojmenuje. Mají pocit, že co jim jde automaticky, to se vlastně nepočítá. Anebo, s čím se taky často setkávám, že lidem se jejich silné stránky nelíbí. Chtěli by něco jiného, lepšího, něco, co je víc cool nebo trendy. Co má ten druhý, je přece lepší. A když to má on, mají pocit, že na to mají nárok taky. To je to klasické: jak to, že ona ano, a já ne? Jak to, že ona se klidně přejídá koblihama a je hubená a já si nemůžu dát ani krajíček chleba k snídani a tloustnu?

#### Tohle mě napadlo zrovna dneska ráno, když jsem projížděla fotky na Instagramu. Co s tím?

Zrovna u sociálních sítí je důležité si uvědomit, že z člověka, se kterým se srovnáváme, vidíme jen hrozně malou část. Když se sejdete s kamarádkou u vás doma v kuchyni, obvykle proberete život v souvislostech: tohle se mi povedlo, tohle ne, tady se teď úplně nedaří, ale tady zase jo. Ke konci diskuse zjistíte, že jste na tom zhruba podobně. Na sociální sítí ale vidíte jenom její úspěchy, velká část zůstává skrytá. Třeba že kobliha k snídani je vykoupená třemi dny bez večere.

#### Vy takové srovnávací myšlenky nemáte?

Ale jasně že mám! Zrovna před pár dny zveřejnila na Facebooku jedna moje bývalá spolužačka, kterou jsem patnáct let neviděla, fotku úžasných domácích lineckých koláčů. Když jsem to viděla, první, co mě napadlo, bylo: „No takový koláč já bych nikdy neupekla, vždyť taktak naleju na plech hrnkovou buchtu!“ Naštěstí teď už si v takových situacích odfrknu a řeknu, tak počkej, počkej, jak je to doopravdy? Vždyť já vůbec nevím, jestli ona chodí do práce, nebo ne, možná je doma, děti už má odrostlé, takže ve volném čase pečce koláče a je jasné, že když to dělá denně, zlepšuje se v tom. Já bych to dělat nemohla, protože mám tři malé děti, práci, před pár dny jsem odevzdala knihu. Co tím chci říct, že se nikdy nesrovnáváme v souvislostech. Já vezmu linecký koláč, svoji ubohou hrnkovou buchtu a všechno ostatní pomyslně škrtnu. Co jiného mi z toho může vyjít, než že jsem lúžr?

#### Proto v knize říkáte, ať se srovnáváme pořádně?

To je trochu nadsázka, ale splňuje účel. Když už trváte na tom, že se budete porovnávat, dělejte to se vším všudy. Ne že si na někom vyberete jenom jeden kousek – že pečce fantastické koláče, s tím se srovnáte a vyvodíte závěr, že druhý je celkově lepší, ale že se srovnáte hezky položku za položku. Podíváte se na vlasy té ženy, jakou má práci, vztahy, děti, koníčky. Teprve pak máte nárok udělat adekvátní vyhodnocení toho, kdo je lepší a kdo horší.

#### Co mám dělat, když ani tohle uvědomění nepomůže a stejně nemůžu najít vnitřní klid?

Vydechnout a ujasnit si, zda jste v momentální chvíli spokojená s tím, co máte. Řeknu vám ještě jeden příklad. Nedávno nás jiná moje kamarádka pozvala s rodinou na chatu do Beskyd. Všude kolem byla nádherná příroda, klid, borůvky, houby. Moje první reakce bylo pochopitelně nadšení kombinované se zklamáním, že já nic takového nemám. Ale vzápětí mi došlo: A proč to nemám? Je to proto, že na to naše rodina nemá peníze, odvahu, nebo proto, že jsme se v životě rozhodli jinak? Takovou analýzou jsem došla k závěru, že chatu v Beskydech je nádherná, ale není pro mě. Zkrátka jsem si upřímně přiznala, že byt' je mi v Beskydech krásně, nechtěla bych vyměnit konzultace s klienty za to, že budu na severní Moravě sekát trávu nebo sbírat houby. Víím, že takový život by mi nevyhovoval. Když si to takhle proberu, nemám důvod se srovnávat ani nic závidět.

#### Je ještě nějaký další trik, který v takové chvíli pomáhá?



Z KAŽDÉHO  
SROVNÁVÁNÍ  
MŮŽETE VYJÍT  
JAKO LÚZR.



**SOCIÁLNÍ SÍTĚ JSOU  
PŘÍKLADEM, JAK ČASTO  
LIDÉ O SOBĚ LŽOU.**

Taky může fungovat, když si uvědomíme, že za vším, co máme, je nějaká investice. Nejen finanční, ale také investice času, úsilí, energie. Když navíc někam investujeme, nemáme už kapacitu investovat jinam. A život je o tom, že si vybíráme. Když nás u druhého něco nadchne, než se začneme zlobit, jak je to nespravedlivé, že on to má a my ne, funguje přemýšlet, co všechno ho to asi stálo. Člověk většinou rychle zjistí, že nikdo nemá všechno.

**V knize píšete, že srovnávání ve své nejhorší podobě může dojít až k takzvané srovnávací úzkosti. Co to je?**

Zjednodušeně řečeno stav, kdy kvůli pochybnostem sama o sobě nedokážete nic dělat. Jste apatická, úzkostná, ovládá vás strach, že cokoliv uděláte, v tom budete horší. Kvůli němu proto raději ani nic nezačnete. Netroufáte si pustit se do žádné práce, oslovit druhého člověka, navázat partnerských vztah. Je to konstantní pochybnost, která postupně vede ke ztrátě motivace, izolaci, depresi.

**Na co při porovnávání často zapomínáme?**

Třeba na to, že mnozí lidé o sobě lžou. Spoustu věcí si vymyslí nebo jen přifouknou a prezentují v jiném světle, aby vyzněly v jejich prospěch. A čím méně jim vidíme do kuchyně, tím lépe jim to jde. Sociální sítě jsou toho perfektním příkladem.

**V knize píšete, že se nesrovnáváme jen s druhými, ale také s obecnými měřítky. Nejčastější příklad je asi „měla bych“. Jak z toho ven?**

Prvně je důležité si uvědomit, že mnohé „mélabychy“ nepramení z toho, jací bychom chtěli být, ale z převzatých požadavků na naplnění určitých rolí. Většinou je z okolí nasáváme tak přirozeně, že se ani nezamýšlíme, jestli s nimi souzníme. Nedávno mi vyprávěla klientka, jak k nim domů přijela na návštěvu její matka a intenzivně si hrála s vnoučaty s legem. Tři hodiny si s nimi stavěla z kostek, zatímco ona je sledovala a běželo jí hlavou: „Tak na tohle já jsem se nikdy nezmohla. Taková já jsem hrozná máma, která ani není schopná hrát si se svými dětmi!“ Okamžitě ji zachvátil silný pocit selhání. Přitom doopravdy zastává spíš názor, že děti by se měly naučit hrát si samy, a není podstatné u nich v jednom kuse sedět a pomáhat jim.

**Jak si to pak v hlavě přepnout, aby člověk neměl výčitky?**

Třeba když vám proběhne hlavou něco takového, je důležité se zastavit a pojmenovat si, co se to vlastně děje. V tomhle případě konkrétně: dobře, vidím, že moje máma si hraje s dětmi a já v sobě cítím tlak, že bych si měla hrát taky. Proč to tak mám? Kde se ten tlak bere? Opravdu si myslím, že je správné, aby si rodiče hráli s dětmi...? Ale vždyť já si to ve sku-

tečnosti nemyslím. Když si danou situaci rozpitvám na pidisoučástky, přestanu se stresovat a přestanu mít pocit, že jsem špatná matka.

**Co učíte o srovnávání své tři syny?**

Řekla bych, že zatím u nich spíš krotím soutěživost. Vysvětluju jim, že když budou neustále s někým závodit, lehce se jim může stát, že nebudou nejlepší, a budou se cítit špatně. Ale hlavně se snažím jít jim příkladem. Děti se v naprosté většině učí nápodobováním. Sledují svoje rodiče, jak fungují, a to kopírují. Takže nemá smysl jim vysvětlovat, aby se nesrovnávali s kamarádem, když já sama se užívám, že sousedka zhubla. Pokud chceme, aby se naše děti nesrovnávaly, uděláme pro ně nejvíc, když si sami začneme uvědomovat svou individualitu.

**Co by měl dělat rodič, aby se jeho děti nesrovnávaly a nebylo jim z toho úzko?**

Já osobně se doma snažím obejít bez obecných hodnocení. Neříkám synům, že jsou nejlepší, nejsikovnější, nejnadanější, i když mě to k tomu někdy svádí. Spíš se snažím ukázat jim pochvaly z jiné, řekněme velmi osobní perspektivy. Ptám se třeba, jestli oni sami jsou se sebou spokojeni. Třeba když mi syn ukazuje domácí úkol z psaní a ptá se mě: „Je to správně?“, odpovídám otázkou: „A co ty si o tom myslíš?“ Jakmile mu dám prostor, dozvím se, že s druhým řádkem vlastně moc spokojený není a že by ho rád ještě opravil. Je to podle mě přirozený proces, jak mu vysvětlit, že „správné“ jsou věci hlavně tehdy, když je tak cítí on sám.

**Je podle vás dobrý nápad obléknout děti do školních uniforem, aby se zamezilo jejich vzájemnému srovnávání?**

Ne. Porovnávání je něco, co děti v životě čeká a s čím se budou muset naučit vypořádat. Čím dřív se s tím naučí pracovat, tím lépe. A v raném věku to jde obecně jednodušeji než v dospělosti.

**SPRÁVNĚ JSOU VĚCI  
HLAVNĚ TEHDY, KDYŽ  
TO TAK CÍTÍTE VY SAMI.**

**Od některých koučů občas slyším, že jedině smysluplné srovnávání je sama se sebou, třeba já teď a před patnácti lety. Co vy na to?**

Podle mě to je stejně zhoubné jako jakékoli jiné srovnávání. Copak je logické, abych fungovala stejně jako před patnácti lety? Člověk se mění, a to oběma směry. Nikdy nebudu mít stejný vzhled jako před patnácti lety, to je přirozený vývoj. Na druhou stranu zase budu mít víc zkušeností, a tak některé věci budu dělat jinak než tehdy, kdy mi to ale třeba rychleji myslelo. Navíc i doba se změnila, takže co bylo nutné nebo potřebné tehdy, dnes už vůbec nemusí odpovídat. Já bych to nedělala.

**Z vaší knihy sálá velká lidskost. Píšete jednoduše, často zmiňujete vlastní prožitky. Bylo pro vás z pozice odborníka těžké přepnout na přátelskou notu a podělit se se svými čtenáři?**

Neřekla bych, že jsem přepnula. Knížku jsem napsala tak, jak mluvím a funguju. Je to podle mě i jeden z důvodů, proč ke mně chodí lidé na konzultace. Často si po prvních hodinách oddychnou, že ze mě necítí „toho odborníka“. Já o vlastních situacích či prožitcích mluvím při konzultacích často, protože to jsou nejhmataelnější příklady a nejnázornější způsob, jak ukázat nějaký princip.

**Po přečtení vaší knihy se ve mně rozhostil zvláštní klid. Jak si ho mám dlouhodobě udržet?**

Číst pořad dokola? (směje se) Ne, vážně, nejprve bych si zkusila pojmenovat, z čeho přesně ten klid byl. Takový pocit značí, že jste si něco důležitého uvědomila. Když přijdete na to, co to bylo, bude relativně snadné si ho opakovaně připomínat. Protože klid není z knížky, ale z procesu, který se odehrál ve vás. ■



**PHDR. KATARÍNA SZABADOS FILASOVÁ (38)**

Vystudovala psychologii na Karlově univerzitě a prošla výcvikem praktické sebezkušenostní filozofie Principy života. Má soukromou praxi, ve které s klienty konzultuje problémy každodenního života. Na podzim jí v nakladatelství Grada vyšla kniha s názvem Srovnávání, zabíják vašeho sebevědomí aneb Srovnajte se sami se sebou. V současnosti je částečně na mateřské dovolené s nejmladším synem Patrikem, ale pokračuje i v konzultacích s klienty. Její profil najdete na [www.szabados.cz](http://www.szabados.cz)