

Hagyd abba az önostorozást még ma!

Gyorstalpaló az önmagukat másokkal
összehasonlítóknak!



Írta: Schönig Henriett



Hogyan hagyj fel azzal a kínzó szokással, hogy folyton másokkal hasonlítgatód össze önmagadat?

Itt egy gyors teszt a számodra:

- Felkészültél a karcolásokra, amiket el kell szenvedned?
- „Szerinted nézek ki olyan jól, mint az a másik férfi (vagy nő)?”
- Mennyit keresel másokhoz képest?
- Megfelelő ruhát viselsz?
- X, Y (Rád bízom, kire gondolsz közben!) érdekesebb, mint Te?
- „Okosabb, mint én?”
- Aggódsz amiatt, hogy talán rosszul mondtad?
- Ez még vajon belefér?



Figyeltél rá, hogy érezted magadat, mialatt megfontoltad magadban ezeket a kérdéseket?

Ha gyakran összehasonlítod magad másokkal, jelzem: nem vagy egyedül ezzel.



Több mint kétezer évvel ezelőtt a görög filozófusok, Platón és Arisztotelész már arról írtak, hogy az emberek miként hasonlítják magukat másokhoz. **Hosszú ideje folytatódik a „keresés” más emberek iránt, hogy megértsük a saját „értékeinket”.**

A közelmúltban kifejlesztették a „társadalmi összehasonlítások” elméletét, **amely alapvetően azt állítja, hogy az emberek természetesen ösztönzik a saját**

tulajdonságaik (megjelenés, gazdagság, képességek) értékelését mások felé.

Végül is, mi alapján is tudhatod, hogy jó vagy úgy, ahogy vagy?

Minden rendben Velem... vagy nem?

Más emberek azok a tükrök, amiben láthatjuk önmagunkat. Csak akkor tudhatod hogy jó vagy –e a magasugrásban, ha magasabbra tudsz ugrani a többi embernél. Ha soha nem kerülsz kapcsolatba más ugrókkal, nem tudhatod, hogy 1,5 méter megugrása jó vagy rossz, vagy netán közömbös.

Az a feltételezés is napvilágot látott, **hogy az emberek akár felfelé, a magasabb státuszú (bármennyire is határozottak) emberekhez, vagy lefelé hasonlítják magukat, kevésbé jól teljesítő emberekhez.**

Vagyis hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy inkább hasonlítsunk azokra az emberekre, akik fölöttünk „állnak”, és kevésbé olyanokra, mint azok, akik még csak alattunk „kullognak”.

Természetesen ez alig objektív nézet, de az a véleményünk, **hogy amennyire kedvezően (vagy kedvezőtlenül) hasonlítunk másokhoz, az gyakran hozzájárul az önértékelés szintjéhez.**



Hasznosítsd az összehasonlítást úgy, hogy segítesz Magadon, ne bánts meg önmagad!

A társadalmi összehasonlítás nem mindig volt egyértelműen „rossz”. Végül is társasági lények vagyunk, akik túléltek különböző korszakokat, az egymással való összefonódással, és ennek biztonságos módja az, ha megnézzük, hogyan reagál egy másik ember, és hogyan reagálhatok én is hasonlóan.

Azok az emberek, akik soha nem keresik mások figyelmét, hogy hogyan lehetne együtt továbblépni, általában nem integrálódnak különösen jól.



A társadalmi összehasonlítás számunkra fejlődő szerepet játszik. Különösen a tizenéves korosztályt érinti, akik gyakran csaknem kétségbeesetten hasonlítgatják magukat más tinédzserekhez, amikor személyi identitás még a csoportos identitáson alapszik.

Tehát az a képesség, hogy összehasonlítsd magad másokkal, a társadalmi beilleszkedés és a személyes fejlődésed kezelésének eszközét képezi. Hasznos lehet néha belsőleg is egymással összehasonlítani a dolgokat. Amikor azonban a társadalmi összehasonlítás, a működés domináns módjává válik, akkor valószínűbb, hogy ezzel csak károsítod Magad, mint sem segíted.

„Nem elég jó”: Te kinek az oldalán állsz?

A krónikus „összehasonlítás” káros lesz, amikor folyamatosan azt érezzük, hogy hiányzik az, aminek mindenki más látszik. Ez a fajta másokkal való összehasonlítás nem tudományos, sem objektív. Erősen elfogult és nagyon érzelmi. Azok az emberek, akiknek az önértékelése alacsony az összehasonlítás során, már elfogultak maguk ellen is. Ezt még rosszabbá teheti az a fajta dolog, amelyet az emberek összehasonlítani választanak! És nem csak az, hogy elfogultak vagyunk, amikor másokkal összehasonlítjuk magunkat, hanem az is, hogy milyen gyakran foglalkozunk vele; ártalmas lehet.



Egyirányú jegy a nyomorhoz



Eddig semmi nem volt meglepő; egyesek viszonylag kevésszer hasonlítják össze magukat másokkal, és mások szinte folyamatosan hasonlítgatják önmagukat, külsejüket, képességeiket stb. De állandó összehasonlítást tényleg egy egyirányú jegy nyomorúság irányába. Miért? **Mert ha valamit keresel, meg fogod találni.** Ha elég körültekintő vagy, láthatod, hogy: mindig van valaki, aki nagyobb, erősebb, gazdagabb, szebb/szép, okosabb, boldogabb (legalábbis kifelé), mint gondolnád. De ne feledd: ez fordítva is igaz! Ez az érvénytelen tökéletesség iránya.

Hogyan indul el az összehasonlítás folyamata?

Mit is kell mérned, amikor összehasonlítod magad másokkal? **Az emberek rendszeresen csapdába esnek, amikor megpróbálják összehasonlítani a meglehetősen nem meghatározható dolgokat.** A szépség például híresen „a szemlélő szemében” van. Ez azt mondja: hogy aki figyel, a néző, ő úgy véli, hogy az a valaki gyönyörű, nem pedig arra a személyre fókuszál, akit éppen figyel. Az ember mások iránti valódi varázsa, meglehet, rejtve marad. Abszolút összehasonlításokat végezhetünk a magasságról vagy a súlyról, de nem a bájról, karizmáról, arról, hogy milyen vicces valaki vagy akár "hűvös", elérhetetlen a másik ember.



szemében. A mérhető és a nem meghatározható összekeverése, sok krónikus önellenőrző központi hibája.

Összehasonlítás: kilépés a skáláról

A múltban, amikor az emberek összehasonlították magukat másokkal (amit sűrűn megtettek), ezek a „mások”, általában a saját körükben élő emberekből álltak, a saját élménykörükben játszottak szerepet.

Senki nem akarta volna összehasonlítani magát, egy ismeretlen emberrel, a világ másik oldaláról.



A modern tömegkommunikáció és a „hírességek kultúrájának” emelkedése azt jelenti, hogy most rendszeresen bombáznak minket olyan történetekkel és képekkel, amelyek olyan emberekről szólnak, akiknek látszólag mindez megvan! Manapság összehasonlíthatjuk magunkat olyan emberekkel, akikkel valószínűleg nem találkozhatunk soha! Az arcunkban van az egész világ társadalmi elitje, hogy összehasonlítsuk magunkat velük. De a krónikus önellenőrzők, ennél is tovább mennek.



Azok az emberek, akik másokkal alacsonyabb szintűnek érzik magukat (összehasonlításuk módja miatt), nem korlátozzák összehasonlításukat supermodellekre, szupergazdagokra vagy Nobel-díjas tudósokra; mindenkihez kedvezőtlenül hasonlítják magukat. Ezek felett –becsült attribútumait másokban –, míg alábecsülik saját tehetségüket, a kedvelhetőség szempontjából mérnek. Azok

az emberek, akik összehasonlították a magabiztosságot és az önértékelést másokkal szemben, gyakran hajlamosak arra is, hogy „negatív belső fantomnak” nevezzék a helyzet súlyosbító tényezőjét.



SWATANTRA
A GYÓGYÍTÓ LÉLEKUTAZÁS



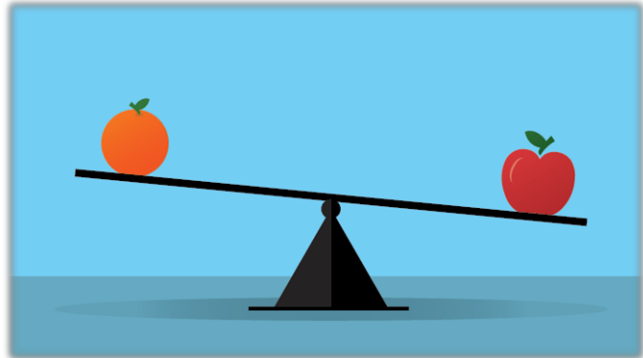
A belső fantom

Gyakorlott szokás összehasonlítani Magad egy belső, idealizált változattal, amivé válni akarsz. Ez a fantomkép keveréke annak, amit úgy érzeksz, hogy a társadalom elvár Tőled, és azt érzékelteti, hogy ez az, amit el kellett volna érned; pontosabban el kell érned! **A „jobb én” elképzelésének megtartása rendkívül pozitív célt szolgálhat, ha ösztönöz arra, hogy olyan módon**

viselkedj, amely gyakorlatilag javít Téged. Ha a belső, „tökéletes nekem”, ésszerűen szorgalmas, őszinte, tisztességes és így tovább, akkor hasznoshoz vezethet. Vedd figyelembe az **„ésszerűen”** szót ebben a mondatban!

A belső fantom, amely a „tökéletes én”, ismét valami más. **Ez inkább egy belső zsarnok. Olyan zsarnok, amely csak abszolút (és gyakran meg nem érthető) tökéletességet igényel.**

Mindig elmaradsz, ha összehasonlítod magad egy ilyen fantommal. De hogyan tudod megmondani, hogy a személyes belső fantomod pozitív inspirációt vagy zaklató zsarnokot jelent?



Mennyire vagy csalódott?

Az egyik módja annak, hogy megnézd saját belső fantomod valódi természetét, annak mérlegelése, hogyan érzi magát az életed körül.

Gyakran hallom az embereket olyan dolgokról társalogni, mint például: "Azt gondoltam, hogy már most házasok vagytok, gyerekekkel!" vagy: "Életem során, megfelelő karriert kellene befutnom!" Az emberek valahogy beprogramozzák magukat „határidőkké”, és azt hiszik, hogy amikor elérték az életben, akkor **ott a pont!** Teljesült minden vágyuk és végre megpihenhetnek. Ez az egyik oka annak, hogy a születésnapok (mint például a nagy „negyedik X”) ilyen jelentősnek tűnnek. De vajon honnan származnak ezek a fogalmak? Nos, **részben a társadalomból, részben talán attól, hogy mi hogyan képzeljük el magunknak a felnőttkort, amikor ártatlan gyermekek vagyunk.** Ha gyerekként erősen arra számítottál, hogy orvos, jogász vagy filmsztár leszel, amikor felnőtté válsz, akkor ezek az elvárások, ha



Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

nem valósulnak meg, évtizedekig fennmaradhatnak az agyad hátuljába söpörve, homályos, de átfogó csalódást okozhatnak vagy személyes kudarcként élheted meg. **Lehet, hogy még tudatos elvárásaid sem voltak.**



Életem, mint...

Ha gyakran kísértetiesnek tűnhet egy homályos csalódás miatt, gondolj vissza arra, mit vártál el, és tegyük fel, hogy az lesz az életed!

Az élet természetesen ritkán fordul elő a várt módon, így nyilvánvalóan képesek vagyunk alkalmazkodni ahhoz, ami valójában történik. Az igazi bizadalom ebben az, hogy ezt jól véghez tudjuk vinni. **Ha tudattalanul ragaszkodunk a régi elvárásokhoz, sokkal nehezebb alkalmazkodni.** A rugalmasság érdekében szükség lehet néhány elvárás frissítésére. Nem úgy, hogy nem kellett volna elvárásainknak lennie, de néha csak egy kicsit újra meg kell vizsgálnunk őket.

És bizonyos értelemben egy olyan élet, amely mindig a vártnak bizonyult, elég unalmas lenne, nem? Semmi meglepetés!

Tehát megvizsgálhatod, hogy a belső fantom nehéz-e neked, mert nem teljesített valamilyen hipotetikus elvárást. De akár akkor is pórul járhatsz, mert már elértél valamilyen célt, de az erőfeszítéseidet nem ítéled tökéletesnek, gyakorlatilag nem felelnek meg semminek. **Ez a jele annak, hogy egy zsarnok hatalma alatt állsz.**

Megszabadulni az egésztől

Ha folyamatosan összehasonlítod magad másokkal (önmagad káros hatására), vagy



folyamatosan összehasonlítod magad egy negatív belső fantommal (önmagad káros hatásaival), akkor nem tudhatod, nincs elegendő idő észrevenni, milyen fárasztó és kimerítő ez az állandó összehasonlítás. Tehát egy pillanatra képzeld el, milyen lenne egy teljes hétig szabadon élni. Egy egész hétig nem hasonlítottuk magunkat senkihez, még a belső fantomunkhoz sem..

Képzeld el, hogy ... mert ebben –legalábbis részben –sokkal nagyobb önbizalom felé vezet az ösvény. És van még egy ötletem: ha kevésbé hasonlítasz másokhoz, valójában segíthet egy jobb társadalom kialakításában, sőt, segíthet a világon is.



Vezetni, nem követni!

Nos, talán ez kicsit nagyszabásúnak hangzott, de valóban azt hiszem, hogy a társadalmi fejlődésben fennáll az a veszélye, hogy egy csomó másolat-emberré váljon. Klónná, ha úgy tetszik. (nyilván, ez nem csak ettől az egy tényezőtől függ).

A globális média hatására a tinédzserek mindenütt ugyan úgy beszélnek egymással, még akkor is, ha különféle kontinenseken élnek. Az emberek mindenütt ugyanazokat a kifejezéseket használják, és egyre több hasonló hiedelmük és törekvéseik vannak. Ez a nyomás a kevésbé az egyéniség, és a nagyobb homogenitás felé azt jelenti, hogy a **valódi kreativitás, előrehaladás, új ötletek és friss perspektívák csak olyan emberektől származhatnak, akik valójában mernek önmaguk lenni.**



Merj különbözni, sokkal kevésbé kezdj el gondolkodni a „beillesztésen”, mint mások! Az önbizalom keresése azáltal, hogy megpróbálsz olyan lenni, mint mások, olyan, mintha az elveszített kulcsodat keresnéd a házadban, amikor azt odakint veszítetted el – azon az alapon, hogy több fény található odabent!

Ha kevesebb energiát és időt költesz az aggódására, hogy „másokkal egyezel –e”, akkor szabaddá válik, hogy valódi kiteljesülést találj az életében. A továbbfejlesztett kommunikációnak természetesen számos előnye van az emberiség számára, de egyik hátránya lehet az igazán eredeti emberek számának súlyos csökkenése. A filozófus és a politikus (most már ritka ennek a keveréke!) John Stuart Mill már 1869-ben megjegyezte ezt a fenyegetést: "Egyre több az olyan ember, akinek van mersze arra, hogy excentrikus legyen, ők azok, akik korunk legfőbb veszélyét jelképezik."





Tehát, ha csökkenteni szeretnéd az ön-összehasonlításokat, és megszabadítanád Magad az egyénnek, aki valójában lenni akarsz, a következő a teendőd:

- ▣ Ne feledd, hogy a társadalmi összehasonlítás csak eszköz. Néha hasznos. Vigyázz magadra, és ügyelj rá, amikor így teszel!
- ▣ Ne feledd azt sem, hogy mindannyiunk kötelessége: az életben önmagunk lenni. Az a nap, amikor abbahagyod a különbségek felfedezését közted és mások között, az a nap, amikor abbahagyod az egyediséged keresését.
- ▣ Korlátozd azt az időtartamot, amikor ki vagy téve a „csoport-gondolkodás” helyzeteknek, például tévézésnek, magazinok vagy újságok olvasásának. A sztereotípiáknak való kitettséggel, mindannyiunk számára felér egy agymosással.
- ▣ Óvakodj a perfekcionizmustól. A "magas színvonal" valószínűleg megépített egy belső, erős perfekcionista fantomot. Ha folyamatosan összehasonlítod magad ezzel a tökéletes belső konstrukcióval, mindig vágyakozást érezel. Te ember vagy, hála az égnek!
- ▣ A különbség lehet számszerűsíthető tulajdonság, például magasság, gazdagság, súly stb., Valamint homályos, kevésbé számszerűsíthető tulajdonságok, például báj, humor és a szépség.
- ▣ Figyeld meg a napjaidat, amikor ellazulsz, és könnyebbé válik önmagaddá válni. Ne feledd el ezt az érzést, és próbáld meg ezt az állapotot gyakrabban hasznosítani. Erőteljesen és ismételten képzelj el, hogy ez alatt az idő alatt, szabad vagy!
- ▣ Végül ne feledd, hogy tartozol a világnak, hogy egyéni önmagad vagy. Idő és energiapazarlás, ha megpróbáljuk megélni azt, ami lényegében valaki más élete.



Köszönöm, hogy figyelmet szenteltél ennek a szemfelfnyitó útmutatásnak! Reméljük, hogy segítséget nyújt az életminőséged és mindennapjaid csiszolásában!

Egészségedre – tovább élsz vele!

Henriett