

AMY MORIN



13 RZECZY,

których nie robią
silne psychicznie
kobiety

AMY MORIN

13 RZECZY
których nie robią
silne psychicznie
kobiety

Przekład: Beata Otocka

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
*13 things mentally strong women don't do.
Own your power, channel your confidence
and find your authentic voice for a life of meaning and joy*

Copyright © 2019 by Amy Morin
All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition 2019 by Galaktyka Sp. z o.o.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
Galaktyka Sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-719-0

Konsultacja: *Joanna Delbar*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga, Renata Kozłowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Projekt okładki: *DNX Design*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *OZGRAF S.A.*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej opracowane przez jej autorów. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek konsekwencje stosowania informacji oraz metod zasugerowanych w tej książce.

Choć autorzy i wydawca dłożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



SPIS TREŚCI

WSTĘP 1

ROZDZIAŁ 1

NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI 9

ROZDZIAŁ 2

NIE STARAJ SIĘ BYĆ PERFEKCJONISTKĄ 30

ROZDZIAŁ 3

NIE STAWIAJ ZNAKU RÓWNOŚCI
MIĘDZY BEZBRONNOŚCIĄ A SŁABOŚCIĄ 52

ROZDZIAŁ 4

NIE POZWÓL, BY ZWĄTPIENIE W SIEBIE
POKRZYŻOWAŁO TWOJE PLANY 74

ROZDZIAŁ 5

NIE WAŁKUJ WSZYSTKIEGO W NIESKOŃCZONOŚĆ 95

ROZDZIAŁ 6

NIE UNIKAJ TRUDNYCH WYZWAŃ 116

ROZDZIAŁ 7

NIE BÓJ SIĘ ŁAMAĆ ZASAD 138

ROZDZIAŁ 8

NIE PONIŻAJ INNYCH,
ŻEBY POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ 162

ROZDZIAŁ 9

NIE DAWAJ SIĘ
INNYM OGRANICZAĆ 185

ROZDZIAŁ 10

NIE OBWINIAJ SIĘ,
GDY COŚ CI SIĘ NIE UDA 210

ROZDZIAŁ 11

NIE BÓJ SIĘ ODEZWAĆ 234

ROZDZIAŁ 12

NIE BÓJ SIĘ WYKREOWAĆ
SIEBIE OD NOWA 260

ROZDZIAŁ 13

NIE BÓJ SIĘ SWOICH SUKCESÓW 282

ZAKOŃCZENIE 304

PODZIĘKOWANIA 310

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE 311

ROZDZIAŁ 1

NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI

Każdy kwiat rozwija się w innym tempie.

— SUZY KASSEM

Cara rozpoczęła terapię, ponieważ czuła, że nie jest tak szczęśliwa, jak powinna. Miała 28 lat, pracowała jako pielęgniarka w szpitalu na oddziale dziecięcym i bardzo lubiła swoją pracę. Prawie od roku miała chłopaka i była pewna, że to ten. Miała doskonałe relacje z rodzicami i starszym bratem oraz mnóstwo przyjaciół.

Dzięki domowi, który odziedziczyła po śmierci babci, nieźle radziła sobie finansowo. Bez obciążonej hipoteki czy kwoty, którą musiałaby przeznaczać na wynajem, wcześniej spłaciła pożyczkę studencką.

Chociaż miała wszystko, o czym tylko mogła zamarzyć, była niezadowolona ze swojego życia, a z tego powodu czuła się niewdzięczna i miała poczucie winy. Martwiła się, że jej niezadowolenie to policzek dla rodziców, którzy wiele poświęcili, aby dać jej wszystko, czego potrzebowała, by wieść wspaniałe życie.

„Mam świadomość, że większość ludzi dałaby wszystko, by mieć takie życie. Nie rozumiem, dlaczego nie czuję się po prostu szczęśliwa” – poskarżyła się.

Przez kilka tygodni rozmawiałyśmy o jej niezadowoleniu i rozbieżności między tym, jak się czuła, a jak – według niej – powinna się czuć. Była przekonana, że jej przyjaciele są od niej szczęśliwsi, więc myślała, że coś robi źle.

Gdy rozmawiała z przyjaciółką, mężatką z dwójką dzieci, miała wątpliwości, czy jej życie toczy się w odpowiednim tempie. Kiedy spotykała się z inną, która bez przerwy ćwiczyła, czuła się jak „bezszałtany hipopotam”.

„Czasami mam wrażenie, że powinnam się przyjaźnić z nieudacznikami, wtedy miałabym o sobie lepsze zdanie” – żartowała. Ale chociaż był to jakiś wybór, nie o to przecież chodziło.

Dopóki się jej wydawało, że powinna być w siódmym niebie, nie mogła cieszyć się życiem. Aby pozbyć się uczucia niezadowolenia, musiała przestać porównywać swój poziom szczęścia z domniemanym poziomem szczęścia swoich przyjaciół.

Jeżeli chciała odzyskać zadowolenie, powinna się z powrotem skupić na własnych celach. Robienie z życia zawodów „kto szczęśliwszy” odnosiło odwrotny skutek.

W swojej pracy z Carą skupiłam się na przeformułowaniu jej sposobu myślenia. Gdy nachodziła ją myśl w rodzaju: „Moja przyjaciółka ma lepsze życie od mojego”, miała sobie powiedzieć: „Moja przyjaciółka ma inne życie niż moje, ale ani lepsze, ani gorsze. Po prostu inne”.

Cara musiała też zaakceptować, że czasami jej koleżanki mogą czuć się od niej szczęśliwsze. W życiu zdarzają się wzloty i upadki, więc myślenie, że bierze udział w jakimś konkursie na najszczęśliwszą, nigdy nie mogło przynieść jej spokoju ducha.

Z czasem, gdy Cara stawiała się bardziej świadoma swych uczuć i ćwiczyła się w przekształcaniu swoich myśli, przekonywała się, że aby mieć wspaniałe życie, wcale nie musi być tak szczęśliwa jak jej przyjaciółki. Podczas jednego z ostatnich spotkań powiedziała mi: „Zamiast mierzyć poziom swojego szczęścia z entuzjazmem życiowym moich przyjaciół, staram się cieszyć z ich radości. Dzięki temu sama czuję większe zadowolenie z życia”.

CZY PORÓWNUJESZ SIEBIE DO INNYCH?

Od czasu do czasu każdy się z kimś porównuje. W końcu, gdybyś nie miała się z kim skonfrontować, skąd byś wiedziała, czy dobrze grasz w koszykówkę, czy rzeczywiście jesteś beznadziejna z ma-

tematyki. O ile takie porównania mogą ci pomóc określić twoje mocne i słabe punkty, to mierzenie swojej wartości na tle innych bywa krzywdzące dla twojego „ja”. Czy zgodzisz się z któryś z poniższych punktów?

- ☐ Myślę, że inni ludzie są szczęśliwsi, bardziej atrakcyjni i mają lepsze życie.
- ☐ Życie traktuję jak zawody, a ludzi wokół siebie jak współkonkurentów.
- ☐ Gdy innym się powodzi, czuję zazdrość.
- ☐ Spędzam wiele czasu, zastanawiając się, czy inni radzą sobie finansowo lepiej ode mnie.
- ☐ Kiedy poznaję nowe kobiety, natychmiast oceniam, jak wypadam na ich tle.
- ☐ Mam o sobie najlepsze mniemanie, gdy czuję się bardziej atrakcyjna od kobiet ze swojego otoczenia.
- ☐ Przewijając treści w mediach społecznościowych, często przyglądam się innym kobietom, żeby ocenić, czy wyglądają na bardziej zadowolone, czy są szczuplejsze lub mają w życiu więcej szczęścia niż ja.
- ☐ Staram się dotrzymać kroku swoim przyjaciółkom, bo wydaje mi się, że mają ciekawsze życie od mojego.
- ☐ Boję się, że będę najgłupszą, najbardziej żalosną i najmniej atrakcyjną kobietą w jakimś gronie.
- ☐ Gdy spotykam utytułowane kobiety, czuję się mało znacząca i niepewna siebie.

DLACZEGO TO ROBIMY?

Cara dorastała razem z najbliższymi przyjaciółkami. Gdy były młode, dzieliły się swymi marzeniami o przyszłości i rozmawiały o tym, co chcą osiągnąć, kiedy będą starsze. Po studiach każda z nich poszła inną drogą. Cara miała wątpliwości, czy jej jest „najlepsza”. Podczas jednej sesji powiedziała: „Wszyscy chcemy być szczęśliwi, prawda? Jeśli więc ktoś jest od ciebie szczęśliwszy, to musi oznaczać, że lepiej sobie wszystko wykombinował”.

Carę trzeba było wyleczyć z przekonania, że istnieje jedna najdoskonalsza droga, która wiedzie do szczęścia. W głębi ducha uważała, że rywalizuje z innymi o najlepszy sposób życia. Myślała, że jeśli będzie szczęśliwsza od swych przyjaciółek, to „wygra”. Kiedy wyobrażała sobie, że jej koleżanki są od niej szczęśliwsze, czuła się jak ofiara losu.

Łatwo wpaść w taką pułapkę porównań, w jaką wpadła Cara. Media społecznościowe jeszcze bardziej uprościły sprawę: nie trzeba daleko szukać, by znaleźć ludzi, z którymi można się porównywać. Dla wielu kobiet takie porównywanie się stało się nawykiem, którego bardzo trudno się wyrwać.

PRESJA KULTUROWA, KTÓRA KAŻE BYĆ LEPSZYM

Wyobraź sobie, że jesteś uczennicą i siedzisz się w klasie. Napisałaś sprawdzian, a nauczyciel ujawnia przed klasą, że dostałaś trójkę. Pomyśl przez chwilę, jak byś się poczuła z taką oceną? A teraz wyobraź sobie, że nikt w klasie nie zaliczył tego testu. Jakie uczucia teraz budzi w tobie ta ocena?

A gdybyś się dowiedziała, że wszyscy w klasie dostali szóstki, a twoja trójka jest najniższym stopniem? Czy zmieniłabyś wtedy stosunek do tej oceny? Jeżeli reagujesz jak większość ludzi, wtedy na twoje uczucia dotyczące oceny przynajmniej częściowo wpłynie to, jak inni poradzili sobie z tym samym zadaniem.

Większość z nas zachowuje się w życiu podobnie – rozglądamy się, żeby zobaczyć, jak radzą sobie inni. Do pewnego stopnia ma to sens. Skąd ktoś miałby wiedzieć, czy jest mądry, gdyby nie porównywał się z innymi? Skąd miałby wiedzieć, czy jest dobrym golfistą, beznadziejnym kręglarzem czy wyśmienitym kucharzem? Trudno powiedzieć, jeżeli nie ma skali porównawczej.

To samo da się powiedzieć o pieniądzach. Jesteś bogata czy biedna? Hmm... to zależy, prawda? Porównaj się z ludźmi na świecie i okaże się, że prawdopodobnie jesteś bogata. Zestaw swój dochód netto z dochodem zawodowych sportsmenek czy celebrytek i możesz się poczuć biedna.

Przyglądając się innym, dowiadujemy się czegoś o sobie. Stając na ich tle, poznajemy swoje talenty, mocne strony i słabości.

Jednym z najbardziej podstępnych sposobów, w jaki firmy próbują przekonać kobiety, żeby zainwestowały w produkty kosmetyczne, jest pokazanie potencjalnym klientkom pięknych kobiet, które wyglądają na szczęśliwe, zdrowe i bogate. Chcą cię skłonić, abyś porównywała się z tymi modelkami czy aktorkami i poczuła, że czegoś ci brakuje. Kuszą obietnicą, iż jeśli kupisz ich produkty upiększające, będziesz się cieszyć pełnią życia.

Kobiety żyją pod presją obowiązkowego piękna. Wizerunki kobiet w mediach i reklamy kosmetyków na każdym kroku przypominają, jak ważny jest wygląd. Przemysł kosmetyczny wytworzył sytuację, którą Renee Engeln, profesorka psychologii na Uniwersytecie Northwestern, nazwała „udręką piękna”. W swojej książce *Obsesja piękna* pisze, że agresywna reklama bombarduje kobiety nieprzerwanie, a jej przekaz jest jednoznaczny: jedynym sposobem na uwolnienie piękniejszej wersji siebie jest wydawanie pieniędzy. Kładzie się im do głowy, że odpowiedni tusz do rzęs zmieni ich życie, krem przeciwzmarszczkowy powstrzyma upływ czasu, a zgubienie pięciu kilogramów diametralnie poprawi jakość związku uczuciowego i wyleczy każdą nerwicę.

Engeln poprosiła ponad 200 studentek, aby zapisały wszystkie myśli, jakie przychodzą im do głowy podczas oglądania reklam w czasopiśmie dla kobiet. Niektóre zdjęcia przedstawiały same kosmetyki, np. błyszczyki do ust, inne również modelki. Więcej niż 80% kobiet oglądających fotografie z modelkami przynajmniej raz się z nimi porównywało. Oto niektóre z komentarzy:

- Byłabym szczęśliwa, gdybym miała takie szczupłe uda.
- Boże, jaka piękna. Dlaczego ja nie mogę być taka?
- Chciałabym mieć taki płaski brzuch.

W badaniu pomagali jej asystenci, którzy opatrywali wszystkie zapisywane uwagi za pomocą specjalnych kodów. Wynikało z nich, że najbardziej skłonne do porównywania się z modelkami były kobiety niezadowolone ze swojego ciała. Engeln wyciągnęła z tego wniosek, że kobieta przewrażliwiona na punkcie swojej urody odczuwa przymus, aby na każdym kroku doszukiwać się informacji o swoim wyglądzie.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NAKŁANIAJĄ DO PORÓWNAŃ

Instagram pęka w szwach od mistrzów fitnessu z kaloryferem na brzuchu. Reklamy na Facebooku prezentują speców od biznesu, którym na niczym nie zbywa. Pinterest wychwala zmyślne czarodziejki, dla których wydawanie przyjęć, dekorowanie domu czy pieczenie to banal. Trudno w takim wypadku oprzeć się myśli: „Dlaczego nie jestem taka jak one?”.

Maria to jedna z wielu kobiet, z którymi przeprowadziłam wywiad na potrzeby tej książki. Powiedziała: „Bardzo się cieszę, że kiedy byłam dzieckiem, nie było jeszcze mediów społecznościowych. Przeglądałam się swojej piętnastoletniej córce, która godzinami próbuje sobie zrobić doskonałe selfie, żeby je wrzucić na Instagram. Gdy ją pytam, dlaczego poświęca tyle czasu na jedno zdjęcie, odpowiada: »Chcę, by inni pomyśleli, że pięknie wyglądam. Ale nie jestem taka ładna jak większość dziewczyn, dlatego zajmuje mi to tyle czasu. Pragnę zrobić zdjęcie, na którym będę wyglądała lepiej niż w rzeczywistości«”.

Oczywiście nie tylko młode kobiety przeprowadzają porównania w mediach społecznościowych. Rozmawiałam z 38-letnią kobietą, która wyznała: „Wciąż przeglądam na Facebooku zdjęcia przyjaciółek i przyłapuję się na tym, że próbuję znaleźć u nich jakieś niedoskonałości, siwe włosy czy zmarszczki. Zamiast oglądać ich zdjęcia i cieszyć się, że fajnie się bawią na wakacjach albo wyszły wieczorem na miasto, by zaszaleć, świdruję je wzrokiem, bo chcę się przekonać, czy wyglądają lepiej niż ja”.

Mężczyźni też nie są odporni na porównywanie się w mediach społecznościowych, lecz kobiety spędzają tam więcej czasu. Kobiety częściej korzystają z mediów, które polegają przede wszystkim na obrazach, czyli Facebooku, Pinterście czy Instagramie, podczas gdy mężczyźni częściej zaglądają na Twittera lub LinkedIn.

Media społecznościowe mogą wypaczyć twoje wyobrażenie o innych. Badanie z 2012 roku pokazało, że im więcej czasu ludzie spędzają na Facebooku, z tym większym prawdopodobieństwem uznają, że inni są od nich szczęśliwsi i lepiej im się żyje.

Z kolei badanie z 2015 roku pokazało, że wystarczy 10 minut spędzonych na przeglądaniu Facebooka, na którym codziennie pojawia się 10 milionów nowych zdjęć, by kobietom zmienił się nastrój i obraz własnego ciała – na gorszy. Przeglądanie zdjęć w mediach społecznościowych miało bezpośredni wpływ na obniżenie satysfakcji ze swojego ciała, ponieważ uczestniczki badania porównywały twarz, włosy i skórę.

DLACZEGO TO JEST NIEDOBRE?

Cara przyjęła za pewnik, że wie o swoich przyjaciółkach wszystko, skoro od tak dawna się znały. Wyszła z założenia, że ich życie wygląda równie różowo jak na Facebooku.

Pewnego razu zapytałam ją, czy powiedziała przyjaciółkom, że chodzi na terapię. Przyznała się, że nie. Wówczas spytałam, czy napisała w mediach społecznościowych o tym, iż wydaje się jej, że wszyscy są od niej szczęśliwsi. Znowu odparła, że nie wyznała tego publicznie. Doprowadziło to nas do interesującej rozmowy o tym, że jej przyjaciółki mogą się zmagać z podobnymi problemami, ale nic jej o nich nie mówiły i nie rozpowszechniały ich również w mediach społecznościowych.

To spostrzeżenie pokazało Carze, że kieruje swoją uwagę w niewłaściwe rejony. Zamiast skupić się na swoich celach, pozwalała, aby rozpraszały ją sukcesy przyjaciółek. Pochłonięta bez reszty domniemanym poziomem ich szczęścia stworzyła tylko niepotrzebny zamęt i wywoływała u siebie niepokój.

Porównania nie zawsze mają oparcie w faktach i mogą się ciągnąć bez końca. Zawsze znajdzie się ktoś, kto radzi sobie lepiej niż ty albo ma czegoś więcej. Porównywanie się z innymi to zwykle marnowanie energii. Wcale nie motywuje do sensownych działań, a tylko zniechęca i dołuje.

KOBIETY SIĘ DOŁUJĄ, MĘŻCZYŹNI CZERPIĄ INSPIRACJĘ

Są dwa rodzaje porównań społecznych: w górę i w dół. Porównanie społeczne w górę ma miejsce, gdy porównujesz się z ludźmi, którzy znajdują się w lepszej sytuacji: są od ciebie bogatsi, zdrowsi czy szczęśliwsi. Możesz porównywać swoje ciało z ciałem modelki fitness albo swój dom do rezydencji przy tej samej ulicy.

Przyglądanie się ludziom, którym się lepiej wiedzie, niszczy twoje samopoczucie. Może sprawić, że będziesz się czuć mniej wartościowa, mniej kompetentna, mniej atrakcyjna i nie tak sympatyczna jak inni. Z badań wynika, że porównanie społeczne w górę wpędza w depresję i podsycza zawiść.

Porównanie społeczne w dół to porównywanie się z ludźmi, którym się wiedzie gorzej. Możesz pomyśleć o przyjaciółce, która jest od ciebie grubsza, i poczuć, że masz niezłe ciało, lub przejeżdżać przez nędznie wyglądającą dzielnicę i cieszyć się z faktu, że mieszkasz w przyjemniejszym miejscu.

Może ci się wydawać, że porównywanie się z tymi, którzy mają mniej szczęścia, jest dla ciebie bardziej korzystne. W końcu, czy nie napełnia cię to uczuciem wdzięczności za to, co masz? Ale sprawa nie jest taka prosta. Badania pokazują, że porównanie społeczne w dół na chwilę wygładza twój obraz samej siebie, ale na dłuższą metę spoglądanie na innych z góry wywołuje niepokój i litość, a w konsekwencji prowadzi do gorszego samopoczucia.

Ostatecznie nie ma znaczenia, czy porównujesz się z tymi, którym się dobrze wiedzie, czy z tymi, którzy mają w życiu mniej szczęścia. Tak czy siak, ograniczasz swoją siłę psychiczną.

Chociaż mężczyźni nie są uodpornieni na porównywanie się z innymi, to badania pokazują, że kobiety bardziej ochoczo niż faceci porównują swój wygląd z wyglądem innych. W dodatku kobiety częściej porównują się w górę, co pogarsza ich obraz własnego ciała.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Marquette w 2012 roku miało na celu sprawdzenie, do kogo najczęściej porównują się mężczyźni oraz kobiety. Serie pytań ujawniły, że kobiety zazwyczaj porównują swoje ciało i twarz z idealnie wyglądającymi

kobietami. Przeważnie też mają świadomość, że nigdy nie będą tak wyglądały. Badacze przypuszczali, że wynika to stąd, iż społeczeństwo przywiązuje wielką wagę do kobiecego piękna.

Z drugiej strony mężczyźni najczęściej porównywali swoje ciało do wyobrażeń o swoim przyszłym „ja”. Nie tyle więc chcieli wyglądać atrakcyjnie, co raczej starali się sobie wyobrazić, jak to zrobić. Inaczej niż kobiety, które podejrzewały, że nigdy nie osiągną swojego ideału, mężczyźni częściej mieli nadzieję, iż uda im się poprawić swój wygląd.

Mężczyzna na widok zdjęcia muskularnego mężczyzny czy też takiego o idealnej budowie ciała prawdopodobnie poczuje się zainspirowany. Być może pomyśli, żeby więcej ćwiczyć lub zmienić swój sposób odżywiania, aby w przyszłości wyglądać podobnie. Kobieta na widok zdjęcia atrakcyjnej kobiety najczęściej poczuje się zdołowana, ponieważ nie ma żadnej nadziei na osiągnięcie podobnych rezultatów.

Z badania wyraźnie wynika, że im częściej kobiety przeprowadzają takie porównania, tym gorsze mają wyobrażenie o swoim ciele. A im ono gorsze, tym bardziej są skłonne, by się porównywać. Błędne koło.

Ale wydaje mi się, że nie potrzebujesz żadnych badań, które by ci o tym mówiły, bo już to wiesz. Kiedy ostatni raz na widok celebrytki w magazynie dla kobiet czy jakiejś supertrenerki w mediach społecznościowych pomyślałaś: „Hmm, czy naprawdę dobrze wyglądam?”.

ZNASZ TYLKO MIGAWKI Z CUDZEGO ŻYCIA

W 1996 roku Mindy McCready zdobyła sławę, o jakiej większość piosenkarek może tylko marzyć. Jej debiutancki album *Ten Thousand Angels* sprzedał się w dwóch milionach egzemplarzy i zawierał cztery piosenki, które trafiły na szczyt listy przebojów.

Jej życie osobiste też wydawało się idealne. Była zaręczona z Deanem Cainem, aktorem grającym Supermana w popularnym serialu telewizyjnym *Nowe przygody Supermana*. Stanowili piękną parę i świat leżał u ich stóp.

Jednak w ciągu kilku lat wszystko się posypało. Mindy rozstała się z Deanem, a jej kariera muzyczna dobiegła końca. Nagłówki w prasie wyglądały już mniej różowo: prowadzenie samochodu pod wpływem

alkoholu lub bez prawa jazdy czy oszustwa związane z wyłudzeniem leków na receptę. W 2005 roku jej kolejny chłopak Billy McKnight tak brutalnie ją pobił, że postawiono mu zarzut usiłowania morderstwa.

Trochę później McCready i McKnight znów się ze sobą zeszli i Mindy zaszła w pierwszą ciążę. Związek jednak nie przetrwał i McCready kilkakrotnie próbowała popełnić samobójstwo.

Następnie związała się z Davidem Wilsonem i urodziła drugiego syna. Wciąż walczyła z uzależnieniami, a związek z Wilsonem przypominał huśtawkę; co i rusz się rwał.

W 2013 roku znaleziono Wilsona martwego. Miał ranę postrzałową, a wszystko wskazywało na samobójstwo. Ze względu na uzależnienie McCready od substancji odurzających jej dzieci trafiły do rodziny zastępczej, a ją samą skierowano na terapię odwykową.

Kiedy dostała do podpisania papiery, na mocy których synowie mieli trafić do jej matki, z którą zerwała kontakty, poczuła, że więcej nie zniesie. Zastrzeliła się na werandzie swojego domu. Miała tylko 37 lat.

Zastanawiam się, ile kobiet w pewnych momentach życia Mindy się z nią porównywało. Była piękna, sławna i utalentowana. Przez stosunkowo długi czas wiodła życie, którego można było pozazdrościć.

Nie mam pojęcia, czy od początku była takim niespokojnym duchem, czy dopiero seria niepowodzeń wepchnęła ją na równię pochyłą, lecz jestem przekonana, że większość z nas, wiedząc przez co przeszła, nie chciałaby się z nią zamienić.

Mindy McCready nie jest jedyną osobą, której pozornie wydawało się niczego nie brakować, ale która w rzeczywistości powoli się rozpadała. Podejrzewam, że mnóstwo ludzi chciałoby być równie zabawnymi jak Robin Williams albo śpiewać jak Kurt Cobain. Patrząc z zewnątrz, łatwo sobie powiedzieć, że komuś się świetnie żyje, lecz nigdy nie wiesz, czy głęboko w środku nie toczy ze sobą walki na śmierć i życie. Z porównywania własnego rzeczywistego życia z cudzym, widzianym wyłącznie z zewnątrz, absolutnie nic nie wynika.

CO W ZAMIAN?

Cara to inteligentna kobieta, która rozumiała, że porównywanie siebie z innymi w niczym jej nie pomaga. Mimo to powiedziała: „Nic na to nie poradzę. Przyglądam się swoim przyjaciółkom i od razu zaczynam wątpić w to, co robię, nawet jeśli chodzi o drobiazgi typu, jak spędzam piątkowy wieczór lub co gotuję na obiad”.

Skoro miejscem porównań Cary były głównie media społecznościowe, zgodziła się zrobić sobie od nich na tydzień przerwę i zobaczyć, co będzie. Kiedy zjawiła się u mnie po tygodniowym poście od Facebooka, przyznała: „Zauważyłam, że gdy nie korzystam z mediów, nie przejmuję się tym, co robią inni”.

Nie chciała zupełnie zrezygnować z mediów społecznościowych, ale zgodziła się korzystać z nich bardziej świadomie. Ponieważ wiedziała już, w jaki sposób wpływają na jej uczucia i myśli, mogła aktywnie ograniczać liczbę społecznych porównań.

Cara spostrzegła, że jej nastawienie zaczyna się zmieniać, i powiedziała: „Słońca wystarczy dla wszystkich – jeśli ktoś się opala na plaży, to nie oznacza, że dla ciebie zabraknie. Ze szczęściem jest tak samo”.

Aby nie wpaść w pułapkę porównań, możesz zrobić trzy rzeczy:

1. Ogranicz sytuacje, w których mogłabyś się porównywać z innymi.
2. Przyjrząwszy się uważnie przesadnym i krzywdzącym porównaniom, zmień swój sposób myślenia o nich.
3. Postaraj się radzić sobie z uczuciem niezadowolenia, jakiego doświadczasz, gdy inni mają czegoś więcej niż ty.

STWÓRZ SOBIE NA TYLE CIEKAWE ŻYCIE,

ŻEBY CIĘ NIE OBCHODZIŁO, CZYM ZAJMUJĄ SIĘ INNI

Badanie opublikowane w 2017 roku w „Body Image” wykazało, że kobiety są mniej czułe na porównania społeczne, jeżeli coś je zajmuje. Każdą uczestniczkę eksperymentu poinformowano, iż przeglądanie w mediach społecznościowych zdjęć innych sprawia, że mają gorsze mniemanie o sobie. Gdy jednak podczas oglądania fotek idealnych

kobiet miały wykonać jakieś zadanie, nie wpływało to na ich nastrój i obraz własnego ciała.

Przed obejrzeniem zdjęć poproszono kobiety, aby oceniły swój nastrój i satysfakcję ze swojego wyglądu. Następnie podzielono je na trzy grupy: pierwsza podczas oglądania fotografii miała zapamiętać złożoną, ośmiocyfrową liczbę; druga miała zapamiętać prostą liczbę; trzecia przeglądała zdjęcia nieprzedstawiające ludzi.

Po tym znów poproszono kobiety o ocenę swojego nastroju i atrakcyjności. Naukowcy zauważyli, że na tych kobietach, które starały się zapamiętać złożoną liczbę, oglądane zdjęcia nie wywarły żadnego wrażenia. Ich nastrój pozostał stabilny i oceniły swoją atrakcyjność na tym samym poziomie.

Kobiety, które miały zapamiętać mniej skomplikowaną liczbę, wypadły gorzej. Po obejrzeniu fotografii miały obniżony nastrój i wyceńczyły swoją atrakcyjność na kilka punktów mniej.

Co nam mówią te wyniki? Kiedy w twoim życiu wiele się dzieje, nie będziesz się tak interesować cudzym. Nie chcę przez to powiedzieć, że powinnaś wypełnić życie gorączkową aktywnością i rozrywkami, lecz stworzyć sobie ciekawe oraz wypełnione różnymi zajęciami życie, które cię skutecznie powstrzyma od marnowania czasu i zamartwiania się, czy ktoś radzi sobie lepiej niż ty.

Gdy porównujesz się z innymi kobietami – przeglądasz media społecznościowe, żeby popatrzeć na zdjęcia wysportowanych kobiet, lub mierzysz wzrokiem kobiety wokół, by ocenić, jak są ubrane – miej się na baczności. Zastanów się, jak mogłabyś mądrze wykorzystać swój czas: trochę lepiej kogoś poznać, przeczytać książkę, zdobyć nową umiejętność czy oddać się jakiemuś hobby. Pamiętaj, że zawsze możesz podjąć kroki, aby stworzyć dla siebie tak interesujące życie, iż nie będzie cię zaprzątać czyjeś szczęście, które widzisz tylko z zewnątrz.

ZAUWAŻ RÓŻNICĘ MIĘDZY TYM, CO NA ZEWNĄTRZ, A TYM, CO W ŚRODKU

Wyobraź sobie, że robisz kolaż na pudełku od butów. Wierzch pudełka odbija to, jak postrzegają cię inni. Może przykleisz tu zdjęcia

obrazujące twoje ulubione zajęcia, hobby czy zainteresowania. A może będziesz chciała pokazać się innym jako uśmiechnięta, szczęśliwa osoba, która ma pełne ręce roboty.

A teraz wyobraź sobie, że ozdabiasz wnętrze pudełka, które ma odzwierciedlać, jak się czujesz w środku. Może pokażesz swoje ukryte lęki, głęboko skrywaną niepewność czy mroczne myśli. Może postarasz się przedstawić część z tych negatywnych myśli, które nieustannie cię dręczą.

Zastanów się przez chwilę, jak różni się wnętrze pudełka od tego, co widać na wierzchu. Czy ktoś mógłby się zdziwić, gdyby dowiedział się, co znajduje się wewnątrz pudełka? Jeżeli należysz do większości, to jest spore prawdopodobieństwo, że nawet twoi najbliżsi mogliby się poczuć zaszokowani tym, co zobaczyliby w twoim pudełku.

Spróbuj to zrobić. Weź prawdziwe pudełko i zdjęcia z różnych czasopism. Na własne oczy zobaczysz różnicę pomiędzy tym, jak się czujesz, a jak postrzegają cię inni.

W swoim gabinecie od lat robię to ćwiczenie z pacjentami. Niemal wszyscy mają wrażenie, że nawet najbliżsi im ludzie nie znają skali ich cierpienia.

Przypomnij sobie o tym, gdy kusi cię, żeby się porównywać z innymi. Widzisz tylko pokrywkę ich pudełka. Nie masz bladego pojęcia o tym, jak naprawdę wygląda ono w środku.

Media społecznościowe stały się synonimem nowego stylu, w jaki ludzie wystawiają na pokaz zewnątrz swoich pudełek. Większość dzieli się z innymi wyłącznie najwspanialszymi chwilami w swoim życiu, najszczęśliwszymi wspomnieniami i największymi osiągnięciami. A nas kusi, by pomyśleć, że kogoś dogłębnie znamy, chociaż oglądamy tylko to, co znajduje się na widoku.

Podziwiana przez ciebie trenerka fitnessu może poświęcać cały swój czas na ćwiczenia i nie mieć go w ogóle dla rodziny i przyjaciół. Żadna przygód kobieta może nie mieć stabilnego życia rodzinnego. Pamiętaj o tym przy kolejnej okazji, gdy najdzie cię pokusa, by zestawić czyjś obraz widziany z zewnątrz ze swoimi uczuciami i cechami.

ZWRACAJ UWAGĘ NA SŁOWA DELIKATNEJ KRYTYKI, KTÓRE ROBIĄ OGROMNĄ RÓŻNICĘ

Rzeczowe, oparte na faktach porównania, są automatyczne. Siłą rzeczy zauważasz, że ktoś jest szczuplejszy, wyższy lub ma dłuższe włosy od twoich. Jednak opinie, jakie wydajesz o faktach, zależą od ciebie. Takie oceny mają moc i mogą sprawić, że ktoś (albo ty) poczuje się gorzej.

Mam 162 centymetry wzrostu. Gdy spotykam kogoś, kto ma o 30 centymetrów więcej, oczywiście od razu widzę, że jest ode mnie wyższy. Spostrzegam to zupełnie automatycznie, nie mam nad tym żadnej kontroli.

Mam natomiast wpływ na ocenę, która wynika z faktu, że jestem niższa. Gdy sobie pomyślę: „Jestem tak niska, że nikt nie potraktuje mnie poważnie”, to już jest jakiś wybór. Taka interpretacja wpłynie na mój nastrój i postępowanie.

Gołe fakty nie sprawiają, że poczujesz się źle, lecz wnioski, jakie z nich wyciągniesz, mogą ci pogorszyć nastrój. Nie oznacza to, że masz się powstrzymać od wszelkich porównań. Raczej postaraj się, aby nie działały na ciebie tak destrukcyjnie.

Wystrzegaj się następujących słów:

- **Powinnam, nie powinnam.** Powinnam więcej zarabiać. Nie powinnam się ubierać jak flejtuch. „Powinnam” pokazuje różnicę między rzeczywistością a twoimi oczekiwaniami. Raczej zaakceptuj to, co jest, a nie upieraj się, że ma być inaczej.
- **Chciałabym.** Chciałabym mieć tylu przyjaciół co ona. Chciałabym, aby mój mąż traktował mnie tak samo, jak mąż traktuje ją. Uważaj, czego „chcesz”, i naucz się dostrzegać dobre rzeczy, które już masz.
- **Kończących się na „sza”, „szy”.** Moja przyjaciółka jest zamożniejsza. Moja szefowa jest ładniejsza. Moja siostra jest inteligentniejsza. Bądź czujna, gdy przeprowadzasz takie śmiałe porównania, i zastanów się, czy to fakt, czy opinia.

Zamiast więc szufladkować ludzi na „lepszych” i „gorszych”, „dobrych” i „złych”, postaraj się oddzielić fakty od opinii. Gdy mówisz: „Jeździ droższym samochodem niż mój”, być może jest to stwierdzenie faktu. Ale stwierdzenie: „Wszystkim bardziej podoba się jej samochód. Mój to żenada” jest wyrażeniem opinii. Zwykle dostrzeżenie

różnicy między faktami a opiniami może ci przypomnieć, że sądy, jakie wygłaszasz, zestawiając ze sobą różne rzeczy, są wyłącznie twoją opinią i niczym więcej.

ŁUDZIE MAJĄ PRAWO MIEĆ SWOJE ZDANIE,
WIĘC NIE TRAKTUJ ICH JAK RYWALI

Moja była pacjentka Brandi rozpoczęła terapię, bo czuła się przytłoczona życiem. Miała trudną pracę i bujne życie towarzyskie, ale nieźle sobie ze wszystkim radziła, dopóki jedna z jej współpracowniczek nie stała się minimalistką: sprzedała większość swojego dobytku, zamieniła mieszkanie na mniejsze, a samochód na rower. Brandi tak mi opisała swój kłopot: „Od kiedy moja koleżanka tyle zmieniła w swoim życiu, nie mogę przestać myśleć o tym, jak wyglądałoby moje życie, gdybym pozbyła się tego całego balastu. Chciałabym mieć mniej rzeczy, które mnie wiążą”.

Po raz pierwszy spotkałam się z takim przypadkiem, żeby ktoś zazdrościł temu, kto ma czegoś mniej. Zapytałam ją, co w takim razie powstrzymuje ją od stania się minimalistką, na co odparła: „Nie wiem, od czego zacząć”.

Poradziłam Brandi, żeby – zamiast potajemnie zazdrościć współpracownicy – jawnie porozmawiała o jej drodze do minimalizmu. Spytawszy koleżankę, co zyskała i co dawało jej radość, gdy rezygnowała kolejno z wielu rzeczy, Brandi dowiedziałyby się czegoś więcej o tym, co to znaczy być minimalistką.

Brandi zgodziła się zainicjować taką rozmowę i później mi ją zrelacjonowała: „Prawdę mówiąc, to wcale tak fajnie nie wygląda. Ma mało ciuchów, więc bez przerwy musi robić pranie. Codziennie chodzi do sklepu, bo przecież jeździ rowerem i wozi zakupy w plecaku. Poza tym nie chciałabym się pozbywać pamiątek. Wydaje mi się, że później bym tego żałowała”.

Brandi mogła wyciągnąć te wnioski, dopiero wtedy, gdy zobaczyła w swojej koleżance wyrazicielkę pewnego poglądu, a nie konkurentkę. Nie startowały w zawodach, która będzie miała mniej rzeczy albo która poczuje się bardziej wolna. Po prostu każda z nich miała inny pogląd na życie.

Myślenie o innych jako konkurentach stawia cię z nimi w kontrze. W każdym zaczynasz widzieć rywala i wciąż zadajesz sobie pytanie, czy jesteś od niego lepsza.

Zmiana tego nastawienia poprawi twoje poczucie własnej wartości (i relacje z ludźmi). Jeżeli ktoś ma coś, co chciałabyś mieć, potraktuj go jako wzór do naśladowania, a nie konkurencję.

Badanie z 2018 roku opublikowane w „Computers in Human Behavior” pokazało, że ludzie, którzy myślą: „Ten człowiek dużo wie o kwestii, którą się zajmuję”, mogą się pochwalić lepszym zdrowiem psychicznym niż ci, którzy myślą: „Ten człowiek lepiej ode mnie poradzi sobie z tym zadaniem”. Naukowcy wykazali, że postrzeganie innych jako wyrazicieli opinii wyzwala optymizm i inspiruje, a w tym drugim wypadku wyzwala uczucia zazdrości i sprzyja depresji.

Kiedy postrzegasz ludzi jako wyrazicieli innych opinii, a nie lepszych od ciebie, możesz się czegoś od nich nauczyć. Z takim nastawieniem od każdego możesz coś zaczerpnąć.

Zamiast więc zapuszczać się w ślepą uliczkę myślenia, że ktoś jest od ciebie szczęśliwszy czy pod jakimś względem lepszy, postaw sobie następujące pytania:

- Jaką wiedzę dysponuje ten człowiek i czy może mi się ona do czegoś przydać?
- Czego mogę się od niego nauczyć?
- Które opinie, poglądy i umiejętności tego człowieka są odmienne od moich?

PRACA

Jeśli chodzi o twoją karierę zawodową, łatwo możesz zacząć myśleć, że powinnaś zarabiać tyle co twoja przyjaciółka lub awansować tak szybko jak współpracowniczka z twojego działu. Ale twoja praca zawodowa jest absolutnie niepowtarzalna. Każda branża, firma i zespół całkowicie się od siebie różnią i porównywanie własnego doświadczenia zawodowego z pracą kogoś innego nie zawsze ma sens.

Nie masz stuprocentowej kontroli nad swoją karierą zawodową. Nie masz wpływu na to, czy szef da ci awans. Nie zmusisz ludzi, żeby korzystali z twoich usług. Nie powstrzymasz spadku koniunktury. Kiedy więc porównujesz swoją i cudzą pracę oraz mówisz rzeczy w rodzaju: „Dostała tę robotę, bo jest ode mnie lepsza”, to wcale nie musi być trafna uwaga.

Oczywiście nie chodzi o to, że powinnaś tolerować dyskryminację w miejscu pracy. Weźmy na przykład pod uwagę różnice w płacach kobiet i mężczyzn. Wiele osób sądzi, że kobiety zarabiają mniej, bo mniej pracują: mają przerwę, gdy rodzą dzieci, albo mają krótsze godziny pracy, gdy opiekują się dziećmi czy starszymi osobami w rodzinie. Badania jednak pokazały, że dyskryminacja odpowiada za około 5-7% dysproporcji w zarobkach kobiet i mężczyzn.

Jeżeli zarabiasz mniej niż twój współpracownik o mniejszym doświadczeniu, otwarcie zapytaj, skąd wynika ta rozbieżność. Być może się dowiesz, że ma to jakieś racjonalne uzasadnienie. Ale jeśli podejrzewasz, iż chodzi tu o dyskryminację ze względu na płeć, domagaj się równej płacy.

RODZINA

Pamiętasz, gdy mama dała twojej siostrze lub bratu kawałek ciasta, który wydawał ci się większy niż twój? Może po odkryciu tej jawnej niesprawiedliwości powiedziałaś nawet, że to nie fair. Porównywanie tego, co dostajemy, z tym, co dostają inni członkowie rodziny, stanowi normalny element dzieciństwa. Jednak wraz z wiekiem porównania się wcale nie kończą. W rzeczywistości im jesteśmy starsi, tym jest gorzej.

Może twoja siostra miała w szkole lepsze stopnie, a teraz zarabia więcej od ciebie. Albo babcia zawsze ci przypomina, że twoja kuzynka odniosła największy sukces z całej rodziny.

Jeżeli masz w rodzinie osoby, które wciąż mówią ci rzeczy w rodzaju: „Twoja siostra znalazła sobie pracę tuż po college’u”, zwróć delikatnie uwagę, że jesteście dwiema różnymi osobami. To, że dzielicie DNA i macie jakąś wspólną historię, nie oznacza, iż jesteście porównywalne.

Każdy człowiek dysponuje wyjątkowymi umiejętnościami, ma różne uzdolnienia i czego innego oczekuje od życia. Postaw sprawę jasno i powiedz, że z nikim nie rywalizujesz, również z rodzeństwem.

Może cię też kusić, by porównywać swoją rodzinę z innymi. Być może usłyszałaś o czyichś rodzinnych wakacjach i pomyślałaś: „Chciałabym, żeby w mojej rodzinie wszyscy się tak dogadywali, wtedy też moglibyśmy wyjechać razem”. Może w mediach społecznościowych natknęłaś się na jakieś świąteczne zdjęcie i zapragnęłaś, aby twoje rodzinne uroczystości też były takie ciepłe i miłutkie.

Ale tak jak każdy człowiek jest niepowtarzalny, tak i każda rodzina jest inna. Skieruj energię na pielęgnowanie relacji, które już masz, zamiast tracić czas na rojenia o upodobnieniu swojej rodziny do jakiejś innej.

ŻYCIE SPOŁECZNE

Dwudziestoczteroletnia Beth zgłosiła się w odpowiedzi na moją prośbę. Zaapelowałam do kobiet, aby zgodziły się udzielić mi wywiadu, które zamierałam wykorzystać w tej książce. Podczas rozmowy powiedziała: „Wszystkie moje przyjaciółki włączyły się w kampanię #MeToo i opowiedziały o swoich przeżyciach. Są ode mnie odważniejsze. W dzieciństwie byłam molestowana seksualnie, ale nikomu o tym nie mówiłam. Nawet moje przyjaciółki o tym nie wiedzą”.

Przez wiele lat Beth wstydziła się tego, co jej się przydarzyło. Teraz czuła jeszcze większy wstyd, bo nie chciała się ujawnić, jak zrobiły to jej koleżanki. Zachęciłam ją, aby skorzystała z terapii, wyrzuciła z siebie całą traumę i niepokój wynikający z poczucia, że nie jest dość odważna. Porównywanie się z przyjaciółkami mogło mieć w tym przypadku poważne konsekwencje, ponieważ jej decyzja, aby się nie ujawnić, wcale nie wynikała z tchórzostwa (powiem o tym więcej w rozdziale 11). Po prostu Beth szła inną drogą niż one i tylko do niej należała ocena, co jest dla niej najlepsze.

Twoje przyjaciółki mają ogromny wpływ na to, jak siebie postrzegasz. Ważne, by zachować właściwą perspektywę i mieć świadomość, że nie powinnaś traktować ich wyborów życiowych, sukcesów i porażek jako miary własnego samopoczucia.

W gabinecie często mam do czynienia z ludźmi otaczającymi się przyjaciółmi potwierdzającymi ich przekonania. Kobieta, która ma o sobie niskie mniemanie, może sobie wybrać przyjaciółki, którym się lepiej powodzi, i dzięki temu potwierdzić swoje przypuszczenia, że jest ofiarą losu. Z drugiej strony, czasem spotykam ludzi szukających przyjaciół

w kręgu osób gorzej radzących sobie w życiu, bo dzięki temu poprawiają sobie obraz samych siebie.

Zastanów się dobrze, dlaczego lubisz się otaczać pewnym typem ludzi. Czy są różnorodni? A może dobierasz sobie nieprzypadkowych znajomych?

Bez względu na to, czy próbujesz zgadnąć, kto z twojej paczki ma z życia największą frajdę, czy porównujesz małżeństwo znajomej ze swoim związkiem uczuciowym, porównania naruszają przyjaźń. Trudno cieszyć się towarzystwem przyjaciółki, jeśli przez cały czas myślisz, że jest od ciebie bardziej atrakcyjna i ma więcej szczęścia w życiu.

ODMOWA PORÓWNYWANIA SIĘ Z INNYMI SPRAWI, ŻE BĘDZIESZ SILNIEJSZA

Podczas lekcji geometrii w dziesiątej klasie wszyscy się biedziliśmy, próbując obliczyć pole powierzchni walca czy objętość ostrosłupa. Gdy większość klasy oblała test, jedna z moich koleżanek zapytała nauczyciela: „Czy mógłby nas pan oceniać według krzywej Gaussa?”. Nauczyciel odpowiedział: „Nie. Kiedy chodziłem do szkoły, mój nauczyciel matematyki oceniał według tej krzywej, więc zamiast się naprawdę postarać, musiałem tylko wypaść lepiej niż inni”. Najwyraźniej mojej koleżance nie zależało na zdobyciu najlepszej oceny.

Coś w tym jest. Dążenie, aby być lepszym niż inni, to zupełnie coś innego niż staranie się, by osiągnąć swój najlepszy wynik. Gdy się z kimś porównujesz, będziesz zadowolona na myśl, że „wygrałaś”, ale to znaczy, że nie masz zbyt wysokiego mniemania o sobie.

Weźmy na przykład Katie Ledecky. To najlepsza pływaczka na świecie, może nawet najlepsza sportsmenka. Ustanowiła kilkanaście rekordów świata.

Gdyby porównywała się z innymi pływaczkami, mogłaby poprzestać na tym, że z nimi wygrywała. Ledecky jednak wciąż stara się poprawić swój wynik, nawet kiedy wyprzedza rywalki o 10 lub więcej sekund. Nie chodzi jej tylko o to, by wygrać – ściga się sama ze sobą.

Jeśli skupiłaby się na rywalizacji, skończyłoby się na naśladowaniu innych pływaczek, np. tempa, jakie ma większość z nich. Ledecky jednak robi na odwrót. W wywiadzie dla „Washington Post” powiedziała: „Zawsze się boję, że przed końcem zabraknie mi sił. Staram się tak gospodarować energią, aby się nie wykończyć (na samym początku). Chodzi o to, żeby znaleźć w tym równowagę i mieć pewność, że uda mi się przepłynąć cały dystans, osiemset czy tysiąc pięćset metrów”. Bycie pionierką wyraźnie się jej opłacało.

Życie to nie zawody. Chęć przyćmienia innych wyssie z ciebie całą siłę psychiczną. Gdy przestaniesz się porównywać z innymi, będziesz mogła się skupić na tym, aby dać z siebie wszystko. Nie będziesz się też czuła zagrożona, że inni chcą cię w jakiś sposób prześcignąć.

Postaraj się być coraz lepsza, a nie lepsza od innych. Zdecyduj, że jedyna osoba, z którą chcesz się porównywać, to ty sama z wczoraj.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I TYPOWE PUŁAPKI

Typową pułapką jest przekonanie, że porównywanie się z innymi da ci impuls do samodoskonalenia. Jednak twoje sekretne porównania to nie to samo co zdrowe współzawodnictwo. Rywalizacja tylko wówczas jest zdrowa, gdy każdy uczestnik wie, iż bierze udział w grze. Na przykład programy dietetyczne, których celem jest spadek wagi u uczestniczek, sprawdzają się, jeśli każda z przystępujących do niego kobiet ma swój własny cel. Świadomość, że twoja koleżanka zrzuciła o pół kilograma więcej niż ty, może cię skłonić do większych wysiłków w kolejnym tygodniu ćwiczeń. To zupełnie co innego, niż potajemnie zazdrościć jej dobrej figury.

Gdy ukradkiem porównujesz się z innymi, nikt o tym nie wie i nie podejmuje gry z tobą. Próbujesz rozegrać coś z ludźmi, którzy wcale z tobą nie rywalizują.

Kolejnym minusem takich konkurencji jest ich nietrwałość – gdy zawody się kończą, większość ludzi gwałtownie traci motywację.

Jeszcze jedną pospolitą pułapką jest unikanie dyskomfortu, jaki możesz odczuwać wobec osób, które wydają ci się pod jakimś względem

lepsze. Być może nie będziesz chciała rozmawiać z przyjaciółką, która dostała świetną pracę. Albo zaczniesz opuszczać zajęcia na siłowni, gdy zobaczysz, że twoja siostra skutecznie pozbyła się nadwagi po urodzeniu dziecka, bo ćwiczenia przypominają ci, że nie jesteś tak szczupła, jakbyś sobie tego życzyła. Jednak unikając dyskomfortu, wcale się go nie pozbywasz. Zazdrość, smutek czy gniew, pozostawione same sobie, będą się tylko pogłębiać.

Kiedy odczuwasz jakiś dyskomfort, zwróć na niego uwagę. Weź głęboki oddech i przyznaj się sama przed sobą, że jest ci źle. W zależności od sytuacji może nawet będziesz chciała ujawnić to osobie, z którą się porównywałaś. Zwykła uwaga typu: „Cieszę się z twojego sukcesu, ale to mi przypomina, ile jeszcze pracy przede mną” może skutecznie oczyścić atmosferę.

CO CI POMOŻE

- Dostrzeżenie, kiedy porównujesz się z innymi.
- Przeformułowanie języka porównań.
- Akceptacja dyskomfortu.
- Oddzielenie faktów od opinii.
- Rywalizacja z samą sobą.

CO CI NIE POMOŻE

- Używanie takich słów jak: „powinnam”, „chciałabym”, „lepiej”.
- Porównywanie się w dół, aby na chwilę poprawić sobie nastrój.
- Postrzeganie innych jako rywali.
- Korzystanie z mediów społecznościowych, aby porównywać swoje życie z życiem innych kobiet.

Wobec tej książki nie da się przejść obojętnie! Przenika naturę kobiecą na wskroś – pokazuje siłę kobiet i pułapki, w jakie wpadamy. Odstania nasze słabości, opisuje myśli, które oplatają nas jak sieć, nie pozwalając na szczęście i spełnienie. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w jaki sposób twoje myśli, emocje i zachowania zmieniają widzenie świata i ludzi, to masz przed sobą najlepszy tekst, jaki ostatnio na ten temat przeczytałam! Nie ma tutaj iluzji sukcesu ani płytkich obietnic czy zaklęć, które miałyby wszystko zmienić. Jest doświadczenie mądrej kobiety i rzeczowe spojrzenie kobiety na kobietę. Widzisz ją codziennie w lustrze i próbujesz krytykować lub kontrolować. Daruj sobie! Po prostu przeczytaj tę książkę, puść do siebie oko i zacznij cieszyć się każdym dniem.

PAULINA SMASZCZ-KURZAJEWSKA
mentorka, doradczyni biznesowa, mama

Mam w życiu złotą zasadę, by odcinać się emocjonalnie od negatywnych sytuacji i ludzi. Nie przypuszczałam nawet, że podświadomie robię dla siebie najlepszą rzecz na świecie. A skąd o tym wiem? Z książki Amy Morin!

To przełomowa pozycja, którą powinna przeczytać każda z nas. Jeśli potrzebujesz psychicznego turbodoładowania, wzmocnienia poczucia własnej wartości, nie chcesz się poddać medialnej obsesji na punkcie wiecznej młodości i pięknego wyglądu, a nade wszystko chciałybyś być szczęśliwą i spełnioną kobietą – to książka dla ciebie.

MAŁGORZATA TINC
autorka bloga „Lady Margot”

Jeśli wątpisz w swoje możliwości, zamartwiasz się rzeczami, na które nie masz wpływu, boisz się ruszyć z miejsca, a perfekcjonizm nie daje ci żyć – koniecznie przeczytaj tę książkę! To pełen nadziei i mądrości list do kobiet. Autorka zachęca nas do działania, udzielając rad, które nie są oderwane od rzeczywistości. Wyjaśnia, że pozbycie się złych przyzwyczajeń i budowanie zdrowych nawyków wymaga czasu i pracy. Jej wskazówki pomogą kobietom odkryć wewnętrzną moc i wzmocnić psychiczną siłę, dzięki czemu rozwiną skrzydła i będą cieszyć się życiem.

W trakcie lektury przez cały czas towarzyszyło mi wrażenie, że Amy Morin pisze o mnie i dla mnie.

ANITA JELENÍ
autorka bloga „Jelenka”

www.galaktyka.com.pl



ISBN: 978-83-7579-719-0



Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)