Почему мы сравниваем себя с другими и *обесцениваем собственную жизнь?*

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «У неё уже получилось, а я до сих пор на том же месте»?



Кто-то купил квартиру, построил успешную карьеру, создал семью, открыл собственное дело или путешествует по миру. Мы смотрим на чужую жизнь и невольно начинаем оценивать свою.

Ещё минуту назад всё было хорошо, но после просмотра социальных сетей или разговора со знакомыми вдруг появляется ощущение, что мы чего-то не достигли, куда-то опаздываем и недостаточно хороши. Почему так происходит?

Почему мы сравниваем себя с другими?

Сравнение — естественный механизм нашей психики. С детства мы учимся оценивать свои способности и возможности через взаимодействие с окружающими. Нас сравнивают родители, учителя, а со временем мы начинаем делать это самостоятельно.

В определённой степени сравнение помогает нам развиваться. Например, мы видим, как коллега уверенно выступает перед аудиторией, и понимаем, что тоже хотим уметь так уверенно держаться.

Но есть разница между сравнением, которое мотивирует, и тем, которое разрушает самооценку.

В ПЕРВОМ СЛУЧАЕ

мы думаем: «У неё получилось, значит, и я могу попробовать».

ВО ВТОРОМ

«У неё получилось, а со мной что-то не так».

> *Проблема начинается тогда, когда чужие достижения становятся доказательством нашей собственной несостоятельности.*

Почему нам кажется, что у других всё лучше?

Мы хорошо знаем собственную жизнь: наши трудности, страхи, ошибки, сомнения и неудачи. А о жизни других людей часто знаем только то, что они показывают окружающим.

В социальных сетях мы видим счастливые фотографии, красивые путешествия, успешный бизнес и новые покупки. Но не видим переживаний, финансовых обязательств, семейных конфликтов и сложностей, которые могут стоять за этой картинкой.

> *Получается, что мы сравниваем свою повседневную реальность с отдельными фрагментами чужой жизни.*

И даже если у другого человека действительно всё хорошо, это не означает, что у нас всё плохо.

Что на самом деле стоит за завистью?

Иногда за завистью скрываются наши собственные неудовлетворённые желания.

Представьте: знакомая рассказывает, что открыла собственную студию. Вы искренне её поздравляете, но после разговора чувствуете необъяснимое раздражение.

Возможно, дело не в её успехе. Просто эта история напомнила вам о вашей собственной мечте, которую вы давно откладываете.

Или подруга рассказывает о счастливых отношениях, и вы вдруг начинаете острее замечать сложности в собственном браке.

> *Чужая жизнь становится своеобразным зеркалом, в котором мы видим то, чего нам самим не хватает.*

Поэтому вместо того, чтобы осуждать себя за зависть, попробуйте спросить: «Чего именно мне хочется? Какое моё желание сейчас остаётся неудовлетворённым?»

Иногда ответ на этот вопрос гораздо полезнее, чем попытки заставить себя не сравнивать.

Как перестать обесценивать собственную жизнь?

Полностью исключить сравнение невозможно, да и не нужно. Важно научиться замечать момент, когда оно начинает работать против нас. Попробуйте несколько простых шагов:

1 **Замечайте свои сравнения.**

С кем вы чаще всего себя сравниваете? Что именно вызывает чувство неудовлетворённости: внешность, отношения, карьера, деньги или образ жизни? Осознание помогает понять, в какой сфере вы сейчас особенно уязвимы.

2 **Переводите зависть в понимание желаний.**

Если вас задевает чужая профессиональная реализация, возможно, вам тоже хочется развиваться. Если вызывает зависть чужая свобода — вероятно, вам не хватает новых впечатлений или самостоятельности. Попробуйте понять, что именно вы хотели бы изменить в своей жизни.

3 **Сравнивайте себя с собой прежней.**

Вспомните, какой вы были год или два назад. Чему научились? С какими трудностями справились? Какие решения приняли? Мы часто замечаем то, чего ещё не достигли, и забываем о том, какой путь уже прошли.

4 **Ограничивайте то, что вызывает постоянное обесценивание себя.**

Если после просмотра определённых аккаунтов вы регулярно чувствуете себя хуже, позвольте себе отписаться, сделать паузу или сократить время в социальных сетях. Это не слабость, а забота о собственном эмоциональном состоянии.

Небольшая практика для себя

Предлагаю выделить 10 минут и честно ответить на пять вопросов:

1. С кем я чаще всего себя сравниваю?
2. Что именно в жизни этого человека вызывает у меня зависть или неудовлетворённость?
3. Какое моё собственное желание скрывается за этим сравнением?
4. Какой небольшой шаг я могу сделать уже сейчас, чтобы приблизиться к желаемому?
5. За что я могу поблагодарить себя сегодня?

Не старайтесь дать правильные ответы. Важно услышать себя.

Вместо заключения

Чужой успех не является доказательством вашей неудачи. Чужая красота не делает вас менее привлекательной. Чужое счастье не означает, что в вашей жизни недостаточно поводов для радости.

У каждого человека свой путь, свои обстоятельства и свой темп.

Возможно, вместо того чтобы постоянно спрашивать себя: «Почему у меня не так, как у неё?», стоит иногда остановиться и спросить:

«А чего на самом деле хочу именно я? Нравится ли мне та жизнь, которую я сейчас строю?»

Ведь важно не обогнать кого-то, а не потерять себя в попытках соответствовать чужим представлениям об успешной жизни.