

Svět Dharmy

buddhismus a současnost

01 / 2023



Tomáš Klus

Jeff Oliver

Sociální síť

Myanmar



O nenápadné pasti srovnávání se s druhými



Lic. Matej Hochel, Ph.D.

Malý mentální experiment.
Představte si, že máte na výběr ze dvou různých „světů“, v kterých můžete žít. Oba světy vypadají velmi podobně, třeba stejně jako ten náš střeoevropský. V obou světech jsou životní náklady, ceny zboží a služeb zcela identické. Je zde ale jedna odlišnost.

V prvním světě váš měsíční příjem činí 50 tisíc korun, zatímco ostatní vydělávají v průměru 25 tisíc Kč. V druhém světě máte příjem 100 tisíc korun měsíčně. Ale průměrný plat lidí kolem vás je 200 tisíc. V kterém z těchto dvou hypotetických světů byste raději chtěli žít?

Máte?

Pokud patříte mezi lidi, kteří se vůbec neporovnávají s druhými, a pouze jste racionální úvahou dospěli k tomu, že vaše životní úroveň bude vyšší ve světě č. 2., tak vám srdečně gratuluji. Nicméně, jak prokazuje řada studií, většina nás smrtelníků není imunní vůči tendenci srovnávat vlastní situaci, včetně té materiální, s lidmi kolem. Proto v tomto mentálním experimentu volí většina lidí první možnost. Neznamená to však, že bychom žili neustálou závistí vůči movitějším sousedům. Vliv srovnávání se s druhými je mnohem nenápadnější a o to záladnější.

Lidé, kteří jsou na tom materiálně alespoň přiměřeně dobře, tj. nejsou v nesnázích, zadlužení apod., obvykle souhlasí s odvěkou pravdou, že bohatství samo o sobě štěstí nepřináší.* Jak je ale potom možné, že ti samí lidé tak často trpí nedostatkem volného času z důvodu pracovního vytížení, všudypřítomnou zaneprázdněností a stresem způsobeným tím, že „toho mám moc“? Jako kdyby nad námi plachtil jakýsi duch, který říká, že je potřeba se neustále snažit a dosahovat toho „víc a víc“.

To „víc a víc“ přitom vůbec nemusí být o marnivém nakupování drahých věcí nebo o luxusních dovolených. Mnohem častěji jde spíše o subjektivní pocit, že



v rámci své společenské bubliny jsme na tom alespoň přijatelně dobře, že zažíváme úspěch a máme také pocit bezpečí plynoucího z materiálních jistot. Svízel je v tom, že tyto věci odvozujeme od toho, co vidíme kolem sebe – u svých přátel, rodiny, ve svých profesních kruzích. Jinými slovy, srovnáváme se s lidmi kolem nás a děje se nám to obvykle zcela nevědomě. A navíc se většinou srovnáváme spíše s těmi, co jsou na tom lépe, ať již materiálně nebo ve smyslu jiných, námi uznávaných měřítek úspěchu.

Pěkný historický příklad pochází z doby po pádu železné opony, kdy došlo ke sloučení východního Německa se západním. Ve srovnání s tehdejšími Českem a Slovenskem byl ekonomický růst a také zvyšování životní úrovně východního Německa mnohem rychlejší, díky spojení se silnou ekonomikou Německa západního. Ale právě v této době došlo k velkému propadu životní spokojenosti východních Němců. Ti se totiž najednou přestali srovnávat s podobně či méně úspěšnými zeměmi socialistického bloku, a jejich měřítkem úspěchu se stal bohatý západní bratr. Obdobně dnes v Česku jen málokdo s vděkem pomyslí na to, že se máme mnohem lépe než Albánci, Rumuni či Etiopané.

I když si to nemusíme uvědomovat, drtivá většina z nás chce žít alespoň stejně „dobře“ jako naši kamarádi, kolegové a sousedé, tj. ti, kteří v jazyku psychologie a sociologie představují naši referenční skupinu. V čem ale tkívá past, zmiňovaná v titulku článku?

Udělejme další mentální experiment. Představte si, že se vám zadařilo a najednou máte významnější pozici ve svém oboru, o něco víc peněz apod. Budete spokojenější, než jste teď? V krátkodobém horizontu pravděpodobně ano – úspěch potěší. Dlouhodobě samozřejmě zafunguje mechanismus habituace – jednoduše si na nový stav zvyknete a časem budete pravděpodobně stejně spokojení (či nespokojení), jako jste byli předtím.

Tolik k tomu, co se děje na individuální úrovni. Co ale váš úspěch udělá s lidmi kolem vás? Tj. s těmi, kteří se s vámi – byť podvědomě – srovnávají?

Vězte, že ukrojí z jejich subjektivního pocitu spokojenosti. Může to znít zvláště, ale je tomu tak. Není to však tím, že by vám najednou vaši kamarádi začali závidět. Pouze v relativním srovnání s vámi budou někteří z nich najednou o trochu méně úspěšní nebo méně movití, než byli předtím. Prostě jste svým úspěchem – byť jen nepatrně – zvedli nahoru pomyslnou latku vaší referenční skupiny.

A džin je z lahve venku – tažení vašim úspěchem se někteří vaši známí začnou snažit toho udělat o trochu víc, aby se posunuli také o kousek výš. Ne proto, že by všichni byli hladoví po úspěchu či penězích, ale jednoduše proto, aby se mohli cítit ve svém společenském okruhu alespoň „přiměřeně úspěšně“. A díky tomu najednou všichni o něco více pracují, více se snaží, a také – na té nejnižší, materiální úrovni – o trochu více utrácí a spotřebovávají.

Nejde mi však o to, abych zde vyvolával pocity viny kvůli úspěchu nebo materiálnímu blahobytu. Jde do jisté míry o nevyhnutelný psychologický proces související s tím, že lidé mají přirozenou potřebu být akceptováni druhými, být svému okolí podobní, a to i co se týče společensky uznávaných měřítek úspěchu,

včetně materiálních statků. Tento nenápadný mechanismus tak neustále roztáčí „kolo dělání“, které přivádí přemíru shonu a stresu do našich životů.

Neblahým vedlejším efektem je, že čím víc toho „děláme“, tím méně času máme na věci, které prokazatelně přispívají ke skutečnému životnímu štěstí – čas s blízkými lidmi, radost z tvoření bez tlaku na výkon, prostor pro duchovní život... A to nemluvě o tom, že závod neustálého dorovnávání životní úrovně či touha „přeskočit latku“ je také hnacím motorem ekonomického růstu, který devastuje naše přírodní prostředí a planetu.

Problém jsme popsali. Co však s tím? Jako jednotlivci můžeme začít tím, že svému vlastnímu „dělání“ nastavíme hranice. Ty hranice stejně již existují. Každý z nás disponuje omezeným množstvím energie, schopností a času. I kdybych byl sebeefektivnější, vždy bude spousta činností, zážitků a možných „úspěchů“ – a to i těch hodnotných a smysluplných –, na které jednoduše nikdy nedosáhnou, protože můj život je konečný. Věnovat pozornost vlastní smrtelnosti – na první pohled omezující či pro někoho až ubíjející – může být ve skutečnosti osvobozující. Umožňuje nám totiž přijmout fakt, že během našeho života nikdy nelze stihnout a dosáhnout vše, co by potenciálně stálo za to. Konečnost našich individuálních životů nám také může pomoci zaměřit pozornost na věci, na kterých skutečně záleží.

Kdyby společnost dokázala udělat poctivou reflexi o tom, kolik úspěchu a hmotných jistot skutečně potřebuje ke štěstí, místo toho, abychom byli taženi mechanismem kolektivního, nevědomého poměřování se s druhými, mohla by být naše civilizace mnohem méně stresující a také bohatší v nemateriálním smyslu slova. Zbylo by totiž více času na vztahy, na umění, na procházky přírodou... jinými slovy na kvalitní „bytí“ místo neustálého „dělání“.

Na závěr si vypůjčím myšlenku, kterou jsem kdesi četl: Tato planeta nepotřebuje více úspěšných lidí, startupů a inovací, ale docela by jí prospělo mít více bytostí, které žijí hluboký život právě tam, kde jsou – v kontaktu se svými blízkými, přáteli, sousedy, přírodou, a také sami se sebou. ●

Poznámka

* Samozřejmě to neplatí pro lidi na hranici chudoby nebo pod ní – tam je souvislost mezi příjmem a životní spokojeností zcela nepochybná, protože každá koruna navíc přináší úlevu od stresu spojeného se zajišťováním základních potřeb.

Autor je psycholog, terapeut a lektor. Dlouhodobě se věnuje propojení duševního zdraví se vztahem člověka k přírodě a spiritualitě. Kromě tradičních terapeutických sezení se specializuje na koučing a terapii formou procházek i delších poutí v lesích Křivoklátska. Více o Matejovi na www.psychologvprirode.cz.