

Adrian Oddwell

SERIA DLACZEGO TO JEST TAKIE GŁUPIE

Dlaczego ludzie ciągle się porównują

Historia o tym, jak cudze życie wygląda jak
gotowa opowieść, a własne jak szkic w trakcie pisania



SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Ranking, którego nikt nie ogłosił.....	8
Rozdział 2 - Człowiek kontra cudzy poniedziałek	13
Rozdział 3 - Kariera jako sport porównawczy	19
Rozdział 4 - Tempo życia jako niewidzialny wyścig	24
Rozdział 5 - Konkurs na najbardziej zadowolone życie	29
Rozdział 6 - Związek jako projekt porównawczy	34
Rozdział 7 - Wartość człowieka w cudzym lustrze społecznym.....	39
Rozdział 8 - Marzenia z katalogu cudzych historii	44
Rozdział 9 - Życie jako historia do opowiedzenia	49
Rozdział 10 - Publiczność, która zawsze patrzy.....	54
Rozdział 11 - Aplauz jako nowa waluta	59
Rozdział 12 - Uzależnienie od porównań.....	64
Rozdział 13 - Dlaczego mózg kocha ranking	69
Rozdział 14 - Strach przed byciem spóźnionym.....	74
Rozdział 15 - Iluzja tajnej instrukcji życia	79
Rozdział 16 - Sens życia w cudzym porównaniu.....	84
Rozdział 17 - Czy istnieje właściwy sposób życia	89
Rozdział 18 - Dlaczego mimo wszystko wciąż się porównujemy	93
Rozdział 19 - Z kim właściwie się porównujemy	98
Rozdział 20 - Dlaczego najlepsze sceny są tak przekonujące	103

Rozdział 21 - Dlaczego historie są tak przekonujące	107
Rozdział 22 - Dlaczego chcemy mieć dobrą historię	111
Rozdział 23 - Czy moja historia jest wystarczająco dobra ..	115
Rozdział 24 - Siła dobrze opowiedzianego życia.....	120
Rozdział 25 - Historia, którą każdy z nas mógłby opowiedzieć	124
Rozdział 26 - Historia, której nie znamy	128
Rozdział 27 - Porównywanie się z iluzją.....	132
Rozdział 28 - Dlaczego tak bardzo lubimy iluzje	136
Rozdział 29 - Porównujemy opowieści, nie życie	140
Rozdział 30 - Każdy ma historię, której jeszcze nie opowiedział.....	144
Rozdział 31 - Życie, które jeszcze się nie wydarzyło	148
Rozdział 32 - Zwykły dzień, który później stanie się historią	152
Rozdział 33 - Ranking, który istnieje tylko w naszej głowie	156
Rozdział 34 - Życie, które nie jest konkursem.....	160
Rozdział 35 - Dlaczego wciąż o tym zapominamy	164

INTRO

Wszystko zaczyna się bardzo niewinnie. Siedzisz w kawiarni, czekasz na kawę, patrzysz przez okno i widzisz człowieka, który przechodzi przez ulicę z telefonem w dłoni. Zatrzymuje się na chwilę, nie dlatego że coś sprawdza, tylko dlatego że ktoś właśnie wrzucił nowe zdjęcie. Ten człowiek nie zna tej osoby. Nie wie, gdzie ona mieszka. Nigdy jej nie spotkał. A jednak przez kilka sekund patrzy na jej życie z wyraźną koncentracją, po czym robi coś bardzo charakterystycznego. Wzdycha. Jakby właśnie odkrył, że jego własne życie jest trochę mniej imponujące niż powinno być.

To jest moment, w którym zaczyna się najdziwniejsza gra społeczna na świecie. Gra, w którą wszyscy grają, ale prawie nikt nie przyznaje, że bierze w niej udział. Gra polega na nieustannym mierzeniu własnego życia linijką zrobioną z cudzych historii. Człowiek patrzy na zdjęcie czyjegoś śniadania i nagle zaczyna podejrzewać, że jego własne śniadanie jest niewystarczająco inspirujące. Patrzy na czyjąś podróż i dochodzi do wniosku, że jego weekend był podejrzenie zwyczajny. Patrzy na czyjś sukces i natychmiast zaczyna zastanawiać się, czy przypadkiem nie przegapił momentu, w którym wszyscy inni zaczęli być od niego lepsi.

Najbardziej niezwykle w tej sytuacji jest to, że prawie nikt nie planował wziąć w niej udziału. Nikt nie budzi się rano z myślą: dziś chciałbym porównać swoje życie z życiem siedemdziesięciu trzech znajomych i kilku tysięcy obcych ludzi z internetu. A jednak dokładnie to się dzieje. Dzieje się przy śniadaniu, w tramwaju, w pracy, w kolejce do kasy, a nawet podczas wieczornego odpoczynku, który miał być właśnie momentem, kiedy człowiek wreszcie przestaje się

przejmować światem. W praktyce odpoczynek okazuje się tylko spokojniejszą wersją tej samej konkurencji.

Gdyby ktoś obserwował ludzkość z zewnątrz, prawdopodobnie doszedłby do wniosku, że porównywanie się jest jak powietrze społeczne. Jest wszędzie, jest niewidoczne i zaczyna być zauważalne dopiero wtedy, gdy ktoś próbuje go nie używać. Wyobraź sobie człowieka, który naprawdę przestaje się porównywać. Idzie na spotkanie ze znajomymi i nie analizuje, kto wygląda lepiej, kto zarabia więcej, kto ma ciekawsze plany na weekend. Taki człowiek w pierwszych minutach rozmowy wyglądałby podejrzanie spokojnie. Po dziesięciu minutach ktoś zapytałby go, czy wszystko w porządku.

W rzeczywistości porównywanie się jest jednym z najbardziej eleganckich mechanizmów psychologicznych, jakie wymyśliła nasza cywilizacja. Nie potrzebuje policji, nie potrzebuje przepisów i nie potrzebuje instrukcji obsługi. Wystarczy, że dwie osoby znajdą się w tym samym pomieszczeniu. Nagle pojawia się cichy system pomiaru, który działa bez słów. Kto jest bardziej pewny siebie. Kto ma ciekawszą historię. Kto wygląda na bardziej zadowolonego ze swojego życia. I zanim ktokolwiek zdąży powiedzieć cokolwiek sensownego, ranking już powoli się układa.

Najbardziej zdumiewające jest jednak to, że porównywanie się nie daje żadnej nagrody końcowej. Nie ma momentu, w którym człowiek może powiedzieć: dobrze, wygrałem, teraz mogę przestać. Nawet gdy ktoś osiąga coś imponującego, natychmiast pojawia się nowa skala pomiaru. Nowy znajomy. Nowa historia sukcesu. Nowe zdjęcie z wakacji, które wygląda trochę bardziej spektakularnie niż poprzednie. To trochę tak, jakby wszyscy biegli w maratonie, którego meta została

zaprojektowana tak, żeby zawsze znajdować się kilka kilometrów .

Człowiek zaczyna podejrzewać, że w tej grze chodzi o coś innego niż zwycięstwo. Chodzi o samą możliwość mierzenia. O poczucie orientacji w świecie, który jest tak ogromny, że trudno zrozumieć własne miejsce bez punktów odniesienia. Problem polega tylko na tym, że te punkty odniesienia są często kompletnie przypadkowe. Człowiek porównuje swój wtorek z czyjąś najlepszą chwilą z całego roku. Porównuje swój normalny dzień z czymś starannie wybranym fragmentem życia, który został wyretuszowany, przemyślany i opublikowany dopiero po długiej selekcji.

I właśnie wtedy pojawia się jeden z najbardziej absurdalnych momentów tej historii. Człowiek doskonale wie, że obraz, który widzi, jest wybrany i uporządkowany. Wie, że nikt nie publikuje zdjęcia swojej przeciętnej środy, podczas której trzy razy zgubił klucze i zapomniał kupić mleko. Wie też, że każdy wybiera momenty, które wyglądają najlepiej. A jednak mózg reaguje tak, jakby patrzył na kompletną dokumentację życia drugiej osoby. To trochę tak, jakby ktoś oglądał zwiastuny filmów i zaczął podejrzewać, że jego własne życie ma zdecydowanie za mało spektakularnych scen.

W pewnym momencie porównywanie zaczyna przenikać do miejsc, w których wcześniej w ogóle nie istniało. Kiedyś człowiek mógł być zadowolony z prostych rzeczy, bo nie miał punktów odniesienia. Dzisiaj nawet spacer może nagle zmienić się w subtelne zawody. Czy ten spacer wygląda wystarczająco dobrze, żeby zrobić zdjęcie. Czy ta kawiarnia jest wystarczająco interesująca, żeby ktoś pomyślał, że życie jest tutaj wyjątkowe. Czy ten moment jest wystarczająco

atrakcyjny, żeby nie wyglądał gorzej niż momenty innych ludzi.

Wtedy pojawia się myśl, która jest jednocześnie zabawna i trochę niepokojąca. Być może porównywanie się nie jest wcale problemem pobocznym nowoczesnego życia. Być może jest jego główną formą rozrywki. Ludzie porównują pracę, wakacje, mieszkania, dzieci, pomysły na weekend i nawet poziom zmęczenia. Człowiek potrafi słuchać czyjejs historii o trudnym dniu i nagle odkryć w sobie potrzebę powiedzenia: to nic, ja miałem jeszcze gorszy.

Są zdania, które brzmią jak niewinne komentarze, a w rzeczywistości są subtelną wersją społecznej konkurencji. "Ale masz dobrze." "Ja bym tak nie potrafił." "U mnie jest trochę inaczej." Każde z nich brzmi jak zwykła rozmowa, ale w środku często kryje się mały system pomiaru, który sprawdza, kto w tej historii jest trochę wyżej na niewidzialnej skali.

Jedno zdanie pojawia się w takich momentach częściej niż wszystkie inne.

"Ciekawe jak ja wypadam."

To zdanie jest jak niewidzialny silnik większości społecznych sytuacji. Człowiek może udawać, że interesuje go rozmowa, historia lub zdjęcie, ale gdzieś w tle pojawia się ciche pytanie o własne miejsce w tej układance. I właśnie dlatego porównywanie jest tak fascynujące. Nie dlatego, że jest rozsądne. Nie dlatego, że jest sprawiedliwe. Tylko dlatego, że jest niesamowicie ludzkie.

A gdy człowiek zacznie przyglądać się temu z bliska, odkryje coś jeszcze dziwniejszego. Porównywanie się nie kończy się w momencie, kiedy odkładamy telefon, zamykamy rozmowę

albo wychodzimy z kawiarni. Ono po prostu zmienia formę. Przenosi się do głowy, gdzie zaczyna działać jeszcze sprawniej, bo tam nikt nie musi udawać uprzejmości. Tam ranking potrafi powstać w kilka sekund.

I to dopiero początek tej historii.

Rozdział 1 - Ranking, którego nikt nie ogłosił

Wszystko zaczyna się w miejscu, które wygląda zupełnie niewinnie. Cztery osoby siedzą przy stole w restauracji. Zamówili jedzenie, ktoś opowiada historię z pracy, ktoś inny narzeka na pogodę, a kelner właśnie przyniósł napoje. Z zewnątrz wygląda to jak zwykłe spotkanie towarzyskie, jedno z tysięcy takich spotkań, które każdego dnia odbywają się w miastach na całym świecie. A jednak w powietrzu pojawia się coś jeszcze, coś znacznie trudniejszego do zauważenia niż talerze i rozmowy. Niewidzialna tablica wyników.

Nie ma jej na ścianie. Nikt jej nie zaprojektował. Nikt jej nie ogłosił.

A jednak wszyscy ją widzą.

Każda osoba przy stole ma w głowie subtelny system pomiaru, który działa niemal automatycznie. Kto wygląda najbardziej zrelaksowany. Kto wydaje się najbardziej zadowolony ze swojego życia. Kto mówi o pracy w taki sposób, jakby był trochę bardziej spełniony niż reszta. Nikt nie przyznaje się do tej analizy, bo oficjalnie spotkanie ma zupełnie inny cel. Ludzie przyszli się spotkać, porozmawiać, pośmiać, nadrobić zaległości. Ale gdzieś w tle uruchamia się mechanizm, który działa z dokładnością laboratoryjnego sprzętu.

Najbardziej zdumiewające jest to, że ranking powstaje zanim ktokolwiek zdąży powiedzieć coś naprawdę ważnego. Wystarczy kilka drobnych sygnałów. Sposób, w jaki ktoś mówi o swojej pracy. Ton głosu, kiedy opowiada o wakacjach. Krótkie zdanie rzucone mimochodem, które brzmi jak zwykła

informacja, a w rzeczywistości jest miniaturowym komunikatem o statusie.

"Czyli jesteś już po awansie?"

"Tak, ale w sumie nic wielkiego."

W tym miejscu rozmowy wydarza się coś niezwykłego. Słowa mówią jedno, ale mózg słuchaczy słyszy coś zupełnie innego. "Nic wielkiego" brzmi jak zdanie skromne, ale jednocześnie zawiera informację, która natychmiast trafia do systemu porównań. Awans został odnotowany. Pozycja w tabeli została zaktualizowana.

Człowiek może nawet nie chcieć brać w tym udziału. Może naprawdę interesować się rozmową, historią znajomego albo smakiem jedzenia. A jednak gdzieś w tle pojawia się ciche pytanie, które działa jak automatyczny odruch.

Jak ja wypadam w tej historii.

To pytanie jest niezwykle sprytne, bo nigdy nie pojawia się wprost. Nikt nie mówi go na głos. Zamiast tego przyjmuje formę drobnych reakcji. Ktoś kiwa głową trochę wolniej. Ktoś zadaje dodatkowe pytanie o szczegóły. Ktoś inny nagle zaczyna opowiadać własną historię, która brzmi podejrzenie podobnie, tylko z delikatnie innym zakończeniem.

W tym momencie zaczyna działać jeden z najbardziej subtelnych rytuałów społecznych.

Historia kontruująca.

Jedna osoba mówi o swoim sukcesie, a druga odpowiada historią, która nie zaprzecza tamtej, ale jednocześnie ustawia ją w nowym kontekście. Jeśli ktoś opowiada o długiej podróży, ktoś inny wspomina o podróży trochę dalszej. Jeśli ktoś mówi

o trudnym projekcie w pracy, ktoś inny wspomina projekt, który był jeszcze bardziej wymagający.

Nie jest to kłótnia. To nawet nie jest konkurencja w klasycznym sensie.

To korekta tabeli wyników.

Najbardziej fascynujące jest to, że ludzie robią to z absolutną powagą, jakby była to najnaturalniejsza rzecz na świecie. Nikt nie przerywa rozmowy, żeby ogłosić, że właśnie trwa subtelna wymiana pozycji w niewidzialnym rankingu. Zamiast tego wszystko odbywa się w formie uprzejmej rozmowy, która na powierzchni wygląda zupełnie normalnie.

A jednak każdy wie, że coś się wydarzyło.

Istnieje zdanie, które w takich momentach działa jak alarm w systemie porównań.

"To brzmi niesamowicie."

Brzmi jak komplement. I często naprawdę nim jest. Ale jednocześnie zawiera mały sygnał, który mówi: to wydarzenie właśnie zostało zakwalifikowane jako coś, co może zmienić układ sił przy tym stole.

Bo prawda jest taka, że porównywanie się rzadko wygląda jak otwarta rywalizacja. W rzeczywistości przypomina raczej cichy turniej, w którym każdy udaje, że wcale nie bierze udziału. Ludzie rozmawiają, śmieją się, wymieniają doświadczenia, a jednocześnie w ich głowach powstaje mapa społeczna, która określa, kto w tej grupie znajduje się trochę wyżej, a kto trochę niżej.

Człowiek może nawet próbować ignorować tę mapę. Może powiedzieć sobie, że nie ma znaczenia, kto ma lepszą pracę