

Vi kan ikke undgå at sammenligne os selv med andre

Sammenligningens kunst

Socialpsykologer anvender ofte termen »det sociale dyr« for at beskrive den menneskelige natur. Vi er nemlig dybt afhængige af social interaktion, og vi sammenligner konstant os selv med andre. Social sammenligning kan ikke undgås, og det påvirker, hvordan vi har det med os selv.

Nogle personer inden for den positive psykologi mener, at en stor del af menneskers utilfredshed med livet, og mangel på lykke, forårsages af det, man kalder 'opadgående social sammenligning'. Med andre ord: Når vi sammenligner os selv med andre mennesker, som gør det bedre, har flere penge eller højere status end os selv, risikerer vi at reducere vores egen lykke.

Philip Delves Broughton, forfatter til bogen »Ahead of the Curve«, tager den et skridt videre og skriver »sammenligning er lykkens død«. Andrew Clark og Claudia Senik publicerede i 2010 en videnskabelig artikel i Economic Journal, hvor de krydstjekkede frekvensen af økonomiske sammenligninger med lykke og de konkluderede, at de, som sammenligner mest, er mindst lykkelige.

Sammenligninger kan føre til bekymring

Den opadgående sammenligning kan måske forklare de chokerende resultater fra en undersøgelse foretaget på Harvard i 2004, hvor man fandt, at fire ud af fem Harvard-studerende led af depression mindst én gang i løbet af et skoleår, og næsten halvdelen af eleverne, som var deprimeret, var så svækkede, at de ikke kunne fungere.

Man tænker måske: »Hvorfor føler man sig deprimeret, hvis man er blevet optaget på et af de mest prestigefyldte universiteter i verden?«

Der er flere faktorer i spil, men to skiller sig ud. Den første er de kolossale forventninger, mens den anden er en pludselig og ny 'opadgående' sammenligning. De unge amerikanere, som bliver optaget på Harvard, har hele deres akademiske liv ligget i den øverste procentdel blandt deres jævnaldrende. De er vant til at være nummer et og har ikke brugt meget tid på at kigge opad i relation til akademisk præstation. Den dag de træder inden for Harvards porte møder de en ny referencegruppe, og ca. halvdelen af eleverne er nødt til at indse, at de nu befinder sig under gennemsnittet. Derfor synes der at være god evidens for, at det, at sammenligne sig selv med andre, kan føre til følelser som underlegenhed, bekymring, tab af selvtillid, misundelse og jalousi.

Op eller ned?

De potentielle negative konsekvenser af 'opadgående sammenligning' har ledt nogle til at konkludere, at vi bør undgå 'opadgående sammenligning' og i stedet bør fokusere på 'nedadgående sammenligning' for at fjerne følelser som tilfredshed, lykke og taknemmelighed. En sådan strategi vil dog være en tragisk over-simplificering.

I virkeligheden er de bedste sammenligninger dem, hvor vi gerne vil være bedre i livet, for i sidste ende kommer vi efter al sandsynlighed til at foretage 'opadgående sammenligninger', uanset om vi ønsker det eller ej. Videnskaben illustrerer nemlig, at mange af vores sammenligninger foretages ufrivilligt – vi er altså skabt til at sammenligne. Hvis det er sandt, så giver det god mening at forstå, hvordan man sammenligner på en god måde.

Kontrast og tilpasning

Michael Cohn fra University of Michigan har skabt en interessant model i relation til sam-



menligninger. Cohn hævder, at der i tillæg til retningerne, op og ned, kan tilføjes sammenligninger i to kategorier: 'Kontrast' og 'Tilpasning'.

Kontrast involverer udelukkende at identificere, hvad der er forskelligt og graden af forskel mellem dig og personen, du sammenligner dig selv med. Tilpasning handler derimod om at tro på, at du kan opnå de samme ting, som personen du sammenligner dig selv med. Med andre ord er opadgående tilpasning lig med en tilstand, hvor du har en tro på, at du kan lære fra den anden person, og du kan gøre fremskridt. I denne situation bliver personen, du sammenligner dig med, til en inspirationskilde frem for en trussel, og der skabes beundring i stedet for misundelse. Herunder kan du se Cohn's grafiske præsentation af modellen.

Se graf nederst på siden

Rollemodeller er nødvendige





Hvis vi ønsker at excellere, er vi nødt til at have rollemodeller og lære fra dem. Opadgående sammenligninger er gode, så længe vi fokuserer på, »hvordan« personen kom dertil i stedet for at fokusere på, »hvor« personen er, og »hvad« personen har, for i så fald har vi ingen brugbar information til at tilpasse os. Gode sammenligninger kræver altså god information. Derudover er opadgående sammenligninger nødt til at være båret af en tro på fremskridt og en forståelse for, at vi måske ikke ender samme sted som personen, vi sammenligner os med, men med en viden om, at vi vil forbedre os.

I relation til 'nedadgående sammenligninger', så ændres billedet, og fokus bør ligge på kontrast, på taknemmelighed og på ikke at bekymre sig om at ende i »samme båd«. Det ser ud som om, at tingene kan forværres, hvis vi går fra »det kunne være værre« til »det kunne blive værre«.

det gode liv med Chris

● Når vi sammenligner os selv med andre mennesker, som gør det bedre, har flere penge eller højere status end os selv, risikerer vi at reducere vores egen lykke.

Modellen illustrerer, at kontrast og tilpasning kan arbejde for og imod os, afhængigt af om sammenligningen er opad- eller nedadgående.

		Typer	
		Kontrast	Tilpasning
Retning	Op	 Mindreværd Jalousi Fortrydelse	 Inspiration Læring Forhold
	Ned	 Overlegenhed Selvtillid Lettelse	 Angst Manglende selvtillid