Зависть – это плохое чувство?

В нашем обществе довольно распространено делить человеческие чувства на плохие и хорошие. Из числа совсем малоодобряемых – зависть. Давайте попробуем разобраться, откуда она берется, настолько ли плоха и можно ли извлечь из нее хоть какую-то пользу.

На мой взгляд, корень зависти – в общечеловеческой потребности сравнивать себя с другими. Мы – существа общественные. Для удовлетворения своих потребностей нам надо постоянно взаимодействовать друг с другом. «Какой он – Другой? Чем на меня похож? Чем отличается?» – на эти вопросы, сознательно или бессознательно, мы отвечаем ежедневно помногу раз... Мы меряемся силами, умениями, знаниями, материальными возможностями... Когда сравнение – по нашим ощущениям – в «нашу пользу», или мы опознаем себя «на уровне» Других – это, как правило, вызывает чувство удовлетворения и иногда радости. Когда мы ощущаем, что в чем-то проигрываем – может возникнуть зависть.

Как и у каждого другого человеческого чувства, у зависти есть свой диапазон, шкала регистров. Грустный вариант зависти – когда она в большинстве случаев побуждает обесценивать того или тех, кто ее вызывает.

Ну, например, дети в песочнице. Олечка принесла новые яркие формочки. Светочке формочки очень нравятся, и хочется в них поиграть, но попросить Олечку поделиться или взять ее в свою игру – страшно. Просить Другого – всегда риски. Но можно раз из раза пробовать – и тогда это путь к формированию способности договариваться с Другими. Конечно, раниться в случае отказа. Но потом, в другой ситуации, все равно пробовать.

А можно сразу себе сказать: «Олька – жадина и задавака, она мне точно откажет». И забояться даже пытаться с Олечкой контакт наладить. И тут опять-таки несколько возможностей: загрузить – опечалиться – пойти домой погоревать, или удовлетвориться на сегодня своими игрушками и поиграть с другими детьми, а вечером маму попросить такие же формочки купить. Или озлиться – и Ольке сообщить, кто она есть на самом деле... И пожелать ей ее формочки растерять...

Зависть – это плохое чувство?

Автор: admin

05.08.2011 21:55 - Обновлено 29.10.2014 09:04

Обесценив того, у кого есть предмет вашего сегодняшнего вожделения, вполне вероятно, можно успокоиться на какое-то время... Выровняться в сравнении... Но если способ контакта, построенный на обесценивании, станет такой... привычной рамкой общения – думаю, мало кто удовольствие от общения с таким человеком получит... Да и любить такого – тяжкий труд...

Вот и складывается потихоньку этакий «непризнанный гений». Тот, который всем очень любит «глаза раскрывать» на их слабости и недостатки... Такой критик – готовый критиковать из любой позиции без запроса на его «отдельно взятое» мнение. Если вы у него спросите, завистлив ли он – в ответ получите праведное негодование. Он – в своих представлениях – исключительно трудится над «прозрением широких масс населения». А реакцию этого самого населения в ответ на свои попытки «вывести их на чистую воду» он отнесет к тому, что «правда глаза режет».

А есть ли ресурсный вариант зависти? На мой взгляд – безусловно. Например, сравниваю я себя с Другим и ощущаю, что он лучше меня в каком-то профессиональном вопросе разбирается. И если вместо обиды и желания его хоть как-нибудь зацепить-обесценить у меня возникает любопытство: «Как это так у него классно выходит? А что мне мешает так? Чему подучиться? На чем сфокусироваться?», то я попадаю в поиск своих личных ресурсов. И, вполне вероятно, по прошествии какого-то времени, потрудившись, я научусь решать этот вопрос «на уровне».

Тут, по-моему, есть еще одна существенная разница между этими двумя вариантами. В первом случае я постоянно сфокусирован на Другом. Я занят тем, что его оцениваю-обесцениваю. Ну и сразу себя этим так... «приподнимаю»: ведь если оцениваю – значит, как минимум, ему ровня... А во втором варианте я достаточно быстро к себе возвращаюсь, чтобы подумать и примериться, как бы самому попробовать получить заманчивое для себя качество или способность... И энергия зависти вполне может обернуться в вектор возможного развития.

Есть еще и третий вариант, о котором хочу упомянуть. Так бывает, что получить то, что есть у Другого – невозможно по определению... Ну, например, я иногда молодым завидую... Их упругости, внешности, легкости, раскованности... Но в 40 выглядеть на 20, даже при серьезных хирургических вмешательствах, нереально. И в этом случае может помочь как ретроспекция ресурсов своего возраста, так и забота о своей душе и теле, чтобы и в 40 чувствовать себя легкой и упругой. Если завидуешь явно для себя недостижимому – это часто такой... вполне подходящий момент на себя оглянуться и задать себе, к примеру, парочку вот таких вопросов: «От чего в своей реальности я так

Зависть – это плохое чувство?

Автор: admin

05.08.2011 21:55 - Обновлено 29.10.2014 09:04

стараюсь убежать, заглядываясь на Эльбрусы и Анды?» или «А что такое я умею, могу, чем владею, чтобы пока успокоиться?»

И еще одно важное для меня наблюдение: запрещенные, заблокированные или игнорируемые чувства требуют, как правило, очень много контроля. А контроль эмоций – достаточно энергоемкое дело... Нам и так часто приходится себя в обществе Других сдерживать – контролировать. Но одно дело – кратковременно, сообразно текущей ситуации или своей актуальной потребности, и совсем другое дело – в категориях «всегда» или «никогда». «Всегда быть доброй и чуткой» «Никогда никому не завидовать».

Вытесненная энергия ощущения требует еще больше энергии контроля. Это однозначно повышает уровень базовой тревоги. И во внутреннем энергетическом поле появляются фантазии о катастрофичности возможного выплеска удержанной эмоции или чувства. А ведь можно как-то и попроще, а?

Например, хотя бы фантазию свою отпустить «на волю» и разрешить себе прожить ту же самую свою зависть по-максимуму. Стать – на какое-то время – очень-очень завистливой... Вы удивитесь, насколько это время окажется коротким, и насколько просто вам будет принять эту свою часть... Проверено на личном опыте.

Автор - Ирина Лопатухина

[Источник](#)