Автор: admin
06.08.2011 13:29 - Обновлено 01.11.2014 09:49

Что такое зависть? Часть 2.

В первой части статьи мы рассмотрели зависть как сравнение себя с другим человеком. Чем ещё является зависть?

Зависть – это обида на себя. Не удивляйтесь, это именно так. Зависть не связана с тем, что другой человек чем-то лучше вас. Просто когда вы видите его успехи, вы ощущаете себя неуспешной, незначимой, некрасивой, в общем, не идеальной. Такой, какой вы себя не любите. **Зависть – это острое переживание своего несовершенства**. Поэтому зависть всегда появляется на почве внутренних комплексов: страхов, неуверенности, сомнений.

Вот формулы зависти:
«Ну почему у нее есть …, а у меня нет…»
«Ну как у нее получается…, я же делаю все то же самое…»
«Я же тоже достойна… Так почему все достается ей?»
«Что она такое умеет, чего не умею я?»
«Что в ней такое есть, чего у меня нет?»
«Конечно, на ее фоне я выгляжу ничтожеством.»
«Как так получается, что ей везет на ровном месте?»
«Конечно, ей хорошо, у нее… А с моими данными…»
«Мне никогда так не суметь, как…»
«Если бы я была, как…»
«Рядом с ней мне стыдно за себя…»
«Все знают, насколько я хуже…».

Зависть похожа на проигрыш в важной для вас игре. Вы боролись за что-то, претендовали на победу, на восхищение и аплодисменты, но досталось все это другому.

Как правило, человек, которому вы завидуете, начинает вас раздражать. Вы даже можете не отдавать себе в этом отчета – ведь вам с детства говорили, что завидовать стыдно, плохо. И вместо того, чтобы признаться себе в чувстве зависти, вы начинаете искать недостатки в другом человеке. А было бы желание их найти…

Поэтому, если женщина красивая, то непременно дура. Если успешная бизнес-леди, то непременно стерва. Если стройная, то замученная мымра. Если пользуется успехом у мужчин, то проститутка. Если яркая, то безвкусная. Если хорошая хозяйка, то курица. Если уверенная в себе, то высокомерная. Если ответственная, то зануда.

Зависть – это сплетни. Женщины любят сплетни. Ну, где еще с таким сладострастием можно перемыть косточки всему своему окружению? Сплетни доставляют редкостное, просто колоссальное удовольствие. Потому что именно в этих разговорах мы отводим душу. Это психотерапия, инструмент повышения самооценки. Стоит только раздать оплеухи всем своим конкуренткам – и на душе становится легче. В сплетнях мы говорим нечто такое, что не сказали бы напрямую.
Это способ возвыситься над ними и почувствовать себя хоть чем-то лучше. Если сплетен не хватает, чтобы залечить больное самолюбие, в ход идет тяжелая артиллерия: интриги, мелкие и крупные пакости, недобрые шутки. Не зря женские коллективы и тусовки называют серпентарием. Хоть и грубо, но, по сути, верно.

Зависть… двигает миром.У всего есть обратная сторона. И у зависти тоже. Зависть всегда связана с вашими нереализованными целями и желаниями.
Вы завидуете только тому, что хотите иметь сами.
Поэтому
зависть можно превратить в ценный инструмент развития и улучшения себя.

*Признайте, что вы способны завидовать. Раз уж вы все равно это делаете, то пусть ваша правая рука знает о том, что творит левая.

*Разрешите себе завидовать. Не давите и не душите в себе это чувство, это все равно лишние усилия и нулевой результат. Скажите себе: Да, я завидую. И это ни хорошо, ни плохо. Все люди завидуют, только многие не признаются. Не завидуют только святые люди, а я – не ангел и не апостол. И не собираюсь им быть.

*Осознайте, что объект вашей зависти ни в чем не виноват. Это всего лишь ваша низкая самооценка и непокоренные пока вершины.

*Учитесь признавать свою зависть. Вместо того, чтобы бороться с ней, просто скажите

«Ты знаешь, я даже завидую…». Только сильные люди способны быть искренними. Так ваша зависть быстрее пройдет.

*Вместо того, чтобы искать недостатки в конкуренте, наблюдайте за ним. Исследуйте: что такое делает этот человек, что он более успешен.

*Спросите себя: а так ли уж важно вам иметь то, что есть у него (нее)? Ведь зачастую нас прельщает то, что не приносит особой радости своему обладателю.

И последнее. **Если вы решили, что вы тоже хотите то, чему завидуете - действуйте.** И у вас это будет.

Автор - **Елена Зенина**

Источник