Автор: admin
26.02.2011 19:22 - Обновлено 01.11.2014 09:49

Что такое зависть? Часть 1.

Как часто приходится слышать от людей: «я никогда никому не завидую, потому что завидовать – это плохо». Я смотрю внимательно на таких людей и думаю: неужели оттого, что вам сказали когда-то «завидовать – это плохо», вы вот так просто взяли и перестали испытывать это чувство? Вот так ловко взмахнули волшебной палочкой и перестали завидовать? Как бы сказал здесь Станиславский – «Не верю!».

Я не верю именно потому, что когда-то сама была свято убеждена: я – не завистливый человек. Абсурдно было допустить саму мысль о том, что я могу кому-то завидовать. Потом уже, когда я не один год работала психологом, я поняла, что завидуют все. Что же такое зависть?

Зависть – это сравнение. Мы сравниваем всё и вся. Просто потому, что сравнение – это принцип работы нашего ума. Всё, что вы видите и слышите, вы сравниваете с тем, что вы видели и слышали раньше. В общем, сравнение – штука нужная. Ну, сами посудите: как без этого жить? Что покупать, куда идти, с кем дружить, в кого влюбляться? Полезность его в том, что оно позволяет сделать нужный вам выбор. Например, вы в магазине померили несколько костюмов и выбрали тот, который вам нужен в конечном итоге (для работы, для выступления, для вечеринки, для отдыха).

Основной критерий сравнения – «Лучше-хуже». Это виртуальные понятия, придуманные человеком. Лучше или хуже не существуют сами по себе. Они есть только там, где есть ваше сравнение. Тем не менее, мы думаем, что лучше и хуже – это реальные вещи, объективно существующие.

Зависть – это сравнение себя с другим человеком. И в результате этого сравнения вы чувствуете себя очень некомфортно. Вы находите себя хуже, чем он. Вы убеждены, что вы объективно хуже, а он объективно лучше.

Сама по себе зависть – эмоция очень неприятная. Это похоже на то, как будто у вас отняли что-то ваше, что по праву должно принадлежать вам, и отдали кому-то другому. В крайнем проявлении это похоже на ядовитый укус. Не зря есть выражение: отравлен завистью.

Говорят, что существует два вида зависти – белая и черная. Это неверно. То, что называют белой завистью – это и не зависть вовсе. Это восхищение. Вы смотрите на человека и восклицаете: «Во даёт!». И это приносит радость и удовольствие. Вы можете от чистого сердца сделать комплимент такому человеку. Например, ваша подруга давно хотела похудеть, и вот вы видите ее, ставшую в полтора раза меньше. И вы искренне порадуетесь за нее и расскажете всем, как это она классно скинула вес. Но вы будете чистосердечно восторгаться только в том случае, если вы сами довольны собой и своей фигурой.

Зависть в чистом виде – всегда черная. Предположим, с той же подругой вы решили худеть. И она сделала это, а вы так и остались в «тяжелом весе». Вот тут уже очень сомнительно, что ваша радость будет такой же безмятежной.

Зависть – это конкуренция. Зависть всегда есть там, где вы конкурируете за что-то с другими людьми. Например, за право считать себя самой успешной, красивой, умной, профессиональной, востребованной. А поскольку законов Дарвина никто еще не отменял, то мы продолжаем конкурировать и соревноваться во всех областях жизни. Конечно, мы слишком цивилизованные люди, чтобы показывать это, но… Когда подруга увела от вас мужчину вашей мечты, к черту условности! Можно и за волосы оттаскать. Кстати, ревность – это особый вид зависти. Вы завидуете своей конкурентке, потому что ей достается то мужское внимание, которое должно по праву принадлежать вам.

Вы конкурируете только по значимым областям. И завидуете тем, кто в этих значимых областях преуспел больше, чем вы. Вот примеры женской зависти. Вы можете завидовать тем, кто:

Красивее вас (Красота – целое поле конкуренции. У кого волос пышнее, ноги длиннее, талия тоньше, попа круглее, грудь больше.)
Благополучнее вас в личной жизни (Женщины конкурируют друг с другом… своими мужчинами. У кого бойфренд, муж, любовник круче.)
Моложе вас выглядит (Женщины постарше не хотят отдавать молодым вертихвосткам нажитое непосильным трудом.)
Стройнее вас (Эта смертельная схватка с лишними килограммами не нужна была бы вовсе, если бы не эти худышки, которым достается все мужское внимание)
Она больше меня зарабатывает (Считается, что те, кто больше вас зарабатывают, более счастливы и радостны, и у них меньше проблем.)

Во второй части статьи мы выясним, что «зависть- это обида на себя», и надо ли что-то делать с завистью.

Автор - **Елена Зенина**

Источник