

Зависть

Что вы знаете про зависть? Обычно её делят на чёрную и белую. А ещё распространено мнение, что завидовать плохо. Да и самому лучше лишний раз не хвастаться, чтобы завистники не сглазили.

Вообще русский человек — человек скромный. Особенно не приучены те из нас, кто родился в советское время, когда был курс на среднее, общее, безличное и безликое. Ни позавидовать, ни погордиться от души он не приучен.

*Что за чувство такое — зависть?
И является ли она «негативным» чувством.*

Чувства все — нужные. И, слава Богу, об этом много теперь говорят. Чувства не появляются на пустом месте. И возникают они не для того, чтобы нам мешать и вредить. Но чтобы помогать жить максимально полно, свободно и честно по отношению к самому себе.

То есть каждое чувство к нам приходит за чем-то. Зависть, например, маркирует зону нашего интереса, желаний и потенциал развития. Она как будто говорит: «Эй, смотри, это то, как ты тоже можешь».

С завистью можно обращаться несколькими способами:

1. *Обесценить себя или того, кому мы завидуем:*
 - Нет, у меня не получится, я слишком плох для такого.
 - Конечно, ему легко далось, мне бы его связи (деньги, наглость и т.д.)
2. *Ввалиться в стыд и вину:*
 - Я никчёмный.
 - Я ничего не делаю, для того, чтобы этого достигнуть.
3. *Разозлиться:*
 - Одним — всё, а другим — ничего.
 - Мир несправедлив.

И это всё неконструктивные способы.

В том смысле, что достижению желаемого они не способствуют. Хотя притупляют боль от того, что у другого есть, а у меня нету.

Также в ответ на зависть может включиться:

4. Азарт и конкуренция:

- Ну-ка, а чем я хуже?
- Дай-ка попробую

Да, в этом последнем случае тоже есть злость (наравне с радостью и возбуждением). Но энергия этой злости служит тому, чтобы добиваться результата, а не обслуживать поражение.

Зависть может иметь три последствия:

Я- Ты+

Обесценивание себя и самоуничижение.

Жертвенная, мазохистическая позиция, отказ брать на себя ответственность.
Стыд, вина, беспомощность.

Я+ Ты-

Обесценивание того, кому завидую.

Также отказ от ответственности.
Злость, пассивная агрессия.

Я+ Ты+

Как здорово у тебя получается. Я хочу также.

Что мне для этого нужно? / Научи меня.

Принятие ответственности, возбуждение, интерес.

Хотите узнать зону вашего ближайшего развития?

Понаблюдайте, кому вы завидуете и в чём.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт