ПсиБлог

ЗАВИДОВАТЬ РАЗРЕШАЕТСЯ!

У зависти дурная слава. Ещё бы, ведь она входит в список смертных грехов! Её считают болезненной эмоцией, вызванной успехом другого человека.

Психологов это не пугает. Они изучают не только положительные, но и отрицательные эмоции. К тому же, исследования зависти показали, что у неё есть и хорошая сторона.

Для начала важно понять, что сравнение себя с другими людьми – неотъемлемая часть человеческой природы. И одно из проявлений такого сравнения – сравнение «снизу-вверх»: человек обращает внимание на того, кто, по его мнению, стоит выше по определённой шкале (или нескольким). Например, если вам нравится играть на саксофоне, вы наверняка всегда обращаете внимание на великолепную игру, и вашей первой реакцией может быть восхищение мастерством музыканта. Но потом вы подумаете: «Вот бы мне так играть», - это и будет зависть. Белая.

Учёные действительно разделяют **чёрную** и **белую** зависть. Стоит заметить, что не во всех языках есть такие термины, а это означает, что не в каждой культуре определяется разница. На эмоциональном уровне ощутить эту разницу практически невозможно: и чёрная, и белая зависть вызывают боль.

Главным отличием белой зависти от чёрной является отношение к человеку, на которого она направлена. Белая зависть звучит так: «*Я завидую этому человеку и хочу подтянуть себя до его уровня*». Чёрная: «*Я завидую этому человеку и хочу, чтобы он упал до моего уровня*».

Существуют научные подтверждения этой разницы – даже в тех культурах, где она не выделена лингвистически. Очевидно, что чёрная зависть приводит к нелицеприятным реакциям, например, ехидству (удовольствие от неудач другого), и нередко к действиям, направленным против объекта зависти. И наоборот: белая зависть как желание достичь такого же успеха, как другой человек, является положительной эмоцией и может послужить соревновательным импульсом.

Например, новое исследование, в котором приняли участие 251 студент коллежа, показало: студенты, которые испытывают белую зависть, ставят более высокие цели и впоследствии показывают лучшие результаты в учёбе. Подобной корреляции с чёрной завистью выявлено не было, что подтверждает теорию о разделении этих эмоций.

Кроме того, есть подтверждения, что с точки зрения самосовершенствования чувство зависти по отношению к успешному человеку более продуктивно, чем чувство восхищения. В 2011 году были проведены исследования, по результатам которых именно белая зависть, а не восхищение, мотивировала людей на более усердную учёбу, а белая зависть, помноженная на веру в успех, привела к немедленному улучшению показателей в тесте на интеллект и креативность.

Эксперименты проходили следующим образом.

Студентам предложили прочесть о высоких достижениях учёного. Первая группа читала историю его жизни, которая была представлена пошагово, то есть раскрывала, каким образом он добивался успеха (выражая идею, что препятствия можно преодолеть с помощью упорного труда). Вторая группа читала биографию, изложенную общими положениями (предполагая, что успеху способствовал врождённый талант учёного и правильные обстоятельства).

Далее участники читали статью о студенте, который победил в национальном конкурсе. После прочтения этой статьи, испытуемые оценили уровень своих чувств: белой зависти, восхищения и чёрной зависти. Участники первой группы, которые сделали вывод, что перемены к лучшему в их руках, испытали белую зависть по отношению к герою статьи и изъявили желание отвести на обучение больше часов. Студенты второй группы, напротив, укрепились во мнении, что успех не в их руках, и испытали восхищение достижениями героя.

Вера в успех – важная часть процесса культивирования белой зависти. Эту привычку следует вырабатывать, напоминая себе, что **важно сосредоточиться на обстоятельствах и инструментах, подвластных нам, вместо того, чтобы переживать о том, чего у нас нет в данный момент.**

Такие результаты заставляют взглянуть на зависть по-новому. Но важно не само чувство, а как вы с ним поступите. Чёрная зависть, может, и не принесёт вам счастья, но белая способна мотивировать и направлять. Таким образом, список смертных грехов стоило бы подкорректировать, изменив «зависть» на «чёрную зависть». Быть может, в будущем удастся также обнаружить «белое уныние» и «белое чревоугодие».

ПСИБЛОГ.РФ

Статья написана по материалам:

1. Neil Petersen, Can envy be healthy? All Psych, August 3, 2016.
2. Richard Smith, The important distinction between benign and malicious envy. Psychology Today, January 11, 2015.
3. Art Markman, The power of (benign) envy. Psychology Today, May 31, 2011.