13 масок зависти

Зависть свойственна любому представителю человечества: вряд ли найдется хотя бы один человек, ни разу в жизни не почувствовавший укол зависти. Порой люди завидуют самым невероятным вещам: королева завидует простолюдину, когда ей хочется просто гулять по городу, не привлекая к себе внимания; бездетные завидуют многодетным мамам; те, у кого дети есть, иногда завидуют тем, у кого их нет, особенно, когда появляются проблемы с воспитанием или учебой. Зависть может возникать ситуационно и проходить со временем, но в некоторых случая она остается с человеком надолго, не покидая его практически никогда. Зависть - многоликий и сложный социальный и психологический феномен. Это определение применимо к эмоции, переживанию и чувству, мотивам и чертам характера личности. В общепринятом понятии, это неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству и преимущественному положению другого лица.

Что способствует зависти?

Во-первых, это внешние факторы: социальная среда - глянец, реклама, пропаганда роскошного образа жизни, несправедливое распределение материальных благ в обществе. Во-вторых, внутренние факторы - патологическое честолюбие и невротическое соперничество. Зарождаются эти человеческие качества, как правило, в детстве и не без участия родителей, которые сравнивают ребенка с другими детьми, подталкивая его к конкурированию с ними. В самом соревновании ничего плохого нет, но вот поведение мамы или папы в ситуации «проигрыша» ребенка способствует возникновению зависти как жизненной установки.

Критика, насмешки и осуждение, отсутствие поддержки и признания со стороны значимого взрослого приводят к весьма печальным последствиям - ребенок чувствует себя ущербным. Как это происходит в жизни? Папа с сыном подходят к турнику, на котором 10 раз подтягивается мальчик того же возраста, что и сын. Он тоже пробует и… не подтягивается ни разу. Отец говорит ему: «Слабак, смотри, твой ровесник такой сильный, а ты повис как сосиска!» вместо: «Ничего страшного, у тебя тоже получится, давай будем каждый день вместе тренироваться!» Это происходит, потому что многим людям кажется, что критика и унижения могут быть прекрасными мотивами для достижений. Однако все, чего можно добиться подобными деструктивными методами, - это враждебное чувство к тому кто «выиграл», ведь именно он виноват в том низком положении, в котором сейчас находится «проигравший».

Завидуют обычно равному по положению (мальчик завидует силе сверстника, но не чемпиону мира по пауэрлифтингу) и тому, что ценно и значимо (физической мощи как проявлению мужественности, а не умению садиться на шпагат «как девчонка»).

Зависть – чувство, неодобряемое в обществе: люди неохотно признаются в том, что завидуют, даже самим себе. Чтобы разобраться, почему так происходит, необходимо познакомиться с различными проявлениями зависти.

Представьте девушку на вечеринке: она блистает, чувствует себя королевой и вдруг заходит другая девушка в более роскошном платье. Что может спровоцировать зависть в данном случае?

1. Осознание своего низкого положения - кратковременная эмоция, которая может не приносить особого дискомфорта и не испортить настроение на весь вечер.

2. Эмоциональное переживание - чувство унижения, досады, злобы (весь вечер чужое красивое платье не дает покоя).

3. Реальное поведение (обсуждает с подругой соперницу, принижая ее).

В основе зависти всегда лежит патологическое честолюбие – «Никто и ни в чем не может быть лучше меня», и как следствие - невротическое соперничество.

Сознаться в зависти равнозначно признанию собственного более низкого положения по сравнению с другим, провозгласить себе и окружающим потребность в чем-то («Если я нуждаюсь, значит, у меня этого нет, и значит я хуже того, у которого это есть»), что для патологического честолюбца крайне сложно.

Исследования показывают, что когда человек завидует, в его мозге активизируются участки, играющие ключевую роль при болевых ощущениях, то есть переживание зависти может приносить практически физически ощутимый дискомфорт. Человеческому организму и психике свойственно защищаться от страданий. В случае зависти происходит вытеснение из сознания травмирующей ситуации (унизительного положения). Как любая и психологическая защита, вытеснение проявляется на уровне поведения. Его мотив не поддается осознанию и деструктивное переживание маскируется.

1. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ. Девальвируется то, что недоступно, но очень желанно. Тайное желание выйти замуж и невозможность завести хотя бы знакомство с мужчиной заставляет женщину уничижительно относиться к представителям противоположного пола и не признавать институт брака.

2. КРИТИКЕ подвергается то, чем хочется обладать, но такой возможности нет.

3. АГРЕССИЯ более приемлема для человека, не терпящего соперничества, чем зависть. Ребенок из материально неблагополучной семьи будет драться с теми, у кого круче телефон.

4. ВЫСОКАЯ МОРАЛЬ. Неимущий честолюбец всегда подозревает богатого в нечестном приобретении его благ.

5. ПОМОЩЬ «убогим». Легко быть добрым по отношению к людям, которые воспринимаются завистником как находящиеся в более низком положении, чем он.

6. НЕПРИНЯТИЕ ЧУЖИХ УСПЕХОВ. Когда «несчастная» подруга вдруг получила высокооплачиваемую работу или удачно вышла замуж, дружба сходит на нет, мгновенно или постепенно.

7. ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ (лечении, психотерапии). Учиться у кого-то, значит признать более высокое положение учителя. Человек, склонный к неприятию соперничества, будет действовать себе во вред, саботируя собственное обучение, лишь бы свергнуть с пьедестала того, кто вздумал его учить: «Плохой ты специалист, раз не можешь меня научить/вылечить/ решить мои проблемы».

8. САМОВОЗВЕЛИЧИВАНИЕ, хвастовство. Некоторым людям свойственно защищаться от собственной зависти, вызывая ее у других. Такая защита, с одной стороны, мотивирует человека на достижения, но, с другой стороны, плоды его труда ведут к фрустрации, так как удовлетворение он испытывает только тогда, когда это оценили и заметили. Когда же оценка недостаточно высока, включается механизм проекции: «Мои заслуги не признают, потому что мне завидуют».

9.ВОСХИЩЕНИЕ. Возвеличивание другого позволяет увеличить дистанцию и полностью устранить соперника (завидовать можно только равному), добиваться его благосклонности и расположения. Чувство это неискреннее, завистник часто представляет себя на месте кумира, и при первой возможности подставит ему подножку и реально займет его место.

10. СЛЕЖКА за объектом зависти и СПЛЕТНИ о нем. Чужой успех и популярность буквально не дают покоя: завистник проводит большое количество времени на страницах в соцсетях соперника, расспрашивает о нем у всех знакомых, а затем обсуждает и осуждает с «друзьями» его личную жизнь, работу детей или внешность.

11. ОГЛУШЕНИЕ. Порой зависть так непереносима, что патологический честолюбец не находит другого выхода избежать осознания своего незавидного по его представлению положения, кроме употребления веществ, изменяющих сознание (алкоголь и наркотики).

12. ОТКАЗ от деятельности, в которой завистник может потерпеть фиаско. Друзья зовут его в караоке, но ему не хочется: «Не люблю петь, у меня болит голова и портится настроение после таких посиделок». Он не осознает, что не в настроении он от того, что в компании присутствуют люди, поющие лучше него. Нравиться ему будут те занятия, где у него будет возможность блистать.

13. ДРУЖБА С МУЖЧИНАМИ. Многие женщины с гордостью заявляют: «Я дружу в основном с мужчинами», не подозревая, что во всеуслышание признаются в зависти всем женщинам на свете. Такая дружба позволяет избегать соперничества с другими представительницами своего пола.

Все эти маски, как и другие формы защитного поведения, значительно обедняют жизнь и помогают снизить тревожность, вызванную невротическим соперничеством, только на время: противоречия и внутриличностные конфликты никуда не пропадают, они лишь маскируются. Рано или поздно ресурсы человека заканчиваются. Зависть может прорваться наружу: завистник показывает свое истинное лицо, проявляя открытую враждебность к сопернику и, как следствие, разрывает отношения. Или же она загоняется

еще глубже и проявляется в виде соматических заболеваний и психических расстройств (апатия, депрессия и т.д.).

Как избавиться от этого разрушительного чувства? Во-первых, увидеть в зависти желание быть здоровым, успешным и счастливым. Во-вторых, осознать свою зависть - принять свое низкое положение, беспомощность перед некоторыми обстоятельствами. В-третьих, обрести способность признавать свои потребности, понимать их ценность, соперничать с другими без вражды, стремясь к удовлетворению своих нужд за счет развития собственных способностей.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: зависть, патологическое честолюбие, невротическое соперничество, психологическая защита, вытеснение, потребность, осознание, враждебность, критика, обесценивание, восхищение, сплетни

Источник фото: pixabay

