Обратная сторона самоуважения

«Больше всего нас съедает зависть к другим»

А как же самое главное в жизни и все ее загадки? Что ж, постараюсь объяснить. Не гонитесь за иллюзорным имуществом и положением: все, что вы наживали таким непосильным трудом десятилетиями, могут конфисковать у вас за одну ночь. Живите с устойчивым чувством превосходства над жизнью — не бойтесь несчастья и не стремитесь к счастью. Ведь это суть одно: горечь не длится вечно, а сладость никогда не наполнит чашу до краев. Достаточно, если вы не замерзаете от холода, и не мучаетесь от жажды и голода. Если у вас не сломана спина, если ваши ноги могут ходить, если обе руки могут сгибаться, если оба глаза видят и оба уха слышат, то кому же вы должны завидовать? И почему? Больше всего нас пожирает наша зависть к другим. Протрите глаза и очистите свое сердце - цените превыше всего тех, кто любит вас и желает вам добра. Не обижайте их, не ругайте и никогда не расставайтесь с ними в гневе. Вы просто не знаете: это может быть ваш последний поступок перед арестом, и именно так они вас запомнят на всю жизнь.
—Александр Солженицын

Самоуважение и самооценка

Каждый человек склонен к осуждению. Это неотъемлемый аспект выживания. Однако это не та черта характера, которая порождает близкие нежные отношения или душевный покой. Это усугубляется нашей культурной программой, согласно которой наличие собственного достоинства является необходимым условием счастья. Как же это далеко от истины! Для достижения и поддержания высокой самооценки требуется бесконечное сравнение с окружающими, а также с нормами, которые общество, ваша семья, друзья и вы сами установили для себя. В конце концов, вы доведете себя до изнеможения. И этот процесс бесконечен.

Так не должно быть. На каком-то уровне мы все это знаем. Всякий раз, когда ваше душевное спокойствие находится во власти внешних обстоятельств, включая мнение других людей, вы находитесь в их власти. Кроме того, это дает другим возможность заткнуть вас за пояс, что является одним из их усилий по повышению своей самооценки. Вы едете на бесконечной карусели, которая никогда не позволит вам соскочить.

Зависть

Поскольку эти попытки «повысить самооценку» в конечном итоге терпят неудачу, следующий уровень – зависть. Зависть - это некрасиво, и она вмешивается почти во все аспекты жизни, начиная с работы и заканчивая личной жизнью. Если вы тоже стремитесь к счастью, как и все мы, то этого не произойдет, если вы постоянно завидуете. Счастье и зависть - это несовместимые эмоции. Еще более иронично то, когда вы осуждаете кого-то другого, вы просто проецируете свое видение себя на кого-то другого и транслируете свою неуверенность миру.

Возможно, вам будет интересно следующее **упражнение**. Подумайте о ком-то, кто вам не нравится. Его или ее обычно легко вспомнить. Затем в одной колонке запишите как можно больше вещей об этом человеке, которые вам не нравятся. Затем, справа от каждого высказывания, запишите, что вам не нравится в вас самих в аналогичной сфере. Вам может не понравиться его или ее трудовая этика. Может быть, вы думаете, что он(а) ленив(а)? А

вы не откладываете дела в долгий ящик? Или вы находитесь в реактивном паттерне, где вы трудоголик? “Он такой толстый!” Вы довольны своим собственным весом? Может быть, люди думают, что вы слишком худая(ой). Вам не нравятся ее\его политические взгляды. Кто может утверждать, что ваши более верны?
Самое забавное и удручающее, - это то, что многие из нас часто бывают недовольны чужими успехами, даже если они наши близкие друзья.

Злорадство

Существует два основных типа зависти. Один человек недоволен успехом другого, будь то друг или конкурент. Другой, молча радуется, когда кто-то, кому он завидует, терпит неудачу. Термин для этого второго сценария - "злорадство". И то, и другое вызывает чувство вины, потому что мы знаем, что не должны так себя чувствовать. Но когда вы пытаетесь не чувствовать себя определенным образом, это все усугубляет. Это еще более проблематично, если вы чувствуете, что человек, которому вы завидовали, изначально не заслуживал своего успеха.
В свете современных исследований в области нейробиологии, мы теперь понимаем, как длительное разочарование влияет на химию нашего тела и связанные с этим физические симптомы. Солженицын лаконично указывает, что хорошее здоровье - это и есть суть хорошей жизни. Однако, когда мы тратим свою энергию на сравнение себя с другими, то зачастую разочаровываемся. Этот хронический гнев с сопутствующим повышенным уровнем гормонов стресса разрушает каждый орган вашего тела, и вы в конечном итоге заболеете.

Зависть и боль

У меня было столько же проблем с самоуважением и завистью, как и у всех остальных. Я родом из трудной семьи, и мне казалось, что у каждого есть именно та жизнь, которую мне так хочется! Я завидовал друзьям, их достижениям, приключениям, семьям, и этот список можно было продолжать до бесконечности. Теперь, оглядываясь назад, становится очевидным, что моя мать была безумно завистлива, а положение нашей семьи вечно было недостаточно хорошим. Периодически она начинала страдать до такой степени, что вся наша семья переезжала в другой город, чтобы начать все сначала. Цикл начинался снова, и она начинала жаловаться вновь на все и вся. К моим 18 годам мы сменили 11 разных домов. После того, как я отказался переезжать из моей средней школы в долине Напа, моя семья продолжила своё путешествие. Понятно, где я научился такому поведению.
Когда я слёг с хронической болью, все эти переживания только усилились. Казалось, что у каждого есть то, что мне нужно. Первое, чему я позавидовал, - это тому, что люди не страдают от хронических болей. Мне казалось, что у всех семейная жизнь намного лучше, чем у меня. Я становился все более и более социально изолированным и замкнутым. Хотя я и хотел общаться с друзьями, мой страх быть отвергнутым превратился почти в фобию. Особенно неприятными были праздники. Казалось, что каждый человек в мире проводит время лучше, чем я. Из всех ужасных переживаний, которые я пережил, одиночество было сокрушительным. Это одна из причин, по которой я описал мир хронической боли как «бездну».

Саморазрушение

Кроме всего прочего, гнев является разрушительным. Это происходит, потому что мы пренебрегаем собственным здоровьем. У каждого из нас есть выбор: как относиться к своему телу. Хроническое разочарование, пожалуй, является главной причиной, по которой вы не хотите чувствовать себя физически хорошо. Трудно по-настоящему наслаждаться жизнью, если вы не чувствуете себя бодрым и энергичным. Постоянное пренебрежение собой - это форма медленного самоубийства. Ты злишься и срываешь злость на себе. Все мы в той или иной степени склонны к саморазрушительному поведению. И у многих из нас этого в избытке. Таким образом, эмоции, которые вы могли бы испытывать от чужого успеха, высасывают вас досуха. Теперь у вас меньше шансов “добиться успеха”, что бы это для вас ни значило. Зависть и разочарование мало в чем помогут.

Движение вперед

Я прошел через множество стадий исцеления. Однако я никогда не забывал о силе одиночества и зависти. Именно случайное открытие письменных упражнений, подобных описанным в этой статье, остановило мое движение вниз, и оно до сих пор является одной из необходимых отправных точек процесса моего исцеления.

Одно упражнение, которое я часто обсуждал со своими пациентами, похоже на то, которое я представил выше. Я просил их представить себе того, кого они сильно не любят. Обычно они работали со мной достаточно долго, чтобы быстро понять, к чему я клоню. Я указал им на то, что они понимают, что осуждение - это проблема, а затем спросил их, что происходит, когда они пытаются не осуждать. Конечно, вы станете более осуждающими с парадоксальной природой подавления мысли. Итак, независимо от того, осуждаете вы или нет, ваша нервная система остается возбужденной.

Что же делать? Один из вариантов – это записать ваши конкретные мысли и немедленно уничтожить их. Вы не избавляетесь от них, а скорее отделяетесь от своих мыслей, не для того, чтобы решить или изменить их. Вы можете так и не подружиться с этим неприятным вам человеком, но в том «пространстве», которое вы создали, возникают возможности. Как только вы сможете увидеть свои суждения как проекцию себя, вы сможете увидеть этого человека в другом свете. Как минимум, это сделает вашу жизнь интереснее.

Путь к любви

Другой подход к решению проблемы зависти заключается в том, чтобы осознать ее и понять ее влияние на качество вашей жизни. Эта концепция представлена в книге доктора Энтони Демелло (Anthony DeMello) *«Путь к любви»* (*The Way to Love).* Он определяет любовь как осознанность. Он ясно представляет себе последствия привязанности к окружающему миру для вашего душевного спокойствия. Культивирование осознания своего непосредственного окружения, «историй», эмоций и «слепых пятен» является мощным средством и приведет вас к новому образу жизни. Невозможно справиться с тем, чего не понимаешь.

Помните, что когда вы завидуете, то проецируете свои собственные "недостатки" на другого человека. Это антитеза осознанности. Признание того, что я нахожусь в таком настроении, вызывает смирение, но не быть втянутым в зыбучие пески зависти было удивительно освобождающим опытом. Попробуйте! По крайней мере, осознайте свое сопротивление тому, чтобы жить другой жизнью. Это универсальная формула.

Я случайно нашел этот абзац Александра Солженицына, автора книги "Архипелаг ГУЛАГ", и выписал его себе больше 30 лет назад, когда только начинал заниматься своим позвоночником. Поначалу она оказала на меня большое влияние, и я перечитывал ее время от времени, чтобы напомнить себе, что нужно твердо стоять на ногах, невзирая ни на крупные успехи, ни на неудачи. Жизнь начала давить на меня, и в веренице потерь и неудач я потерял связь с этими понятиями. Но воссоединение с изложенной им мудростью в итоге задело глубочайшие струны моей души.

Оригинальная статья: David Hanscom - The Dark Side of Self-Esteem, February 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, самооценка, самоуважение, чувство собственного достоинства, зависть, саморазрушительные эмоции, саморазрушение, исцеление душевной боли, злорадство, злость, психологические упражнения

