




Психологическая
неотложка

Зависть




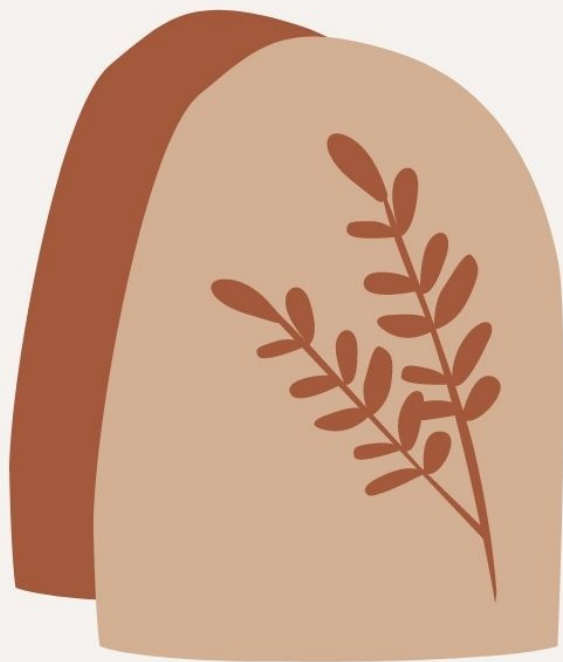


Зависть- какое это чувство для вас? Плохое? Хорошее? Какие ассоциации возникают?

«Зависть — это искусство считать чужие блага вместо своих», —
Гарольд Коффин.

Зависть — это неприятное чувство человека, вызываемое раздражением, а также неудовольствием от благополучия и достижений других людей. Зависть — это постоянное сравнение и желание обладать чем-либо нематериальным или материальным. Социологические исследования показали, что возрастная категория от 18 до 25 лет остро испытывает зависть, а ближе к 60-ти годам это чувство ослабевает.





С точки зрения экзистенциального анализа, зависть связана с самооценностью .«Я чувствую себя недостаточно хорошим, если у меня нет того, что есть у тебя».Это как маячок, который указывает на проблемы с самооценностью .«У другого больше денег, чем у меня. У другого больше подписчиков в инстаграме. Хорошие отношения. Квартира. Путешествия. Внешность.Почему у меня этого нет? Это значит, я недостаточно хорош? Другой чем-то лучше, раз он обладает этим, а я нет?»

Зависть относится к нарциссическим чертам. Самоценность нарцисса основана на внешнем. И если у нарцисса что-то «хуже», чем у других, он проваливается в неценность. Если частая зависть – про вас, вы увидели это, это может стать поводом для работы со специалистом.

Подростковая зависть

Подростковая зависть может направляться на самые разные атрибуты: талант, физическая сила, рост, цвет волос, телосложение, обладание гаджетами. Взрослые должны с пониманием относиться к подростковой зависти, которая обостряется именно в этот период. Не следует отмахиваться от проблемы и удовлетворять все желания, угождая тем самым.

Никто из нас не рождается завистливым, в процессе жизни данное чувство развивается. Когда взрослые приводят пример более удачливого сверстника, тем самым они возвращают собственного озлобленного завистника, а не создают здоровую конкуренцию. В каждом таком случае у ребенка возникнет завистливое чувство, которое перейдет в раздражение. Подросток испытает свою ущербность, а также навесит на себя ненавистный ярлык неудачника.

Признаки зависти

Как распознать признаки зависти? Язык жестов поможет осознать и увидеть признаки зависти вашего собеседника:

- Натянутая улыбка отражает двойственное состояние человека. О неискренней улыбке говорит кривая улыбка рта и отсутствие блеска в глазах. Губы при этом напряженные, уголки рта зачастую неестественно растянуты. Человек всюду пытается показать радость, преодолевая при этом собственное сопротивление. Улыбка визуально выглядит как приклеенная, живущая отдельно от лица, уголки губ при этом опущены вниз, глаза колкие и внимательно наблюдающие.
- Закрытые позы (руки, спрятанные за спину, в карманы) говорят о желании человека отгородиться.
- Степень искренности определяется по изменению степени свободы, а также амплитуды движений. Если собеседник крайне скован и сдержан, то есть вероятность, что он сдерживает мысли и при возможности не показывает их собеседнику.



Виды зависти

Зависть можно охарактеризовать такими эпитетами: едкая, враждебная, жгучая, лютая, жестокая, затаенная, злобная, злая, беззлобная, хорошая, почтительная, бессильная, свирепая, дикая, невыразимая, невероятная, сильная, мучительная, безграничная, легкая, безудержная, безграничная, глубокая, невольная, острая, неутоленная, простая, ревнивая, рабская, робкая, страшная, смертельная, тайная, тихая, откровенная, унижительная, хитрая, черная, холодная, белая, всемогущая, щемящая, сальерическая, сатанинская.

М. Шелер исследовал бессильную зависть. Она направлена против индивидуального, а также существенного бытия незнакомого индивида, это экзистенциальная зависть.

Виды зависти: кратковременная (ситуативная или зависть-эмоция) – победа на соревнованиях; долговременная (зависть-чувство) – одинокая женщина завидует успешной замужней, а завистливый коллега успешному сотруднику.

Бэкон выдел два типа зависти: приватную и публичную. Публичной формы не стоит стыдиться или скрывать в отличие от тайной (приватной).

Чувство зависти

Зависть является смесью раздражения, обиды, агрессии, озлобления. В некоторых случаях проявляется досада, подавленность из-за предполагаемой собственной неполноценности, жажды обладать недостающим свойством. Патологически завистливый человек чахнет и начинает болеть, испытывает почти физическую боль и страдания, сравнивая себя с другими (не в свою пользу) и, часто желает, чтобы то, что вызывает в нём зависть, было уничтожено, сгорело, сгнуло по принципу «нет большей радости, чем горе соседа».

Завистник, по сути, мёртв при жизни, все его мысли и время заняты злобными внутренними диалогами.

Зависть пожирает людей изнутри. Это довольно тяжёлая ноша для своего хозяина, особенно если её не использовать как энергию, как толчок для движения вперёд, для получения того же чем обладает объект зависти; или же для достижения чего – то из области своих личных интересов.

Зависть говорит о важном – о вас. Но что если посмотреть на зависть как на ресурс, через который я могу лучше понять себя? Понять свои ценности. Что если ты согласишься посмотреть на других? Понаблюдаешь за ними? Есть ли что-то, что привлекает в других? Через другого можно нащупать свое желание. Как это мне? Откликнется?» Такая хорошая "зависть": «Я тоже так хочу».

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСТИ

- САМОУТВЕРДИТЬСЯ, ОПРЕДЕЛИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ.
- НЕОБХОДИМО ДЛЯ СЕБЯ ВЫЯВИТЬ ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ТАЛАНТЫ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ.
- УЧИТЬСЯ РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ИМЕЕМ И ЧТО САМИ МОЖЕМ ДОСТИЧЬ.
- ВАША ЖИЗНЬ ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ КОНТРОЛЬ И САМОАНАЛИЗ.
- ПЫТАЙТЕСЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ, ИЩИТЕ КОРНИ ЭТОГО ЧУВСТВА.
- ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТСЯ ДЛЯ СЕБЯ.
- ПОДУМАЙТЕ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НЕ ХВАТАЕТ ВАМ И, НАПРИМЕР, УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ, СТАНЬТЕ ПУНКТУАЛЬНЫМ, ЗАЙМИТЕСЬ САМОРАЗВИТИЕМ.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСТИ

- СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОИХ ДЕЛАХ И ЖИЗНИ.
- ПЕРЕСТАНЬТЕ ДУМАТЬ О ЧУЖИХ ДОСТОИНСТВАХ И УСПЕХАХ, ДУМАЙТЕ О СОБСТВЕННОЙ УНИКАЛЬНОСТИ.
- ДУМАЙТЕ КАК СТАТЬ ПЕРВЫМ В СВОЕМ ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ.
- С ЗАВИСТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ НЕ ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ УСПЕХАМИ.
- ПРОСИТЕ ПОМОЩИ У ЗАВИСТЛИВЫХ, ЭТО ИХ ОБЕЗОРУЖИТ.
- НЕ ОПУСКАЙТЕСЬ ДО ВЫЯСНЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ ПРИ ОТКРЫТОМ ЗАВИСТЛИВОМ ЧУВСТВЕ ИЛИ ДИСТАНЦИРУЙТЕСЬ ОТ ЗАВИСТНИКА И НЕ ВСТУПАЙТЕ С НИМ В КОНТАКТ.