



Если у вас есть какие-либо достижения, блага либо достоинства (а они у вас есть!), то вам приходилось испытать на себе зависть. Если вы имеете опыт различения, измерения и оценки того же самого в других, то зависть посещала вас хотя бы однажды. Мы страдаем от зависти вне зависимости от того, признаемся ли себе в этом или нет. Зависть охраняема нашим молчанием, но это не мешает ей пожирать дружбу, общение, отношения с людьми, съедая в первую очередь хозяина. Иногда мы прикрываем ее средневековыми словами «порча» и «сглаз», признавая тем самым фатальное существование зависти в нашей жизни и ее могущество. Как же трудно в обстановке замалчивания воспитывать детей, ведь они и без наших слов многое понимают и схватывают. А может быть, мы сами воспитываем в них зависть? И вообще, можно ли с ней справиться?

Умудренный опытом француз Ларошфуко точно подметил: люди всегда смирятся с вашими недостатками, но гораздо сложнее обстоит дело с вашими достоинствами. Их вам вряд ли простят.

Зависть. Чувство, охватывающее человека, когда он видит блеск успехов и достоинств другого и эти успехи воспринимаются выше его собственных успехов. В основе лежит сравнение, которое в нас заложено с детства.

Когда ты выглядишь в результате сравнения гораздо привлекательнее, удачливее, то удовольствие разливается в душе. Если сравнение не в твою пользу, то происходит чудовищная вещь – человек попадает в ловушку зависти. И тот, у кого есть нечто, вызывающее эти негативные чувства, начинает вызывать раздражение, даже злость. Как будто это он – виновник нашей неудачливости либо несостоятельности. Со временем приходит понимание, что открыто завидовать некрасиво. Ярмо завистника – не самая легкая ноша. Откроешься, и с тобой перестанут общаться, дружить. Приходится скрывать такие некрасивые чувства, но они разъедают изнутри. Возникает компромисс с самим собой. Постепенно из этой борьбы может появиться состояние скрытой враждебности. Получаешь удовольствие от ехидных слов в адрес счастливого, пытаешься принизить его достоинства, больнее уколоть, ущипнуть, задеть. Иногда прикрываешься мантией доброхотства, заботы и участия. Даже помощи. Тот, другой, ощущает манипулирование и неприятное чувство, он чувствует негатив под маской добрых намерений, но сдержаться сложно.

Завистник как бы мысленно пытается установить справедливость в свою пользу. Именно это он чувствует – сильное желание найти равновесие. Однако, такого рода настроения впоследствии не становятся поступком, он не предпринимает шагов для достижения успеха, а жаль. Его спутником остаются отрицательные гнетущие эмоции. При этом собственные качества блекнут в его глазах. Грустно, но он уже не в силах радоваться тому, что имеет.

Разрушительная сила зависти известна. Недаром его называют «черной», правда, тут же находят более легкие ощущения «белой» зависти. Иногда «белой» завистью мы называем первые реакции и куда более легкое чувство, о которых можем сказать вслух. «Как здорово! Завидую тебе белой завистью!». Но эти слова вряд ли стоит воспринимать всерьез. Это не зависть, а уже выраженное восхищение, радость, о чем можно воскликнуть. Настоящая зависть разъедающее молчалива. У нее красные глаза, как говорят китайцы.

Некоторые ученые склонны относить зависть к душевным, т.е. психическим заболеваниям: депрессивные состояния, нервные срывы, падение самооценки и комплекс неполноценности – ее рук дело.

Малыши

Дети начинают взаимодействие с миром с подражания. «Посмотри! Какое у меня красивое платье!». «А у меня новая машинка!».

Малыши радуются тому, что получили в подарок. Материальное их очаровывает. Ведь они быстро понимают, что через подарки проявляется любовь. Либо оценка, какие они хорошие. Они хвастаются тем, как их любят. А значит, какие они замечательные. Они легко связывают подарок и доброе отношение к ним взрослых. Их значимость растет.

У малыша, который стоит с ним рядом восприятие рисует другую картинку. Он, другой мальчик, владеет чем-то вожаделенным, а у меня такой игрушки нет. Сплошное расстройство. Тот, другой выглядит таким счастливым, а я расстроен в этот самый момент.



В семье растут двое мальчиков с небольшой разницей в возрасте – Никита и Антон. На праздник каждый из них получает подарок от родителей. И вдруг мама замечает, что настроение у одного из них явно подпорчено. Малыш не в силах справиться с эмоциями – у брата машина «лучше». По каким параметрам он это определил – второй вопрос. Достаточно того, что он связывает с качествами машинки свою статусность и отношение к нему в семье. А как это у взрослых, которые «меряются» машинами, сотовыми телефонами и т.п.? И можно ли помочь ребенку не самоутверждаться с помощью материальных знаков, если это так актуально среди взрослых. Надо сказать, что родители по-разному обучают своих чад проявлять себя. Помимо материальных существуют иные конструктивные способы, но ценностны ли они для самих родителей. Это вопрос.

Родители наших маленьких героев впервые столкнулись с возрастающей завистью одного брата к другому. Будем надеяться, что они смогут справиться с борьбой статусов своих сыновей. Смогут внушить детям, что каждый из них любим и дорог им по-своему. Не лучше и не хуже.

Серьезным испытанием для малышей становится новый этап в жизни – детский сад. Именно там зависть вспыхивает особенно остро. Ведь у малышей пока нет таких знаний и умений о том, как же можно повлиять на свой статус в группе. Так быстро вспыхивают громкие ссоры и даже драки. Что ж, маленькие дети не умеют скрывать свои чувства, а также сдерживать агрессию. С другой стороны, мы же не удивляемся, когда балерины Большого театра подсыпают приме стекло или портят ее платье. Да и мало ли козней происходит в этом мире из зависти?

Мы – взрослые знаем, что зависть может быть опасной. Поэтому готовы предупреждать своих детей – не провоцируйте, не хвастайтесь.. Не будем брать в садик новую куклу, а в школу - новый телефон. Однако, берут, да и от того, чтобы не похвастаться так трудно удержаться. Как часто это стимулируется взрослыми. Мы можем себе это позволить!

Стоит ли удивляться, что показательная демонстрация собственной материальной успешности сказывается на дружбе, а хвастовство заканчивается ссорами. Заметьте, мы все о материальном, о вещах. Да, с этого начинается у малышей, но зависть быстро вырастает из коротких штанишек. Становясь старше, мы все больше хотим от жизни, растут наши аппетиты, растет наша неудовлетворенность, растет и наша зависть. Мы часто меняемся ролями: завидуем мы, завидуют нам. Провокация зависти – особая тема. Уроки, которые каждый проходит на своем опыте. Болезненные уроки столкновения с пороком.

Любопытны результаты исследования мозга в момент, когда в человеке вызвали чувство зависти: возбуждение происходит в том же участке, который играет ключевую роль при болевых ощущениях. Означает ли это, что завистник испытывает нечто подобное боли? Каждый из нас ответит на этот вопрос «похоже на то».

Правила о неправильном

Поскольку зависть зарождается еще в детстве, то и первые родительские прививки (и насаждение) зависти культивируются там. Как часто родители в воспитательных целях сравнивают свое чадо с соседским «хорошим» ребенком, со Светочкой-отличницей и талантливой девочкой. Именно так делается первый шаг к ощущению, что твоя неполноценность очевидна, что даже твоя мама (!) с восхищением говорит о чужом мальчике или чужой девочке. Грустно, но и сама мама в детстве слышала примерно такие же слова от своей мамы. При желании можно их вспомнить, ведь это был первый опыт подсознательной зависти. Почему-то у взрослых считалось, что такое сравнение вызовет сильнейшее желание стать лучше, призовет дух здорового соперничества. Однако, гораздо чаще подобные слова загоняют в угол и становятся опытом зависти. А если сравнение со сверстниками все чаще приводит к невыносимой мысли: «Ну, почему не я? Что во мне не так». Лучше исходить из того, что каждый ребенок индивидуален. У каждого свои взлеты и падения, свой темп развития. И еще. Не акцентируйте внимание, надевая новую кофточку, мол, теперь ты лучше других! Не внушайте, что в этом достоинство вашего ребенка. Парадокс в том и заключается, что таким образом зависть укореняется даже в самом «упакованном» и материально обеспеченном ребенке. Он так и останется стоять в поле бесконечного сравнения: «девочка плохо учится, так пусть хотя бы одевается хорошо». Пожалуй, на этом простые рецепты заканчиваются. Все другие партитуры тоньше и полностью укладываются в индивидуальный рисунок отношений в семье, в сложный рельеф «Я» каждого из нас. Зависть одна, а путей к ней множество.

Ольга Макарова