

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Зависть

Поговорим сегодня о таком чувстве как зависть. Часто от клиентов, а иногда от психологов я слышу, что это плохое чувство. Тут у меня ответ однозначный, плохих и хороших чувств не бывает. Все упирается лишь в то, насколько мы умеем их переживать. Для начала давайте разберемся, что такое зависть, это чувство или эмоция? Зависть может быть и как эмоция, когда человек испытывает кратковременную эмоциональную реакцию на происходящее с ним, так и чувство, когда человек испытывает постоянный эмоциональный фон по отношению к одному или нескольким людям, или в определенной ситуации. Как любое другое чувство (эмоция) зависть реакция человека на то, как удовлетворяются его потребности в настоящее время. Не более того, это просто маркер. В связи с этим зависть это важное чувство, которое что-то сигнализирует человеку. Давайте разберемся что именно.

Как и большинство чувств, зависть бывает токсической и здоровой. Поговорим о здоровой зависти. Зависть, это чувство, которое маркирует, что нам интересен какой-то символ, которым обладает другой человек. Здесь я специально употребил слово символ, поскольку часто это не обязательно предмет, которым обладает другой, это какой-то другой символ. К примеру – подруга женщины купила себе новую норковую шубу, и женщина испытывает зависть по этому поводу. Так вот символом зависти может быть сама шуба (женщина хотела именно такую), символом может являться смелость подруги делать дорогие покупки, возможность быть самостоятельной в финансовом плане, желание так гармонично покупать себе наряды и многое другое. А осознаваться все это может как зависть к покупке шубы.

Благодаря зависти мы в своей жизни что-то постоянно меняем, покупаем новые телефоны, ездим отдыхать в новые страны, занимаемся новыми видами деятельности. И все это во многом благодаря этому замечательному чувству – зависти. На нем основана почти вся реклама на телевидении и в интернете. Это важное для жизни человека чувство, фактически это гарант прогресса человечества. Так почему же это чувство считают плохим и осуждают многие религии. Думаю, что все это происходит из-за страха потерять то, чем человек своей жизни обладает. А в древние времена не каждый мог похвастаться властью, богатством, умом, выносливостью, вот и придумали для защиты от того что есть объявить зависть плохим (дьявольским) чувством. И до сих пор нас воспитывают что завидовать плохо, в место того чтобы учить как осознавать и получать то, что хочешь.

Теперь поговорим о патологической зависти. Это чувство окружено еще многими чувствами, которые в сумме дают такой коктейль, который человек переживать просто не может. На пример зависть сопряжена со страхом наказания, с мыслями, что у меня в жизни этого ничего не будет, поскольку я недостойн, со стыдом за то, что у других этого нет, а у тебя будет и тд. Такие люди, как правило, стараются с этим чувством не пересекаться и зачастую

они себя обесчувствливают. Часто это люди, которые никогда никому не завидуют, и это действительно так. Но по факту это происходит из-за неосознавания данного чувства, а не благодаря своей просветленности. И таких людей часто сопровождает психосоматика, поскольку потребность, даже если мы ее не осознаем, все равно есть и она все равно будет удовлетворена, часто через симптомы. Например, для этого вполне себе сойдет мигренозные головные боли. И самостоятельно справиться с токсической завистью сложно (именно по причине ее неосознавания), для этого нужна личная терапия.

И так вернемся к здоровой зависти. Если резюмировать, то зависть, это важное для здоровой жизнедеятельности чувство. Часто проблема заключается в том, чтобы определить чему мы именно завидуем. Для этого, например можно воспользоваться следующим приемом. Представьте себе, что вы уже обладаете тем, чему вы в данный момент завидуете. И прислушайтесь, что в этот момент будет происходить с вами. Истинное желание, как правило, отзывается радостью, наслаждением, удовлетворением. Если вы не угадали с символом вашего желания, то особых чувств может и не испытать. Может быть равнодушие, небольшая радость и даже грусть. Так что от того насколько вы точно определите чему именно вы завидуете, на столько радостнее вы будете получив это. И еще, если это ваше желание, то на его получение энергии у вас будет достаточно. Главное помнить – мир щедр, в нем есть все. Как-то так.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 8 января 2017, 196 просмотров

<https://www.b17.ru/article/savist/>