

# Феномен зависти: палач и жертва в одном чувстве



Харченко И.В.



## Артур Шопенгауэр – известный немецкий мыслитель и философ

Ты зависть не заставишь  
примириться,  
Так можешь всласть над нею  
поглумиться.  
Успех твой отравляет ей житье,  
Потешься же над муками ее.





# Что такое зависть?

Согласно определению, данному в «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова:

**Зависть** – одна из самых сильных человеческих эмоций, это чувство досады, вызванное успехом, достижениями, благополучием других людей.

– Что такое зависть? – спросили  
ученики Ходжу Насреддина.



*Ходжа сказал:*

Зависть есть форма переживания человеком единства мира. Для нее характерно выведение сознания за пределы Эго.

Низшая ступень зависти – "черная" – возникает, когда эго полностью отрицает недоступный, но желаемый объект.

На второй ступени находится "белая" зависть, когда эго идентифицируется с желаемым объектом.

Третья ступень развития зависти – это поклонение желаемому объекту как идолу.

И лишь немногие достигают четвертой ступени, когда зависть полностью растворяется в любви к Единому.

# История происхождения зависти



В древнегреческой мифологии Зависть – дочь океаниды Стикс и Палланта (сына титана Крия), сестра богини победы Нике, Силы и Мощи. Поэтому Зависть всегда и везде сопровождает свою сестру – крылатую и ясноокою Победу.

Греки представляли зависть то в виде демона Фтоноса, предстающего в мужском обличии, то как уродливую, грязную и косоглазую старуху, с отвисшей грудью, с терниями на голове и змеями в руках, гложущую собственное сердце или внутренности, со змеями в волосах, подобно горгоне Медузе, с длинными желтыми зубами, покрытыми плесенью, с высунутым наружу раздвоенным языком, с которого капает яд; ее посох увит колючим шиповником.





Зависть является основой многих легенд и мифологических сюжетов, про нее слагались притчи, сказки, пословицы и поговорки.

Это чувство изображали в своих образах художники например, Джотто ди Бондоне, Жак Калло.

Наличие этого чувства показано и в отечественной литературе: зависть князя Андрея к славе Наполеона («Война и мир» Льва Толстого); зависть сормовского рабочего Голова к егерским кальсонам пленного поляка из рассказа Исаака Бабеля «Их было девять»; зависть старшего поколения к младшему (стихотворение Тютчева «Когда дряхлеющие силы нам начинают изменять...»), потому что у молодых больше возможностей, у них все впереди.

Зависть проявляется и в творческих профессиях, хрестоматийный пример – зависть Сальери к гению Моцарта («Маленькие трагедии» Александра Пушкина). Недаром А. С. Пушкин говорил, что творческие люди делятся на Моцартов и Сальери.



# Что же является предметом зависти?



Еще апостол Павел в послании к Тимофею отмечал, что зависть не обязательно направлена на материальные блага. Поэтому предметы зависти могут быть материальными (деньги, вещи, недвижимость) и нематериальными (интеллектуальные возможности человека – ум, талант; физические – здоровье, красота, психомоторные способности; духовные – доброта, отзывчивость и пр.; успех в чем-то; социальный статус – обладание властью, авторитетом, мнение окружающих; возраст, пол и др.









# Теории происхождения зависти

Существуют две основные теории происхождения зависти – врожденная (генетическая) и приобретенная (социального научения). Согласно первой теории, зависть – это некая генетическая программа, которая досталась нам от предков и закрепилась в процессе эволюции. Сторонники этой теории считают, что те древние люди, которые завидовали своим соплеменникам, имели больше стимулов для самосовершенствования и соответственно имели больше шансов выжить и передать «гены зависти» своим потомкам.

Эта теория не лишена основания, но она описывает только конструктивную, «белую» зависть, но не деструктивную «черную», не стимулирующую человека к реальному соревнованию с объектом зависти. Поэтому гораздо больше сторонников получила теория социального научения, согласно которой человек учится зависти в процессе социальной жизни.

Согласно этой точке зрения, никакой врожденной склонности к зависти нет. Просто родители в воспитательных целях начинают вслух сравнивать своего ребенка с другими детьми – более успешными, с их точки зрения.



Зависть — это очень ранняя, неизбежная и неутолимая сила внутри человека, которая заставляет реагировать на свое окружение определенным образом.

Уже с детства, практически с самого рождения, дети подвержены этому чувству и к 3-х летнему возрасту оно полностью сформировано: играя в песочнице, они забирают у друг друга игрушки, кусаются и плюются.

В школе зависть возникает к более успешным и талантливым сверстникам.

У подростков — зависть к внешнему виду и красоте.



## **Зависть возникает к чужому удовольствию из-за неспособности испытывать собственное.**

Если вспомнить сказку о Белоснежке, когда ее мачеха позавидовала красоте и юности своей падчерицы и в итоге решила уничтожить ее, то в ней есть отголоски зависти матери к собственной дочери, а дочери во многих ситуациях очень боятся зависти матери по отношению к ним. Истоки такого страха лежат в том, что когда-то маленькие девочки сами испытывали зависть к материнской красоте и всемогуществу.

Если в детстве ребенка отвергали, отталкивали, не любили, то у него просто не было удовлетворяющих ощущений, а отсутствие собственного удовольствия может вызывать зависть к способности получать удовольствие другим человеком. Несчастье, депривация усиливают зависть, потому что чем больше твоих потребностей не удовлетворено, тем больше враждебности направлено на того, кому сейчас лучше.

# Зависть в семье



Существует зависть в семье детей к братьям и сестрам, когда им родители уделяют меньше времени, дают мало внимания, ласки и заботы.

Механизм возникновения зависти между супругами запускается с появлением ребенка в семье, когда мать – целый мир для ребенка, мужчина завидует ей и ее отношениям с ребенком, их тесной связи.

Зависть между мужем и женой может возникать на почве успешности одного из них в профессии, в общении с другими людьми.

Существует зависть старшего поколения в семье, когда бабушки и дедушки вмешиваются в процесс воспитания и стараются всячески показать свою значимость, задаривая их подарками и подкупая любовь внуков.





## Влияние зависти на личность

Самый большой вред завистливый человек причиняет сам себе. Зависть – это деструктивное, бесплодное и крайне болезненное душевное состояние, которое причиняет страдание человеку.

Зависть настолько завладевает сознанием человека, что он порой может и не замечать того, что доставляет себе массу неудобств. Душевные страдания по поводу того, что кто – то имеет определенную вещь или достижение, а он не имеет, переходят в навязчивые состояния испортить жизнь соседу по даче или лестничной площадке. Свои чувства завистник, чаще всего, подавляет, поэтому и не понимает того, что глубоко страдает. Он может мучиться своими навязчивыми мыслями и вынашивать план мести, который никогда не решится претворить в жизнь.

К счастью, не все люди решаются предпринимать активные действия в сторону тех, кто их очень сильно раздражает своими успехами. Зависть нередко лишает способности здраво мыслить и рассуждать, все заслоняет собой.

# Нарушается способность адекватно оценивать свои поступки



Человек в зависти не может здраво оценивать то, что с ним происходит в данный момент времени. Зависть лишает его способности адекватно рассуждать и принимать решения.

Личность может совершать поступки, за которые ей потом будет стыдно, но в сам момент ей становится как будто все равно, что происходит и зачем. На первый план вдруг начинают выходить собственные негативные чувства и желание отомстить обидчику.

Завистник, как правило, не успокаивается, пока не причинит какой – то ущерб тому, кто его так сильно раздражает. Это может быть не явный вред, а например, желание очернить человека, узнать про него что – то плохое и рассказать об этом другим.

Если вы замечаете за собой подобные эмоции негативного плана, знайте, что в вас говорит зависть. Это очень скверное ощущение, которое появляется тогда, когда человек крайне не уверен в себе и не знает, чего хочет достичь в жизни.

# Вред, наносимый завистью здоровью



Естественно, что эмоция, вызванная завистью, имеет физиологические проявления. Петер Куттер отмечает, что человек бледнеет от зависти, поскольку сжимаются кровеносные сосуды и повышается артериальное давление, или желтеет от зависти, поскольку кровь насыщается желчью.

Исследователями установлено, что артерии людей с хронической озлобленностью, обильно омываемые гормонами стресса, в значительно большей степени подвержены патологическим изменениям, ведущим к развитию серьезных сердечно-сосудистых заболеваний.

Датский врач Йорн Бекман, изучавший воздействие психологических факторов на иммунную систему, установил, что негативное отношение к окружающим вдвое снижает сопротивляемость организма к сезонным болезням (простудные заболевания, грипп).

Во время приступа злобы мышцы пилорического отдела желудка сильно сокращаются, происходят спастические сокращения кишечника, что проявляется острыми абдоминальными болями. При частой повторяемости этих явлений, вероятно, может развиваться желудочно-кишечная патология.

**«Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей».** Фрэнсис Бэкон





Ф. Бэкон считал особенно подверженными зависти и связанной с ней враждебности уродов, калек и евнухов, или, говоря его словами, тех, кто не в состоянии помочь себе и поэтому стремится навредить другим.

**«Ибо они люди, которые считают, что бедствия других людей искупают их собственные страдания».**

Справедливость слов Ф. Бэкона, что к зависти склонны те, кто не в состоянии что-то изменить у себя, видна и в поступках людей, которые неизлечимо больны.

В медицине известны случаи, когда в прежние времена больные открытой формой туберкулеза стремились заразить других людей из-за зависти к их здоровью. В наше время так же ведут себя некоторые больные СПИДом.



# Зависть порождает сплетни

Где присутствуют зависть и корысть, там рождаются сплетни. Пытаясь нанести определенный вред в своих корыстных целях более успешным людям за то, что те лучше, богаче или талантливее, сплетники могут стать похожими на маньяков; они страдают, мучаются, переживают и в конце концов заболевают различными психическими и другими серьезными болезнями.

При зависти сплетня часто может использоваться в качестве своеобразного оружия в борьбе между отдельными индивидами и группами. Сплетни могут целенаправленно распускаться в расчете на их резко негативное воздействие на репутацию и имидж оппонентов.

**«Хуже, чем сплетни о вас, может быть только их отсутствие». Оскар Уайльд**



# Как же справиться с завистью

Не отрицайте ее, дайте ей право на жизнь, ведь без нее невозможна ваша социализация и стремление к новым достижениям.

И главное – научитесь получать удовольствие от собственной жизни! Удовольствие другого – главный источник нашей зависти, а собственное удовольствие – главный показатель того, что завидовать будут нам.

Если завидуют вам, постарайтесь максимально оградить себя от внимания тех людей и событий, которые вам неприятны. Не общайтесь с теми, кто вас провоцирует или раздражает, не поддерживайте сплетни. Вы вовсе не обязаны выслушивать в свой адрес грубости только потому, что достигли своих целей. Простите своих завистников заранее и постарайтесь как можно скорее о них забыть.

**Помните: никто не выше, и никто не ниже, никто не  
превосходящий и никто не подчиненный.  
Каждый к месту.**



Один самурай, очень высокомерный воин, пришел однажды к Мастеру дзэн. Самурай был очень знатен, но, взглянув на Мастера, увидев красоту Мастера, прелесть момента, вдруг почувствовал себя каким-то ничтожным. Он сказал Мастеру:

– Почему я чувствую свое ничтожество? Миг назад все было хорошо. Как только я вошел на твой двор, я пал. Никогда раньше не чувствовал этого. Я много раз встречал смерть лицом к лицу и никогда не чувствовал страха. Почему я сейчас испуган?

Мастер сказал:

– погоди. Я отвечу, когда все уйдут.

Люди приходили посетить Мастера весь день, и самураю надоело ждать. Вечером, когда комната была пуста, самурай спросил:

– Теперь ты можешь ответить мне?

– Выйди.

Было полнолуние, и луна всходила над горизонтом. Мастер сказал:

– Посмотри на эти деревья, на это высокое до неба и это маленькое рядом с ним. Они оба растут перед моим окном много лет, но у них нет никаких проблем. Это маленькое дерево никогда не говорит большому: "Почему я чувствую унижение перед тобой?" Это дерево малое, а то такое большое, почему я никогда не слышал их ропота?

Самурай задумался и ответил:

– Потому что они не могут сравнивать.

– Вот видишь, тебе не нужно спрашивать меня. Ты сам знаешь ответ.



**Уважение** надо заслужить,  
**Доверие** — завоевать,  
**Славы** — добиться  
**И только ненависть и**  
**зависть** обычно достаются  
без труда...





**Спасибо за внимание!!!**