

## Зависть- не радость

Автор: manager

22.11.2010 16:53 - Обновлено 22.11.2010 17:11

---



Острый приступ зависти длится считанные секунды. Как быстро справиться с завистью, чтобы не повредить здоровью? Советы дает руководитель московского тренингового центра PsyExLab Галина Тимошенко. **Гремучая смесь** Момент острой зависти - это миг, когда ваша самооценка катастрофически падает. Вы сравниваете себя с другим человеком и видите: у него есть то, что могло бы сделать вас бесконечно счастливой. Например, вы мечтаете удачно выйти замуж и вдруг узнаете, что неприметной девушке, сидящей на ресепшене в вашем офисе, сделал предложение молодой швейцарский бизнесмен. В то мгновение, когда вы узнали эту новость, в душе может взорваться поистине гремучая смесь: 'Это несправедливо!', 'Значит, я хуже?', 'В моей жизни такого никогда не произойдет!'.

Как справиться? Обращаться к здравому смыслу сейчас бесполезно. Главное - просто успокоиться. Найдите тихое место, сядьте в кресло, расслабьтесь, закройте глаза. И представьте себя там, где вам хорошо: летним утром на даче, когда вы пьете кофе на веранде. В лесу, когда вы увидели поляну, полную грибов. У бабушки на кухне, когда вы в детстве наблюдали, как она готовит. Сосредоточьтесь на приятных ощущениях и удерживайте их, пока не успокоитесь, пока не почувствуете, что и в вашей жизни много прекрасных минут.

**Белая в крапинку** Зависть осознанную иногда называют 'белой'. Вы видите, что другой человек преуспел в том, чего вы безуспешно добиваетесь. Внешне вы вроде бы им восхищаетесь. Тем не менее изнутри вас точит червячок неудовлетворенности: почему он, почему не я? Замечено, что мужчины чаще завидуют материальному положению другого, женщины - красоте и семейному благополучию. Постепенно вы начинаете сравнивать себя с тем, кто вас обошел. А от этого всего шаг до ненависти - и к нему, и к себе. Кроме того, зависть в нашем обществе не одобряется, и, осознав, что все-таки завидуете другому, вы начинаете испытывать чувство стыда.

Как справиться? Зависть - чувство всегда пассивное. Поэтому первое, что надо делать, - начать действовать в том направлении, где ваш соперник преуспел. И сосредоточиться на этой активности. Подруга выглядит 'на все сто'? Подберите себе диету, займитесь фитнесом, найдите хорошего косметолога и визажиста. Может быть, вы не станете такой же красивой, как она. Но полюбите свою внешность, а значит, повысите самооценку. Второй способ избавиться от осознанной зависти - деликатно рассказать этому человеку о своих чувствах. Например, что вы восхищаетесь его прекрасной

## **Зависть- не радость**

Автор: manager

22.11.2010 16:53 - Обновлено 22.11.2010 17:11

---

семьей, отношениями друг с другом, что хотели бы устроить свою жизнь так же. Если вы будете достаточно искренны и доброжелательны, то наверняка узнаете, что и у человека, которому вы завидуете, все не так просто.

**Признайтесь себе:** Труднее распознать неосознанную зависть. Хотя бы просто потому, что вы не допускаете мысли, что можете кому-то завидовать. Однако после встречи с тем или иным человеком у вас резко портится настроение, возникает недовольство своей жизнью, раздражительность, депрессия.

Признаки неосознанной зависти: Скучно слушать, когда этот человек рассказывает о своих успехах. Вам становится грустно и хочется отгородиться от него. После общения с этим человеком у вас портится настроение. Вас раздражает его хвастовство, несдержанность. Почему-то становится жаль себя.

Как справиться? Прежде всего, надо осознать, что вы завидуете - это ни хорошо, ни плохо, это просто такой факт. Не вините себя за то, что испытываете это чувство - оно знакомо буквально всем, просто некоторые в нем не признаются ни другим, ни себе. Не терзайте себя и тем, что кто-то в чем-то оказался лучше. Как правило, мы завидуем чему-то одному в судьбе другого - карьере, богатству, фигуре, возможности не ходить на работу. А теперь 'примерьте' на себя целиком всю жизнь этого человека. Возьмите на себя и его проблемы со здоровьем, и отсутствие детей, и полжизни, проведенной в коммуналках и съемных квартирах. Уютно ли вам в его 'шкуре'?

**Разрушительное злорадство** Казалось бы, самая выгодная позиция, когда завидуют вам. На самом деле это небезопасно. Не только потому, что при случае тот, кто завидует, спокойно может 'подставить' вас. Но и потому, что таким образом вы получаете радость от отрицательных эмоций других людей. А это, по какому-то неписаному закону жизни, ведет к тому, что вам перестает везти. Злорадствуют - испытывают удовольствие от зависти других - обычно люди с пониженной самооценкой. Пристрастное внимание к их успехам дает им утешение: 'Значит, я не так-то уж плох!'

Как справиться? Если вам повезло, посвящайте в подробности только самых близких людей. Тех, кто знает все про вас - все падения, трагедии, неудачи. Кто способен оценить вашу жизнь целиком. Сами же поблагодарите судьбу за то, что она к вам благосклонна, и порадитесь тому, что она вам дает.

## Зависть- не радость

Автор: manager

22.11.2010 16:53 - Обновлено 22.11.2010 17:11

---

Если тяжело общаться Чаще всего люди, которые завидуют вам, не выражают это чувство открыто. Но скрытая зависть не менее разрушительна. После общения с таким человеком, у вас может возникнуть чувство тревоги, обиды, вины, ощущение дискомфорта. Вы начинаете себя корить, что много болтали, что сказали то, о чем надо бы молчать, что вообще разговаривали с этим человеком.

Признаки скрытой зависти: Человек вроде бы восхищается вами, но вы ощущаете, что его восторг не настоящий. Непререкаемая критика: он ругает все, что вы делаете. Похвала с неприятным подтекстом типа: 'Как ловко вы справились с заданием! Никто этого даже не ожидал!'. Неусыпное внимание к вашей персоне: все, что делаете, говорите, носите, подробнейшим образом обсуждается. Когда вы говорите о своих успехах, человек замыкается или начинает подробно расспрашивать о несущественных деталях.

Как справиться? Если вы почувствовали, что кто-то вам скрыто завидует, самое лучшее - дистанцироваться от этого человека. Старайтесь не рассказывать в его присутствии о своих успехах, удачах. Но и не игнорируйте этого человека, иначе вызовете на себя новую волну его негативных чувств. Попробуйте войти к нему в доверие и как бы случайно рассказать, что в вашей жизни, несмотря на видимые успехи, тоже много проблем.

**Вселенная безгранична** Сам факт, что кто-то обладает тем, чего у вас нет, нейтрален. Только вы сами можете подобрать ему окраску. В мире много всего: и денег, и счастья, и здоровья. Нужно лишь приучить себя думать позитивно, и все это станет доступным. {comments on}