

Уровни переживания зависти





Исангулова Ирина Маратовна

- Психолог
- Член ЕАРПП (Россия) и ЕСРР (Vienna, Austria), РО Самара
- Преподаватель Центра Корпоративного Развития Самарского государственного экономического университета

Зависть выполняет конституирующую функцию в формировании собственной идентичности.

Зависть, происходящая от слова «завидеть», «смотреть недоброжелательно» представляет собой взгляд на Другого, вызывающий сильные негативные чувства – ненависть, ревность, досаду, страх и обиду.

С другой стороны, зависть одновременно предполагает оценку себя и своего места в социальной системе. Это взаимное оценивание и уточнение своего места приводит всякий раз к «пересборке» себя, а значит, имеет прямое отношение к процессу сбора собственной идентичности. И, с этой точки зрения, зависть выполняет конституирующую функцию в формировании собственной идентичности.

По своему происхождению зависть является врожденным, темпераментно обусловленным свойством. Она – проявление влечения к смерти в виде деструктивных импульсов. Это позволяет рассматривать ее как аффект с двумя полярностями – злости и радости, со всеми присущими им физиологическими и экспрессивными особенностями.

Развертка этих аффектов в социальных условиях социально приемлемым образом предполагает определенный уровень психической организации, полноценную

работу психических защит. Уже к трем годам мы можем, говоря о зависти, описывать ее как комплекс, мотив, черту характера, социально-психологический конструкт, форму социального поведения и чувств, связанных с желанием перераспределить ресурсы в свою пользу.

В статье подробно описаны уровни переживания зависти как аффекта, комплекса, мотива и динамического показателя степени зрелости идентичности.

ВВЕДЕНИЕ

«Что такое зависть? – спросили ученики Ходжу Насреддина. «Зависть, ответил он, – это форма переживания человеком единства мира. Для нее характерно выведение сознания за пределы самого себя. Низшая ее форма – «черная зависть» – возникает, когда «мое Я» полностью отрицает недоступный, но желаемый объект. На второй ступени находится «белая» зависть, когда «Я» отождествляется 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 [1].

Зависть – сложный феномен и проявляться может совершенно по-разному. В одном случае, она интенсивная с совершенно узнаваемым течением, как «злое чувство из-за того, что Другой человек наслаждается чем-либо» (М. Кляйн). И в этом случае очевидность зависти будет доступна наблюдателям, но не своему владельцу.

Иногда зависть будет выступать как мотив – быть этим Другим. А иногда – как служение желаемому. В последнем случае внутренняя цельность и принятие своего места в мире не оставляют «неуместному сравнению и соперничеству» никакой возможности и зависть либо не возникает, либо подтверждает эту целостность.

И насретдиновская «любовь к Единому» может быть интерпретирована как интегрированная идентичность – гармоничное сочетание различных аспектов личности и жизненного опыта, в котором они взаимодействуют и существуют в мире без внутреннего конфликта и разобщенности. Это состояние достигается путем принятия и согласования различных аспектов себя, как светлых, так и темных и интеграции их в единое целое.

Конечно, данная интерпретация «единства», как проявления интегрированной идентичности звучит как идеал, к которому мы стремимся, осознавая и преодолевая негативные эмоции, стремления и зависимость. Зависть может быть выделена как динамическая составляющая, отражающая степень или качество взаимодействия с окружающей средой. Первоначально импульс зависти, как «стремление отобрать и испортить» (М.Кляйн) является враждебным и создает ощущение отделенности и прочно стоит на пути гармоничного взаимодействия с внешним миром.

По своему происхождению зависть является врожденным, темпераментно обусловленным свойством. Она – проявление влечения к смерти в виде деструктивных импульсов.

Психоаналитический подход к зависти не предполагает окончательного решения или избавления от зависти. Он обращает внимание на динамику, развертку процесса осознания собственных деструктивных импульсов и возможности их интеграции в более широкий контекст личности.

Понимание уровней зависти может быть ценным для специалиста, работающего с людьми, испытывающими зависть. Это позволит лучше различать эмоции, увидеть, как зависть может влиять на мысли, чувства, поведение; выявить скрытые причины зависти, такие как низкая самооценка, неудовлетворенность собой или нерешенные детские травмы. Выявление зависти как мотива, поможет в разрешении конфликтов, связанных с ее действием и развить более здоровые отношения с окружающими людьми. Осознание и преодоление деструктивных импульсов, связанных с завистью поможет развить более конструктивные стратегии взаимодействия с окружающим миром.

Зависть может быть выделена как динамическая составляющая,
отражающая степень или качество взаимодействия
с окружающей средой.

1. О природе чувства зависти

Этимологически слово «зависть» является производным от основы глагола «завидеть» – «видеть издали», «смотреть недоброжелательно». Зависть предполагает взгляд на другого, который выводит смотрящего из равновесия, «вышибает меня из своего собственного места»[2].

И хотя, во многих языках слово зависть связано со зрительным восприятием, смысл сводится не только к акту смотрения. Это взгляд, за которым следуют сильные негативные чувства, такие как ненависть, ревность, досада, страх, обида. Они причиняют душевную боль, что хорошо выражено в метафорах языка, когда чувство зависти грызет, терзает, гложет, сосет, кусает, жалит, колет, ранит, точит [3].

Что же такое «за-видит» человек, что вызывает у него такие сильные чувства? Во-первых, это – Другой, его место в социальной системе, его блага. Во-вторых, это одновременно и оценка своего Я и своего места относительно, как говорит Ж.Лакан, Большого Другого, т.е. социальной системы.

Мелани Кляйн дает очень емкое определение зависти, как «злое чувство из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым. Завистливый импульс состоит в том, чтобы отобрать и испортить это» [4]. Зависть является производным деструктивных импульсов, влечения к смерти. И тот факт, что деструктивный импульс прикрепляется к первому объекту любви – груди, начинает процесс разграничения объекта и субъекта и, в итоге, приводит к главной функции, которую зависть играет в психическом аппарате – идентификации, сбор идентичности.

Вот так эту мысль формулирует Ольшанский, обращая внимание на то, что завидующий не всегда хочет фактически обладать тем, что имеет другой. И порой, даже

получая желаемое, он разочарован. Потому что, он хотел бы не иметь, а быть на месте другого.

В общей психологии зависть предстает как социально-психологический конструкт, определенная форма социального поведения и чувств, мотивационное состояние, связанное с желанием перераспределить некий ресурс в свою пользу.

Кроме того, важно отметить, что к трехлетнему возрасту этот конструкт полностью сформирован.

2. Зависть как аффект

Итак, зависть в своей основе имеет два аффекта – гнев (злость) или радость, если все-таки ресурс перераспределяется в свою пользу.

Аффект – производная влечения. Сила его протекания, кривая спада, при переходе от точки максимальной интенсивности до спокойного состояния, а также способность всей системы справиться с неминуемой разрядкой в действии, являются врожденными характеристиками. В этом смысле можно вспомнить одну из врожденных характеристик младенца, описанных У.Бионом, которая может существенно усложнить характер первых коммуникаций: «слишком завистливый младенец». Это – младенец, аффекты зависти которого слишком интенсивны,

Если в уже более взрослом возрасте аффекты зависти затопляют психику, мы склонны говорить о психотическом уровне функционирования. На этом уровне переживание зависти может быть связано с дезорганизацией мышления, парадоксальными убеждениями и низким уровнем тестирования реальности.

При более зрелом функционировании – пограничном, переживание зависти также остается интенсивным и противоречивым. Зависть приводит к значительным эмоциональным колебаниям и нестабильности в отношениях. Судьба аффектов зависти может быть различной: от направленности на других, через проекцию, манипуляции до атаки на себя, что приводит к интенсивным чувствам собственной неполноценности, страхам отвержения.

Психоаналитический подход к зависти не предполагает окончательного решения или избавления от зависти.

Он обращает внимание на динамику, развертку процесса осознания собственных деструктивных импульсов и возможности их интеграции в более широкий контекст личности.

На невротическом уровне переживание аффектов зависти также драматично. Они могут быть подавленными и связаны с внутренними конфликтами и запретами. Здесь зависть может проявляться в форме внутреннего критицизма, навязчивого и постоянного сравнения с другими и стремлением к достижениям того, что вызывает зависть.

Физиологически и экспрессивно переживание аффекта радости у человека сопровождается рядом характерных проявлений, таких как увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, частота дыхания

и общая активность организма. Аффект восторга, радости спонтанно проявляется в улыбке, сиянии глаз и возможном повышении активности некоторых нейромедиаторов, таких как эндорфины, которые могут вызывать ощущение благополучия и эйфории. На эмоциональном уровне радость сопровождается повышенным настроением, оптимизмом, интересом к внешним событиям. На поведенческом уровне мы можем увидеть проявление радости в экспрессии жестов – человек прыгает, танцует. Он высказывает желание делиться своей радостью с другими и искать социальное подтверждение и контакт.

Радость является одним из аффектов зависти, когда завистник обнаруживает свое превосходство и объект зависти страдает или уничтожен. В этом случае наблюдается значительное противоречие между социальными установками, как должен вести себя человек, видя «беду другого» и аффектом радости. Потребуется значительное усилие для сдерживания этих чувств и экспрессивных их проявлений.

Другим аффектом, лежащим в основе завистливого импульса, является злость и гнев. Физиологически они готовят организм к возможной защите или борьбе. В результате возникает активация симпатической нервной системы, которая приводит к повышению сердечного ритма, увеличению артериального давления и ускорению дыхания. Происходит высвобождение стрессовых гормонов, таких как адреналин и кортизол, которые вызывают повышенную энергию и напряжение. Эмоционально злость и гнев сопровождаются раздражением, недовольством, яростью и агрессией. Злость может быть направлена на кого-то или что-то, вызывает желание причинить вред или мстить. На уровне экспрессии злость проявляется через повышение громкости голоса, резкие движения, стиснутые челюсти, мимику лица. Поведение человека в злости направлено на разрушение предметов, удары или вербальную агрессию – оскорбления или угрозы.

И в случае злости возникает значительное противоречие между социально приемлемым способом ее выражения и интенсивностью проявления аффекта. И в этом случае потребуются значительные психические усилия совладать с этим аффектом.

Такие интенсивные аффекты, без возможности их прямого отреагирования, будут активировать работу психологических защит, в первую, очередь мощных, грубых. Затем, по мере социализации, все более и более зрелых. Но, в любом случае, в чистом виде зависть в ее первых аффективных формах проявляться не может, если человек живет в социуме.

3. Зависть как черта характера и психологический комплекс

В таблицах 1 и 2 приведены некоторые механизмы психологических защит, которые возникают при первичных подавлениях аффектов зависти. Они в свою очередь порождают новые аффекты и чувства, что приводит снова к запуску психологических защит. Так, для каждого человека возникает своя организация защит, что в итоге формирует характер.

Другим аффектом, лежащим
в основе завистливого импульса,
является злость и гнев.

Таблица 1. Организация защит при подавлении аффекта радости

Аффект	Механизмы защиты	В итоге возникает чувство
Радость	Отрицание	Страх, стыд
	Реактивное образование	Печаль, страх, стыд, чувство вины
	Разочарование в себе, отвержение себя	Страх
	Замирание	Шок
	Изоляция	Апатия, скука

Таблица 2. Организация защит при первичном подавлении аффекта ненависти

Аффект	Механизмы защиты	В итоге возникает чувство
Гнев, ярость, желание испортить	Отыгрывание	Страх, стыд, месть
	Проекция	Страх
	Отрицание	Стыд, чувство вины, чувство неполноценности
	Реактивное образование	Радость, социальное чувство
	Замирание	Шок, страх, удивление, печаль
	Регрессия	Чувство неадекватности, стыда

Можно, заметить, что некоторые из защит являются наиболее социально приемлемыми и не порождают слишком нежелательных последствий. Такие как реактивное образование, требование справедливости. Именно об этом писал З.Фрейд, что в основе нормального социального чувства лежит завистливый импульс. «Никто не должен посягать на выдвигание, каждый должен быть ровней другому и равно обладать имуществом... Это требование равенства – корень социальной совести и чувства долга [5]. «Социальное чувство основано на изменении первоначально враждебных чувств в связь положительного направления, носящую характер идентификации». С исчезновением зависти пропала бы не только потребность в правовом аппарате – не осталось бы и самого желания вершить правосудие».

Таким образом, чувство зависти, первоначально, возникая как аффект, уже к трем годам формируется как динамический комплекс и черта характера. Зависть как черта характера может быть выявлена в следующих проявлениях:

1. Эгоцентризм и недостаточная способность к эмпатии. Завистливый человек может испытывать сильное желание иметь то, что принадлежит другим и его отличает недостаток сочувствия к чувствам и потребностям других людей.
2. Низкая самооценка. Завистливый человек имеет низкую самооценку и ощущение неполноценности. Чтобы компенсировать свои собственные ощущения недостаточности он испытывает зависть к тем, у кого есть лучшие качества или достижения.
3. Неудовлетворенные желания и амбиции – постоянные спутники завистливого человека, они завидуют тем, кто достиг успеха и обладает материальными благами, которых они сами желают, но ощущают, что не могут этого достичь.

4. Конкурентность и стремление к преимуществу перед другими. Завистливые люди часто ощущают соперничество и недовольство, когда видят, что кто-то другой достигает успеха или получает признание.
5. Обидчивость и желание мести: завистливые люди могут испытывать гнев и разочарование из-за того, что им не удалось достичь того, чего достигли другие, и могут стремиться нанести ущерб или унижить тех, кому завидуют.

Проявление зависти как психологического комплекса может быть сложным и многогранным, влияющим на эмоциональное, поведенческое и межличностное функционирование человека. Зависть как комплекс включает в себя:

1. Обсессивное сравнение: завистливые люди часто заиклены на сравнении себя с другими. Они постоянно оценивают свои достижения и имущество относительно других и страдают от нежелательного истолкования различий между собой и другими.
2. В результате этого постоянного сравнения возникает стабильное чувство недовольства и неполноценности.
3. Постоянное пребывание в негативных эмоциях, таких как гнев, разочарование, обида и досада. Это значительно влияет на эмоциональное состояние и психологическое благополучие.
4. Конкуренция или обесценивание. Завистливые люди могут испытывать сильное желание уравниваться или превзойти тех, кому они завидуют. Они могут стремиться достичь того же уровня успеха, иметь те же материальные блага или обладать теми же качествами, чтобы уменьшить свою зависть.
5. Манипулятивное поведение: Некоторые завистливые люди могут использовать манипуляцию и стратегии манипуляции для достижения своих целей. Они могут пытаться ослабить или разрушить успехи других, чтобы снизить свою зависть или создать ощущение своей превосходности.
6. Отрицательное влияние на отношения: Зависть может негативно сказываться на отношениях с другими людьми. Завистливые люди могут испытывать чувство враждебности и неприязни к тем, кому они завидуют. Это может привести к конфликтам, разрывам взаимоотношений и социальной изоляции.

Зависть как черта характера представляет собой постоянную склонность к чувству зависти и недовольству достижениями, качествами других людей. Люди с такой чертой характера могут испытывать зависть в различных ситуациях, но она не обязательно является главным или доминирующим аспектом их личности.

Зависть как комплекс, с другой стороны, представляет собой более глубокий и интенсивный психологический образец, который может оказывать значительное влияние

Мелани Кляйн дает очень емкое определение зависти: как «злое чувство из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым. Завистливый импульс состоит в том, чтобы отобрать и испортить это».

Радость является одним из аффектов зависти, когда завистник обнаруживает свое превосходство и объект зависти страдает или уничтожен.

на мысли, эмоции и поведение человека. Как комплекс, зависть может быть связана с более глубокими эмоциональными проблемами, нерешенными конфликтами или травмами, которые могут усиливать и усложнять проявление зависти.

Зависть как комплекс может приводить к более экстремальным и деструктивным поведенческим выражениям, та-

ким как желание нанести вред или унижить другого человека, а также к формированию негативной самооценки и низкой самооценки.

Таким образом, зависть как черта характера может быть частью диспозиционной структуры личности, в то время как зависть как комплекс имеет более глубокий и сложный психологический характер.

Отличия между завистью как чертой характера и завистью как комплексом могут быть следующими:

1. Проявление: зависть как черта характера представляет собой стабильную и постоянную черту личности, которая проявляется в отношении к другим людям в различных ситуациях. Зависть как комплекс может быть временным состоянием или психологическим образованием, связанным с определенными событиями или опытом.
2. Глубина и интенсивность: зависть как комплекс обычно характеризуется более глубоким и интенсивным переживанием, чем зависть как черта характера. Комплекс зависти может включать в себя различные эмоциональные, психологические и поведенческие аспекты, которые имеют значительное влияние на личность и взаимоотношения с другими.
3. Психологическая динамика: зависть как комплекс часто связана с более глубокими психологическими проблемами и конфликтами, которые могут иметь корни в прошлом или внутреннем конфликте личности. Зависть как черта характера может быть более поверхностной и не иметь таких глубоких психологических оснований.
4. Импульсивность и контроль: зависть как черта характера может быть более контролируемой и осознанной, позволяющей человеку сохранять баланс и рациональность в своих действиях. Зависть как комплекс может быть более импульсивной и неосознанной, что может приводить к непредсказуемым и неразумным реакциям.

Зависть как черта характера и зависть как комплекс могут взаимодействовать и влиять друг на друга. Некоторые люди могут обладать завистью как постоянной чертой характера, однако определенные ситуации или события могут активировать или усилить комплекс зависти, приводя к более интенсивному и глубокому переживанию зависти.

4. Проявление зависти как комплекса

Рассмотрим уровни переживания зависти более подробно в зависимости от степени осознанности, представленности в сознании негативных чувств и драйва

«перераспределения ресурса в свою пользу», «порчи недоступного». Как известно, это свойство психики зависит от уровня интеграции личности, от того, какие защиты – зрелые или примитивные – преобладают в организации.

При преобладании примитивных защит и дефицитах в тестировании реальности мы получим следующие комплексы или уровни переживания зависти:

1. Неосознаваемая зависть.
2. Частично осознаваемая («черная» зависть, обесценивание себя, обесценивание другого, нарциссическая)
3. Осознаваемая зависть («белая зависть» как мотив)
4. Зависть как динамический ориентир личности

Рассмотрим каждый уровень отдельно.

1. Неосознаваемая зависть. В этом случае собственные потребности и цели не понимаются. В сознании только смутное ощущение «что-то не так», которое возникло от вида чужого достижения, имущества, успеха, возможности, способностей, счастья.

На уровне ощущений в теле: астения (упадок сил), ком в горле, неприятные ощущения в области солнечного сплетения и сердца.

На уровне эмоций: апатия, скука, грусть, тревога, жалость к себе.

На уровне действия: теряю интерес, игнорирую, молчу, меняю тему, выражаю неискреннюю радость, льщу.

Так как человек не понимает, откуда это ощущение, то силы идут не на достижение того, что он хочет, а на подавление зависти. Отсюда – апатия, астения и неосознаваемая тревога. Если долго находиться на этом уровне, то, как защита от зависти, может возникнуть депрессия.

Примером может служить состояние клиентки, на которое она жалуется. Наваливается как усталость и желание ничего не делать. Обычно это бывает после просмотра ленты в социальной сети. Подобное состояние, но более сильное, когда разболелась голова, было после того, как провела с подругами время в кафе. Все подруги в отношениях или замужем, тогда как у нее «полный развал» в личной жизни.

2. Частично осознаваемая зависть. Пограничный уровень.

2.1. Обесценивание достижений Другого или Себя

Обесценивание чужого успеха, достижений, способностей, талантов возникает от смутной или явной убежденности в том, что сам человек не будет никогда обладать предметом зависти. Об этом русская поговорка – «У лицемера хвалы мешок, а у завистливого хулы горшок» [6].

Чувство зависти, первоначально, возникая как аффект, уже к трем годам формируется как динамический комплекс и черта характера.

На уровне ощущений в теле: повышенное сердцебиение, учащённое дыхание, покраснение кожи, напряжение в руках, напряжение в лицевых мышцах, ком в горле, неприятные ощущения в области солнечного сплетения и сердца.

На уровне эмоций: злость, грусть, беспомощность, неуверенность, стыд.

На уровне мыслей: «Не знал, чего хочу – и вот оно, теперь знаю, но у меня этого нет, а у него есть, это – плохо и несправедливо. Почему у него есть, а у меня нет. Так не должно быть!»

В таблице 3 обобщены стратегии поведения в случае обесценивания или атаки, как на Другого, так и на себя

Таблица 3. Проявление обесценивания и атаки в случае компенсации чувства зависти

Обесценивание Другого, предмета, Себя	Атака на Другого, на Себя
Раздражение на себя Беспомощность Неуверенность в своих силах, возможностях	Физическое (нанесение ущерба, порча предмета, несчастный случай, мелкие повреждения себя)
Сильное ощущение несправедливости мира, обиды	Хвастовство (у меня лучше, мои достижения и т.д.)
Вина и стыд за неспособность	Критика, злословие, «перемывание косточек»
Грусть из-за невозможности	Злость, гнев

2.3. Частично осознаваемая зависть. Атака на другого.

Этот вид зависти отражен в поговорке: «Не столько смущает свой убыток, сколько чужой прибыль» или более брутальный вариант: «У богатого богатыни пива меду много, да с камнем бы его в воду».

Вариант «Черная зависть». Человек воспринимает успех другого как доказательство своего более низкого положения в мире (социуме). Воспринимается как явная несправедливость, которую нужно исправить. В основе лежит желание «владеть всем» и это справедливо.

На уровне ощущений: активность, желание атаковать, напасть.

На уровне эмоций: злость, решительность.

На уровне действий: разрушение и устранение предмета зависти. Уничтожение предмета или объекта зависти может быть символическим или психологическим (уничтожение, блокировка чужого успеха, благополучия, дискредитация, физическим (разрушение, разорение) и биологическим (нанесение травм, убийство).

На уровне мыслей: «ты не лучше других, меня. Я тебя поставлю на место. Будешь знать». Объект зависти может обвиняться в создании проблем, причинении вреда, ущербу.

2.4. Частично осознаваемая зависть. Атака на себя. Нарциссическая зависть.

В данном случае мы наблюдаем невозможность признать зависть, так как она в этом случае разрушает саму личность. За-вижу свое ничтожество, а это непереносимо. Ценность, на которую указывает предмет зависти, становится сверхценностью.

Этот вариант переживания зависти отражен в поговорке: «Себя изведу, но тебя дойму». Также в «Моцарте и Сальери», который А.С.Пушкин первоначально хотел назвать «Зависть», разворачивается месть из зависти.

На уровне эмоций: так как сама зависть не осознаётся, на её месте ощущается постоянная тревога: угроза своему благополучию и положению, страх критики, страх неудачи, предвосхищение негативной оценки.

На уровне мыслей: «Ты не можешь быть лучше меня... Я докажу тебе это: я уничтожу тебя... Никто не может быть лучше (красивее, умнее и т.д.) меня».

Поведение, действия: месть, интриги, порча имущества или репутации, убийство.

3. Осознаваемая зависть как мотив.

3.1. «Погоня за призрачным счастьем»

В данном случае зависть частично осознается и выступает мотивом достижения, получение того, чему завидуют. Но в этом случае, в силу вездесущности зависти этот мотив становится постоянной погоней за «призрачным счастьем», поскольку свой рецепт счастья не понятен или даже запрещен. Поэтому достижений нужно все больше и больше.

Данный вид переживания зависти отражен в поговорке: «Завистливый по чужому счастью чахнет» или «душа не принимает, а глаза все больше просят».

На уровне ощущений в теле: наблюдается возбуждение, напряжение.

На уровне эмоций: грусть, злость, тревога, страх неудачи. Обида, что я делаю так много ради этого, а все равно несчастлив, это несправедливо.

На уровне мыслей: постоянное сравнение своих достижений с достижениями другого, «я был бы счастлив, если бы у меня был...».

На уровне действий: человек старается изо всех сил получить то же, что у другого. Многочисленные приобретения, борьба за власть, престиж, конкурентное поведение.

3.2. Осознаваемая зависть. «Белая зависть», восхищение предметом или Другим, обладающим чем-то.

В этом случае собственное чувство зависти человеку доступно, в то же время возникающие в ходе переживания зависти чувства стыда и вины вытесняются.

Собственные ценности осознаются, есть мотивация к действию, но предмет зависти или Другой переоцениваются, идеализируются, возникает восхищение. Это, в свою очередь, рождает ощущение, что со мной что-то не так.

На уровне ощущений в теле возникает возбуждение, напряжение.

На уровне эмоций может возникать радость за Другого, в то же время грусть, стыд, тревога из-за невозможности иметь это у себя.

На уровне мыслей есть осуждение себя, что завидовать стыдно, если у меня этого нет, значит со мной что-то не так (я ущербный).

В действиях человек анализирует, ставит цели, хвалит другого, разделяет с ним его радость и запрещает себе огорчаться.

4. Целостная интеграция идентичности. Зависть как динамический ориентир.

В данном случае зависть доступна для осознания и она не оказывает такое «выбывание» из собственного Я и «полный улет» за объектом желаний или тем местом, который занимает Другой. Зависть в данном случае – некая динамика, сдвиг внимания, сопровождается пониманием, что именно стоит за предметом зависти. У человека достаточно высокое различие – мое, не мое. Есть способность держать удар по достоинству. Образ Я, ощущение собственной ценности не тождественно моим достижениям или ошибкам.

На уровне ощущений в теле: подъем энергии, переживание радости.

На уровне эмоций: незначительный стыд, воодушевление, восхищение, предвкушение.

На уровне мыслей: завидую, это нормально. Значит, мне это тоже важно и здесь есть ценность для меня. При таких-то условиях и вот так-то я могу этого достичь.

На уровне действия человек способен выразить радость за другого, но, если это также ценно для него строить планы по достижению, искать способы реализации этого плана.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Насреддин о зависти. Эл.ресурс Сказки и притчи народов мира URL: <https://www.thetales.ru/pritchi-pro-nasreddina/nasreddin-o-zavisti/> дата обращения 23.03.2020
2. Ольшанский Д. А. Для чего человеку нужна зависть? Психоанализ зависти // Психологическая газета 24.05.2018 URL: <https://psy.su/feed/6844/> <https://psy.su/feed/6844/> дата обращения 20.03.2023
3. Несветайлова И.В. «Зависть и ревность как эмоциональные концепты русской и английской лингвокультуры» автореферат дисс.на соискание уч.степени канд.филологических наук. Волгоград 2010 URL: <https://www.dissercat.com/content/zavist-i-revnost-kak-emotsionalnye-kontsepty-russkoi-i-angliiskoi-lingvokultur>. дата обращения 12.09.2020
4. Кляйн М. Психоаналитические труды в 7 тт. Том 6. Зависть и благодарность –ERGO, Ижевск, 2010
5. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я – Эксмо, 2022 – 320 с
6. Пословицы и поговорки о зависти// Сборник народной мудрости URL: <https://sbornik-mudrosti.ru/poslovice-i-pogovorki-o-zavisti> дата обращения 15.09.2020