

Предисловие

Написать эту книгу меня побудили два обстоятельства. Во-первых, отсутствие обобщающих работ по теме зависти и ее спутников — тщеславия и вражды; в отечественной психологии имеются лишь отдельные статьи немногочисленных авторов (К. Муздыбаев, Ю. В. Щербатых, Т. В. Бескова). Во-вторых, захотелось попытаться разобраться в самом феномене зависти. Это только на первый взгляд в зависти все кажется ясным и понятным. На самом же деле вопросов много, а внятных ответов мало или, наоборот, так много, что можно запутаться, где же истина. Не полнитесь, прочитайте текст сочинения, приведенный ниже.¹ В нем обозначены многие болевые точки проблемы зависти: что считать завистью, откуда она берется, как с ней бороться и всегда ли это надо делать? Может быть, и вы, читатель, размышляя о сущности и природе зависти, тоже сомневаетесь в правильности своих рассуждений.

Зависть — не порок?

(Сочинение ученицы IV класса О.)

Предложенная тема очень сложная. Конечно, и мне, еще почти ребенку, подростку, это чувство знакомо. Если я правильно его понимаю. Можно было бы ограничиться коротким рассказом о своих маленьких, детских завистях. Например, зависти к тем девочкам, которые выше меня ростом. Но я ведь еще могу подрасти? Я же еще совсем подросток. И расти мне еще можно лет до 25. Так говорит мой дедушка. А впрочем, не такого я уж и маленького роста. Нормальная.

Какое же это чувство роста, которое превращают человека в злюку? Нет, это не зависть.

Или зависть к тем девочкам, которые лучше, чем я, учатся? Но это же не то, чего нельзя побороть в себе? Часто это всего лишь лень или расхлябанность. И преодолеть это — полностью в моих руках. Надо только стать дисциплинированнее и больше времени уделять учебе, внимательнее быть на уроках, проявлять любознательность и не стесняться задавать вопросы друзьям-одноклассникам и учителям. Интересоваться чем-то еще кроме того, что нам в школе рассказывают, чему учат и задают для самостоятельной работы. Для этого есть старшие: мои родители и особенно моя бабушка и, конечно же, дед. Он — просто ходячая энциклопедия и просто очень хороший дед. Ну, конечно же, и Интернет.

Завидовать тому, у кого большие дома, большие автомобили и много денег? Ну, это серьезнее. Тем более каждый раз, включая телевизор, видишь бесконечные фильмы-сериалы про высокомерие богатых и мучения и страдания бедных. Богатый, он всегда

¹ Боюсь обидеть школьницу О., но мне кажется, что это «сочинение» — мистификация; на самом деле это эссе, написанное с некоторой иронией журналисткой, этаким призыв к ученым, чтобы они помогли обывателям разобраться с этой проблемой.

или очень умный, или очень большой бандит и вор, все у всех укравший и убивший. Там всегда рассказывают, что бедный — это значит не мог, не успел, дурак, слабак. Конечно, жизнь нас разделила и на богатых, и на бедных.

Мы небогатые. Но у меня хорошая семья. У меня есть сестричка Даша и брат Никитушка. Я их люблю, и они меня тоже. Нас любят родители, бабушки и дедушка. Мы их тоже любим. У нас есть все нужное и необходимое. И папа, и мама много работают. Нам хватает. И, как говорит бабушка, «хорошо — не когда много, а когда хватает». Так что богатство — тоже не особый повод завидовать. Вот вырасту, буду много и хорошо работать и буду богатой... Может быть...

Надо бы и у сестрички Дашеньки спросить о зависти. Как мне кажется, она иногда мне завидует. Или я ей? Она гораздо организованнее и собраннее меня. Такой маленький начальник. Быстрее считает и вообще быстрее соображает. Вот и зависть появилась... Но она же добрая, сестринская, правда? Я иногда хочу быть такой, как Даша. А потом думаю, пусть мы с ней лучше будем разные. И бабушка с мамой так говорят.

Так что, если честно, по своей маленькой жизни и небольшим годам, не нахожу ответа на вопрос: зависть — это...

Надо бы спрашивать и старших. У мамы, бабушки и деда. Отец занят, его я не буду беспокоить. Пусть отдыхает. Завтра ему на работу. Будет нам богатство добывать.

Дед сказал: «Две помещающиеся на шкале зависти крайности называются “черной” и “белой”. По мнению специалистов в области поведения, “черная” зависть — это отрицательное и болезненное чувство, которое приводит к озлоблению и самоуничтожению. Те, кто испытывают ее, считают, что с ними поступают несправедливо. Эта разновидность зависти очень прочна и обычно образуется в детском возрасте. Она приводит к хроническому чувству неполноценности и отчаянию. “Черная” зависть в конечном счете переходит в разрушительную ненависть, которая обращается против самого себя. В противоположность этому “белая” зависть действует подобно допингу. Она окрыляет, так как вызывающая зависть личность неожиданно становится образцом для подражания. Такой человек не мучается из-за успехов другого, а восхищается им, и это побуждает его к активности. Таким образом, “белая” зависть может вызвать желание перемен и стимулировать творческую деятельность».

Слишком сложно. Не поняла. Особенно про то, что зависть образуется в детском возрасте.

Я-то как раз думаю, что самые счастливые на свете люди — дети. И бабушка с мамой так говорят.

Он, дед, такой — как скажет, совсем запутаешься. Но это у него не от желания запутать. Просто на некоторые мои вопросы, как он говорит, надо много времени, да и подрасти мне не мешало бы.

Бабушка сказала: «Зависть — один из семи библейских грехов». Надо у мамы попросить Библию и почитать.

Мама сказала: «Зависть — это двигатель прогресса». Позже обещала рассказать подробнее. Но пока не очень понятно. Ой! Как все сложно! Совсем я запуталась...

У меня нет собственного ответа на этот вопрос.

Я знаю, что хоть у меня и нет отличного голоса и абсолютного слуха, я в ванной пою, с радостью рисую. Люблю своих школьных друзей. Никому не желаю испытать несчастье, потерпеть неудачу, ни на кого не клевету. Короче, я никому не желаю, чтобы он лопнул от зависти.

Устала я что-то от этих мыслей. Или лучше поспать? Во сне точно нет зависти. Там все счастливые. Так я думаю...

Так что такое зависть? Я не знаю точно. Вот вырасту и тогда, может быть, с завистью познакомлюсь поближе. Но лучше бы не знакомиться.

По материалам Интернета (maxpark.com/community/129/content/1765738)

Действительно, до сих пор есть ученые, считающие, что зависть бывает только «черной», а вместо «белой» зависти предлагают говорить о соревновательности, состязательности, с чем я решительно не согласен. И хотя издавна зависть считается одним из семи смертных грехов, мне захотелось отстоять право людей завидовать, но не из чувства вражды, а от восхищения достижениями других и понимания невозможности достичь того же. То же желание двигало мной и при рассмотрении личностных особенностей, провоцирующих возникновение зависти. С точки зрения христианской морали грехом являются и гордость, и честолюбие. Но неужели греховно гордиться своей родиной, своей спортивной командой, да и самим собой, если этого заслуживаешь? Зачем путать гордость и гордыню, честолюбие и тщеславие? Все это вопросы, требующие рассмотрения, чтобы в «пылу» смирения и скромности, на чем настаивают церковные проповедники, не потерять мотиваторы, помогающие человеку совершенствоваться, достигать вершин в творчестве, науке, спорте и других сферах деятельности.

В этой книге я еще раз хотел показать, что даже ученые, занимающиеся изучением человека, не всегда адекватно оценивают те или иные его качества и поступки, разделяя их, как Владимир Маяковский, на «хорошие» и «плохие».¹ Ведь всякое «хорошее», доведенное до абсурда, превращается в «плохое» («лучшее — враг хорошего»), а «плохое» в ряде ситуаций становится необходимым, чтобы выжить. Наша привычка во всем видеть только либо «белое», либо «черное» не отражает реальность. В народе говорят «нет худа без добра», а можно сказать и наоборот. Так же противоречив и сам человек. В нем сочетаются и добро, и зло, что хорошо отразил скульптор Эрнст Неизвестный в памятнике на могиле Н. С. Хрущева: на постаменте линии из белого мрамора чередуются с линиями из черного мрамора. Думаю, что такие постаменты можно поставить на могиле каждого человека. Святые существуют только в нашем воображении.

Центральным вопросом в книге является зависть как явление. Однако нельзя было пройти мимо других вопросов, имеющих отношение к зависти. Это прежде всего вражда, проявляемая различно по отношению к объекту зависти. Это и личностные качества, провоцирующие возникновение зависти и вражды, которые я уже упомянул выше, — неудовлетворенные тщеславие и гордыня. При обсуждении этих вопросов я старался теоретические рассуждения подкрепить эмпирическими данными, полученными в исследованиях, а также обобщить практические рекомендации психологов по коррекции негативных сторон «черной» зависти, касающихся как ее объекта, так и субъекта.

В книге приведен обширный список отечественной и иностранной литературы по рассмотренным вопросам и методики, которые могут быть использованы психологами в практических целях.

¹ Это касается и альтруизма/эгоизма, о чем я писал в предыдущей книге. См.: Ильин Е. П. Психология помощи. СПб.: Питер, 2013.