

ЗАВИСТЬ И УНЫНИЕ

«Счастье, по существу, — это желание продлить жизнь в том виде, какова она есть; а зависть — желание изменить ее. Таким образом, с точки зрения эволюции, счастье — главное препятствие для прогресса; а зависть — его главный источник. Однако счастье — это своего рода доказательство того, что имело смысл жить до настоящего момента, а зависть — своего рода намерение жить начиная с этого момента. Оба состояния необходимы для эволюции. Одно из них — это отдел пропаганды, рекламирующий прошлые и нынешние достижения, второе — постоянный комитет по критике».

1. История вопроса

Зависть и уныние знакомы каждому, но сила этих эмоций и способность овладения ими различны. Зависть более универсальна, чем принято думать. Хельмут Шток именовал зависть как «базовую антропологическую категорию». Ницше говорил об «экзистентной зависти». М.Кляйн писала, что, возможно, зависть ощущается самым большим грехом, так как портится и повреждается объект, являющийся источником жизни. Деструктивная зависть предполагает кражу у объекта того, чем он обладает и его порчу. "Хорошая грудь", которая питает и кладет начало любовным отношениям с матерью, представляет собой инстинкт жизни и ощущается, как первое проявление творческого начала. Важен вопрос: «Насколько субъект способен получать удовольствие от объекта (груди) без чрезмерной зависти к объекту за обладание грудью?» Иными словами, насколько человек способен завидовать и получать удовольствие от объекта одновременно? Яростная зависть подрывает способность к удовлетворению и получению удовольствий, поскольку именно удовольствие и вызванная им благодарность смягчает деструктивный импульс зависти и жадности. Вечно голодный, нищий и раздраженный, неспособный к благодарности характер. Таким образом, если продолжить эту линию, вывод следующий: «Чем чаще мы получаем удовлетворение от груди, переживаем его и полностью принимаем, тем чаще чувствуем удовольствие и благодарность, и следовательно активность в форме потребности, вернуть пережитое удовольствие.» По К.Наранхо в основе зависти лежит нарциссическая проблематика. Зависть связана с тщеславием, так как присутствует стремление к недостижимому, сопровождающееся ощущением ущербности и бесполезности. К.Наранхо пишет о «мокрой и сухой зависти». Сухая зависть апатична — «пустыня». Мокрая зависть страстна- «трясина».

2. Определение

Зависть — аффективно-когнитивная структура, включающая в себя оценку, сравнение, антиципацию (предвосхищение обладанием), и переживания стыда, привязанности, вины, интереса. Зависть маркирует предполагаемые и достижимые ценности. Эмоциональные составляющие зависти: злость для изъятия, разрушения, отвращение к нынешнему состоянию, и стыд для перехода к другому состоянию, предполагаемое удовлетворение от обладания для концентрации на достижении.

3. Феноменология

Мы завидуем тем, кто представляет для нас угрозу. Угрозу нашему представлению о самом себе (функция персонификации). Объект зависти обладает чем-то, что высоко ценится

завистником. Зависть сопровождается восприятием чьего-то превосходства, чувством досады, огорчения, унижения, злости. Нередко присутствует неприязнь к тому, кто превосходит, желание или причинение ему вреда. Считается, что чем короче социальная дистанция, тем более вероятно возникновение зависти. Возможна прилипчивость, зависимость, реакции разочарования и лишения. Это страстное стремление иметь то, чего якобы у человека нет. Это описание «мокрой зависти». Нас же скорее интересует второй феномен — «сухой зависти». Она может вызывать бессилие, апатию, уныние. Что важно, в этом случае, внешне зависть безмолвствует. Астения — дословно раздражающая слабость. Раздражение может выступать, как реакция на отсутствие или низкую оценку полей деятельности человека. Слабость, как результат ретрофлексивного возбуждения, не приносящего удовлетворения. Типичный портрет завистника мог бы быть следующим. Изысканность, творчество — это способ, которым он стремится стать лучше, чем есть на самом деле, проявляя в этом процессе определенную дисциплинированность. Его идеалы являются скорее эстетическими, чем этическими. Наряду с дисциплинированностью, которая может принимать мазохистский характер, чертами супер-эго типичного завистника являются целеустремленность и стремление действовать по правилам. Сильное супер-эго способствует характерному чувству вины, стыда, ненависти к себе (разумеется, скрытой) и самоунижения. В современной литературе этот тип обозначают по-разному — нарциссический, депрессивно-мазохистский и т.д. Самый распространенный способ компенсации — интроекция, внесения в себя «хороших объектов», как результат неспособности любить самого себя. Итак, как же он может обрести этот объект? Это любовь, подтверждение собственной значимости и ценности. Основная черта здесь ненасытность и это хорошо, это «драйвер» творчества. Кстати, по К.Наранхо это тип хорошего психотерапевта. Мы много говорим о конкуренции, но если вдуматься — возможно, конкуренция как действие, порождено завистью как переживанием.

4. Развитие

Гипотеза. В основе астении лежит подавленная зависть, или другими словами, грандиозная неосознаваемая самость, не позволяющая вступить в деятельную конкуренцию. Попробуем рассмотреть процесс развития зависти. Вначале возникает интерес при восприятии окружающего мира и оценка составляющих этого мира, сравнение со своим миром, миром своей собственности. При обнаружении ценности вне мира собственности, антиципация предполагает радость от обладания объектом или от применения способностей, удовлетворение от познания, удовольствие от получения нового опыта. Далее возможно либо переживание восхищения, либо зависти. Восхищение развивается, если внешняя ценность не является необходимой, а достаточной. Зависть возникает, если внешняя ценность предполагается необходимой, и сопровождается сравнением себя и других, переживанием стыда от нехватки чего-либо в мире собственности и/или во внутреннем мире. Также может возникнуть и чувство вины, что действия человека не приводят к ожидаемым результатам, и в его жизни не возникает или не происходит что-то важное и ценное. Далее возможны планы достижения объекта зависти, и вновь переживания вины и стыда за мысли о способах достижения. Также, может пробудиться страх презрения и отвержения, как проекция собственного отвращения.

5. Защита от зависти

Дальнейший способ обращения с этими переживаниями зависит от предрасположенности к тому или иному способу обращения со своими эмоциями и

методам защиты от зависти. Предположительно, зависть можно избежать следующими способами.

Обесценить объект зависти — нет ценности, нет и зависти

Унизить обладателя ценности в чем-то другом. Пример — анекдоты об интеллектуальных способностях «новых русских».

Устремиться к чему-то еще более грандиозному, чем выделенная ценность, и тем самым косвенно её обесценить. Как правило, это новая грандиозная ценность обладает полной ненужностью и бесполезностью для стремящегося к ней, поэтому стремящийся старательно избегает возможности достичь это новое грандиозное и ненужное.

Заняться аутотренингом — «а я все равно лучше, умнее, способнее, и т.д.»

Начать мстить, например, процарапать ржавым гвоздем новую дорогу иномарку.

Погрузиться в бесконечные апокалиптические фантазии разрушения.

Заняться собой — унижать себя, обвинять. Потратив энергию для достижения на самобичевание.

Каждый может добавить свой, индивидуальный способ.

6. Зависть как защита

Зависть переживается не только к предполагаемой и достижимой ценности, возможна зависть как защита. Например, можно испытывать зависть к ненужному и недостижимому объекту или качеству, ограждаясь завистью от реальных действий. Симптомом ложной зависти является разочарование. Если ценность объявлена как желанная, но таковой реально не являлась, то при достижении или получении этой ценности возникает разочарование, т.к. интроецированная ценность, приведшая к возникновению зависти, не утоляется достижением этой ценности, поскольку не является подлинной ценностью. При ложной зависти приобретенные ценности перестают замечаться как ценности. Так называемая черная зависть имеет два контекста — уничтожение другого (отнять, разрушить, лишить, обесценить) и бесконечное приобретение ненужного и неценного для повышения престижа, для получения привязанности, для выигрыша в конкуренции. Черная зависть маркирует ценность не являющейся индивидуальной ценностью, а возможно социальной, референтной, интроецированной. Как следствие — переживание нарциссической ничтожности в силу бессилия достичь условно желаемого. Черная зависть — защита от реального контакта со средой. Злость в структуре зависти служит для разрушения состояния «здесь и сейчас» и дальнейшей активности по преодолению сопротивления среды и внутреннего сопротивления. Только встречая сопротивление, и не имея возможности его преодолеть сразу, требуется аккумуляция сил для разрушения препятствия или для изменения своих планов. Остановленное сопротивлением действие по изменению приводит к подготовке, к изменению или разрушению самого сопротивления, или к отступлению. При совершении действия по изменению или разрушению, злость направленная на достижение объекта зависти, исчезает. При отсутствии сопротивления по достижению объекта, зависть тоже не возникает, т.к. нет фрустрации. Зависть - ответ на фрустрацию стремления к достижению.

7. Белая зависть

Белая зависть маркирует нужную ценность, которая находится в зоне возможного достижения и согласуется с желаниями. Зависть, как маркер, ценности, позволяет выделить из окружающего мира достижимые ценности, и она распространяется только на известные, или похожие на известные ценности. К неизвестному невозможно испытывать

зависть, возможен только интерес, т.к. неизвестное не обладает ценностью. Ведь можно наслаждаясь завистью и своим несовершенством, иметь мечту, желание достигать, получать, отдавать, оперировать с ценностями окружающего и собственного мира. Белая зависть разрушает конфликтные отношения (нереально завидовать самому себе) и обозначает дистанцию между завидующим и предметом зависти.

8. Зависть у нарциссической личности

Зависть недоступна осознанию у нарциссической личности, так как вся жизнь их проникнута завистью. Склонность к сильной зависти сопровождается стыдом и чувством омерзения оттого, что личность испытывает эти крайне социально неодобряемые чувства. Нарциссы убеждены в собственной талантливости, гениальности и постоянно испытывая страх разочарования со стороны окружающих, предпочитают отказываться от конкуренции, мотивируя это астенией. Их можно назвать «домашние гении». Возбуждение есть, а реализоваться оно не может. Здесь два аффекта — ярость или уныние. Вступая в борьбу, предлагая другим себя и плоды своей деятельности, они находятся на грани жизни и смерти. В случае неудачи это заканчивается ментальной смертью, так как возможно будет разрушен основной стержень их жизни: «Я гениален». Таким образом, астения может являться защитой от краха. Предполагается, что тот кто ничего не делает, имеет право на ошибку. В тоже время астения может являться защитой от зависти. Весьма сложно для нарциссической личности признать, что есть кто-то умнее и талантливее, чем он. Признать необходимость различий, заложенных самой природой. И их непреодолимость. Последнее, в свою очередь, связано с осознанием, что не все возможно контролировать, что случайность нередко определяет существенно важные оценки. Нарциссическая личность пытается найти закономерности, правила, гарантирующие ей успех и признание у окружающих. И даже будучи успешной постоянно живет в тревоге предвосхищения отрицательной оценки.

9. Гештальт-модель

Опыт — это функция границы контакта. Зависть можно рассматривать как опыт функции границы контакта. Какую же функцию выполняет зависть? Зависть, как способ получения ментального удовольствия, через ассимиляцию объекта наслаждения. Каким образом достигается эта цель? Путем поглощения или присвоения объекта. Деструктивная зависть — поглощение через уничтожение, конструктивная зависть — ментальное присвоение проекции. Таким образом, деструктивную зависть можно рассматривать как разрыв контакта в поле путем уничтожения фигуры. Конструктивную зависть, как ассимиляцию проекции, как удовольствие от лицемерия себя через объект зависти. То есть, когда человеку удастся переданное возбуждение через идентификацию с объектом зависти вернуть себе, тогда возможна благодарность, любовь и отношения.

10. Терапия

Весь вопрос — как вернуть способность к деятельности? Вопрос доверия собственным суждениям. Конструктивная зависть, проходит через стыд, в осознании своих деструктивных импульсов, затем ассимиляция проекции, возвращение сил, удовольствие и благодарность. Поддержка терапевта наиболее важна в момент стыда. Удовольствие ведет к любви. Выход из зависти — восхищение, признание собственных достижений, восстановление обладания собственными ценностями и построение реальных планов. Терапевту необходимо поддерживать зависть, пока она не станет элементом в составе красоты. Подводя итог, хочется сказать, что творческое приспособление - это действие, цели которого возможно определяет и зависть.

И удивляла молитва оптинских старцев: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй меня грешного.» Мне непонятно, неужели мы всегда грешны? Неужели нет выхода? И неужели даже оптинские старцы чувствовали грешными свои души? А грехов тогда семь. И начал думать о психодинамике смертных грехов, в экзистенциальной литературе обозначаемых как страсти, в психологии как механизмы сопротивления. И оказалось, что человеческая сущность заключается не в избавлении от этих грехов, а скорее в свободе блуждания среди этих страстей, не позволяя завладеть какой-либо одной из них всей душой нашей. И первая страсть, которая овладела нашим вниманием — это уныние, постигшее терапевтов, собравшихся около Ниловой пустыни на озере Селигер, на гештальт-интенсив под упоительным названием «Астенический синдром». И там познакомились мы со Львом и вот уже как полтора года пишем статью. Что может поднять зрелого психотерапевта с кровати? Таков был вопрос, овладевший нашими душами. Ответ нашелся не скоро. Оказалось, что это вначале беспорядочная активность, закончившаяся конкуренцией, предполагающая осознание и принятие одного из смертных грехов — зависти. Вот и получается, что для того чтобы преодолеть уныние мы должны опять грешить — завидовать. Все очень по человечески и, возможно, эта гипотеза похожа на правду. И никак мы не можем расстаться с Вами, дорогой наш читатель, потому что год назад вышла прекрасная книга Джона Фаулза «Аристос», написанная им во времена Изалена, детей цветов, позднего бородатого и веселого Ф.Перлза. И все, что мы хотели сказать, им уже прекрасно было сказано. И мы ему...

По материалам - <http://www.gestalt.by/>