

**МАСТЕРА
ПСИХОЛОГИИ**

Е. П. Ильин

**ПСИХОЛОГИЯ
ЗАВИСТИ
ВРАЖДЕБНОСТИ
ТЩЕСЛАВИЯ**



Мастера психологии

Евгений Ильин

**Психология зависти,
враждебности, тщеславия**

«Питер»

2014

Ильин Е. П.

Психология зависти, враждебности, тщеславия / Е. П. Ильин — «Питер», 2014 — (Мастера психологии)

Новая книга мастера психологии профессора Е. П. Ильина посвящена ключевым вопросам психологии зависти, враждебности, тщеславия. Тема раскрыта максимально полно. Особое внимание уделено проблеме гордыни и честолюбия в современном обществе. В конце пособия приведены полезные методики и подробный библиографический список. Издание предназначено для психологов, педагогов, социологов, представителей смежных специальностей, а также студентов вузовских факультетов соответствующих профилей.

© Ильин Е. П., 2014

© Питер, 2014

Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Глава 1	15
1.1. Сущность зависти	15
1.2. Зависть и ревность[9]	20
1.3. Объект и предмет зависти	25
1.4. Этапы развития зависти	31
1.5. Функции зависти	33
1.6. Роль зависти для общества	37
1.7. Зависть и политика	40
1.8. Эмоции, сопровождающие переживание чувства зависти	43
Глава 2	45
2.1. Различные подходы к выделению видов зависти	46
2.2. Цвета зависти	50
2.3. Неосознанная и скрытая зависть	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Евгений Павлович Ильин

Психология зависти, враждебности, тщеславия

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 многочисленных 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 поленитесь, 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 или очень умный, или очень большой бандит и вор, все у всех укравший и убивший. Там всегда рассказывают, что

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

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 помешающиеся 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».² 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.

² Это касается и альтруизма/эгоизма, о чем я писал в предыдущей книге. См.: Ильин Е. П. Психология помощи. СПб.: Питер, 2013.

Введение

Только тот может считать себя свободным от зависти, кто никогда не изучал себя.

Гельвеций

Завистники умирают, но зависть – никогда.

Мольер

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 ясноокую Победу.

Греки представляли зависть то в виде демона Фтоноса, представляющего в мужском облики, 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:

...худоба истощила все тело,
Прямо не смотрят глаза, чернеют зубы гнилые;
Желчь в груди у нее, и ядом язык ее облит.

Овидий. «Метаморфозы», 2:768

Зависть живет в пещере, грязной и черной от запекшейся крови. Нора чудовища расположена в долине, куда не проникают лучи солнца и где не дует теплый ветер, а лишь клубится зловонный черный туман. Питается богиня исключительно змеиным мясом.

Зависть улыбается, только когда видит чужие несчастья, и никогда не спит, потому что ее всегда грызут мысли, что кому-то в этом мире хорошо. Больше всего мерзкое создание ненавидит, когда кто-то добивается успеха, потому что в этом случае она начинает чахнуть и иссыхать. Она является сама для себя наказанием: чем больше она беспокоит и гложет людей, тем больше разъедает сама себя.

Когда она покидает свою зловонную пещеру, чтобы сотворить очередную гадость людям, везде, где она проходит, вянут цветы и желтеет трава, а по округам разносится смрад от ее дыхания.

Несмотря на всю отвратительность богини, олимпийцы не чураются временами использовать ее в своих целях. Так, помощью Зависти воспользовалась однажды Афина, приказав той отравить ядом зависти сердце провинившейся перед грозной дочерью Зевса Аглавры.

Лукиан представляет Зависть как «изможденную и отвратительную, с пристальным пронзительным взглядом, высохшую, как при болезни»; она ведет Клевету или стоит в нищенских одеждах перед судьей.

Зависть иногда изображалась в виде человека верхом на собаке с костью в зубах.³

Зависть является основой многих легенд и мифологических сюжетов. Так, Прометей вызвал зависть богов, вылепив из земли человека; Меркурия, влюбившегося в Герсу, из зависти обманула ее сестра Аглавра; Психея (Апулей, «Метаморфозы», кн. IV–VI) возбудила своей красотой зависть Венеры; Адам, по одному из преданий, проявил мудрость в деле наименова-

³ Гравюра «Зависть», выполненная неизвестным мастером из региона Констанца ок. 1480–1490 гг. См.: Delter H.-G. Die Kunst der Intrige. Hamburg, 1966. S. 14.

ния животных, чем было доказано превосходство земного человека над небесными ангелами – отсюда зависть и вражда сатаны к человеку.

Притча о работниках на винограднике

Притча обличает человеческий порок зависти, учит, что нельзя мерять свои труды с трудами других людей и как надо сорадоваться со всеми делающими добро.

Царство Небесное подобно хозяину дома, который вышел рано поутру нанять работников в виноградник свой и, договорившись с работниками по динарию на день, послал их в виноградник свой; выйдя около третьего часа, он увидел других, стоящих на торжище праздну, и им сказал: идите и вы в виноградник мой, и что следовать будет, дам вам. Они пошли. Опять выйдя около шестого и девятого часа, сделал то же. Наконец, выйдя около одиннадцатого часа, он нашел других, стоящих праздну, и говорит им: что вы стоите здесь целый день праздну? Они говорят ему: никто нас не нанял. Он говорит им: идите и вы в виноградник мой, и что следовать будет, получите. Когда же наступил вечер, говорит господин виноградника управителю своему: позови работников и отдай им плату, начав с последних до первых. И пришедшие около одиннадцатого часа получили по динарию. Пришедшие же первыми думали, что они получают больше, но получили и они по динарию; и, получив, стали роптать на хозяина дома и говорили: эти последние работали один час, и ты сравнял их с нами, перенесшими тягость дня и зной. Он же в ответ сказал одному из них: друг! я не обижаю тебя; не за динарий ли ты договорился со мною? возьми свое и пойдешь; я же хочу дать этому последнему то же, что и тебе; разве я не властен в своем делать, что хочу? или глаз твой завистлив оттого, что я добр? Так будут последние первыми, и первые последними, ибо много званых, а мало избранных.

Евангелие от Матфея. Глава 20:1–16

Согласно еврейским легендам, прародительница Ева, совершившая грехопадение и охваченная завистью к безгрешности других творений, соблазняла животных тоже вкусить от «запретного плода».

В католическом богословии зависть считается одним из семи смертных грехов, поскольку предполагает убеждение в несправедливости установленного Богом порядка. Запрет на зависть появляется уже у Моисея в последней из десяти заповедей. Апостол Павел в послании к Галатам включает зависть в число «дел плоти», противопоставляемых им плодам Духа. Зависть в христианстве определяется как «скорбь о благополучии ближнего»/«печаль о благе ближнего». Этому греху в той или иной степени подвержены все люди.

В Средние века, когда мир воспринимался в аллегориях и символах, зависть изображалась в виде змеи, жабы, медузы, страшной старухи; ее считали порождением дьявола. Такие образы использовались художниками, например Джотто ди Бондоне (ок. 1305–1306), Жаком Калло (1592–1635), для изображения этого пагубного чувства, которое своим ядом отравляет души людей. Это обусловлено тем, что у любого человека всегда найдется какое-то количество потребностей, которые он не может удовлетворить, и амбиций, где его превосходят другие люди. На протяжении всей истории независимо от стадий культурного развития зависть оставалась фундаментальной проблемой существования людей. Г. Шек (2010) пишет: «В Библии мы читаем: “У него были стада мелкого и стада крупного скота, и Филистимляне стали завидовать ему. И все колодези, которые выкопали рабы отца его, Филистимляне завалили и засыпали землею”. В этом отношении человеческая природа мало изменилась со времен Ветхого

Завета. Зависть к стаду соседа и нападение на его источник воды – рядовое событие, например, в сельских общинах современной Южной Америки» (с. 38).

После тех лиц, которые занимают самые высокие посты, я не знаю более несчастных, чем те, что им завидуют.

Мишель де Монтень

Зависть накидывается на самые высокие достоинства и щадит одну только посредственность.

Гастон де Левис

Зависть отражена в многочисленных пословицах. Например, в немецком сборнике пословиц, пишет Г. Шек, их насчитывается более двухсот.

«Позавидовал бобыль беспяхотному»,
«Позавидовал плешивый лысому (шелудивому)»,
«Курица соседа всегда выглядит гусыней»,
«Зависть превращает травинку в пальмовое дерево»,
«Завистливый глаз и в метелке увидит пальмовую рощу»,
«Зависть смотрит на болото и видит море»,
«Завидушим глазам кажется, что из утиных яиц вылупятся лебеди»,
«Завидушим глазам и щука в пруду – золотая рыбка»,
«Завистник и ушами видит»,
«Завидущие глаза делают из мухи слона».

Наличие у человека чувства зависти многократно отражено в художественной литературе. Петрарка посвятил зависти целую главу в своем утешительном трактате «De remediis utriusque fortunae» (в русском переводе – «О средствах против всяческой фортуны») и назвал ее чумой, от которой не может защититься ни один способный человек. Дж. Мильтон писал о зависти в поэме «Потерянный и возвращенный рай». Зависть нашла отражение в произведениях Шекспира, Мольера, Свифта, Бальзака.

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.⁴ Например, Шопенгауэр считает, что именно

⁴ В истории смерти Моцарта много загадочного, но до сих пор в качестве первой всерьез рассматривается версия, озвученная А. С. Пушкиным. «Когда защитники итальянского композитора Антонио Сальери (1750–1825) утверждают, что у него “было все, а у Моцарта – ничего” и поэтому он не мог завидовать Моцарту, они лукавят. Да, Сальери имел надежный заработок, а после ухода с придворной службы его ждала хорошая пенсия. У Моцарта действительно ничего не было, ничего, кроме... гения. Однако уходил он из жизни не только в самый плодотворный в плане творчества год, но и в год, переломный для судьбы его и семьи, – он получил декрет о зачислении на должность, дающую материальную независимость и возможность спокойно творить. Одновременно из Амстердама и Венгрии пришли значительные, рассчитанные на долгое время заказы и договоры на новые сочинения. Вполне возможной кажется в таком контексте фраза, произносимая Сальери в новелле Густава Николаи (1825): “Да, жалко, что от нас ушел такой гений. Но вообще-то музыкантам повезло. Проживи он еще, никто не пожаловал бы всем нам и куска хлеба за наши сочинения”. Именно чувство зависти могло толкнуть на преступление Сальери. Известно, что чужие творческие успехи вызывали у него глубокое раздражение и стремление противодействия. Достаточно упомянуть письмо Людвигу ван Бетховена от января 1809 г., в котором он жалуется издателю на происки врагов, “из которых первым является господин Сальери”. Биографы Франца Шуберта описывают интригу Сальери, предпринятую им с целью помешать гениальному «королю песен» получить всего-навсего место скромного учителя музыки в далеком Лайбахе. Советский музыковед Игорь Элза (в 1947 г.) спросил у австрийского композитора Йозефа Маркса, действительно ли Сальери совершил злодейство. Ответ был мгновенным, без колебаний: “А кто же из старых венцев сомневается в этом?” По словам Маркса, его

зависть заставляла немецких музыкантов на протяжении целого поколения отказываться признавать достоинства Россини.

Этот список можно продолжать практически бесконечно, но укажу лишь на несколько произведений, непосредственно раскрывающих тему зависти. Это роман «Зависть» Юрия Олеши о проблеме зависти в советском обществе; роман Эжен Сю «Фредерик Бастьен, зависть», в котором зависть раскрывается в психотерапевтическом ключе; повесть Германа Мелвилла «Билли Бадд, фор-марсовый матрос. Истинная история», содержащая литературный анализ проблемы зависти в человеческой жизни. Зависть рассматривается в утопическом романе английского писателя Л. П. Хартли «Справедливость налицо» и др.⁵ Посредством своих произведений писатели пытались донести всю тяжесть данного чувства для всех, кто с ней сталкивается.

В исторической ретроспективе понимание зависти как социальной реалии восходит к мифологии, где сделан акцент на ее сверхъестественном происхождении. «Семантика» зависти восходит к древневосточным религиозно-философским учениям, нашедшим свое отражение в таких произведениях, как Авеста, Артхашастра, Законы Ману. Формирование философских подходов к понятию «зависть» просматривается уже в конфуцианстве, даосизме, буддизме.

Первые философские трактовки феномена зависти содержатся в трудах античных мыслителей – Ксенофонта, Демокрита, Антисфена Афинского, Платона, Аристотеля, Эпикура, Сенеки. В дальнейшем существенный вклад в разработку темы зависти внесли средневековые мыслители: Василий Великий, Григорий Богослов, Августин Аврелий.

Аналізу и изучению феномена и концепта зависти посвящено немало трудов новоевропейских мыслителей. Среди них сочинения Ф. Бэкона, Ф. де Ларошфуко, Т. Гоббса, Р. Декарта, Б. Спинозы, Б. Мандевиля, М. Монтеня, Ж.-Ж. Руссо, И. Канта, А. Шопенгауэра и др. Общим в интерпретации явления

друг, историк музыки Гвидо Адлер (1885–1941), при изучении церковной музыки обнаружил в одном венском архиве запись исповеди Сальери от 1823 г., содержащую признание в совершении этого чудовищного преступления, с приведением подробных и убедительных деталей, где и при каких обстоятельствах давался яд композитору. Церковные власти не могли пойти на нарушение тайны исповеди и не дали согласия на предание этого документа гласности. Сальери, мучимый раскаянием, пытался совершить самоубийство: он перерезал себе бритвой горло, но остался жив. По этому поводу остались подтверждающие записи в “разговорных тетрадах” Бетховена за 1823 г. Есть и другие упоминания о содержании исповеди Сальери и неудавшемся суициде. Намерение покончить жизнь самоубийством созрело у Сальери не позже 1821 г., к тому времени он написал реквием на собственную кончину. В прощальном послании (март 1821 г.) Сальери просил графа Гаугвица отслужить в частной капелле заупокойную службу по нему и исполнить посылаемый реквием ради спасения его души, ибо “к моменту получения письма последнего уже не будет среди живых”. Содержание письма и его стиль свидетельствуют об отсутствии у Сальери психического заболевания. Тем не менее Сальери был объявлен психически больным, а его признание – бредом. Многие исследователи считают, что это было сделано во избежание скандала: ведь и Сальери, и Свитены были тесно связаны с правящим Габсбургским двором, на который в какой-то степени ложилась тень преступления. Умер Сальери в 1825 г., как явствует из свидетельства о смерти, “от старости”, причастившись Святых Даров (чего не удостоился Моцарт). А теперь самое время вспомнить о трагедии Пушкина “Моцарт и Сальери” (1830 г.) и о гневных нападках некоторых европейцев на автора за то, что “не пожелал представить двух своих персонажей такими, какими они были в действительности”, за использование якобы легенды, очерняющей имя Сальери. Во время работы над трагедией Пушкин написал статью “Опровержение на критики”, в которой высказался однозначно: “Обременять вымышленными ужасами исторические характеры и не мудро и не великодушно. Клевета и в поэмах всегда казалась мне непохвальной”. Известно, что этот труд занял у поэта не один год: Пушкин тщательно собирал различные документальные свидетельства» (Ласкова Н. Б. По материалам Интернета: www.istoria.ru).

⁵ Олеша Ю. К. Зависть // Олеша Ю. К. Избранное. М.: Художественная литература, 1974; Sue E. Frederick Bastien: Envy. Boston, vol. 2 (оригинальное название (фр.): Eugène Sue. Frédéric Bastien). Leipzig, 1848; Мелвилл Г. Билли Бадд, фор-марсовый матрос. Истинная история // Мелвилл Г. Повести. М.: Художественная литература, 1977; Hartley L. P. Facial Justice. London, 1960; Elkan A., McEvan A. Envy. Pushkin Press, 2007.

зависти у этих философов было понимание данной категории как атрибуции личности.

Гусова В. А., 2006

Тот, кто имеет от жизни больше, вызывал и, вероятно, всегда будет вызывать у людей, в основном неимущих, чувство зависти. От этого чувства человечеству вряд ли когда-либо удастся полностью избавиться. И святые могут впадать в зависть, говорил Иероним Стридонский.⁶ Дело ведь не только в материальных и социальных различиях между людьми. Есть различия, обусловленные генетически: люди обладают разными способностями (а это, как известно, вызывает зависть к талантливым людям), разной внешностью (зависть к красивым), свойствами характера (зависть к упорным, трудолюбивым, смелым) и т. п.

Социологи установили, что 58 % мужчин испытывают чувство зависти к профессиональным успехам своей супруги; 67 % сотрудников обсуждают заработную плату других; 74 % не рады карьерному взлету сослуживцев.

Как пишет А. Ю. Согомонов (1990), наблюдая за современными нравами, нельзя не заметить, как сильно их точит зависть. Кажется, люди больше страдают не оттого, что живут плохо, получают мало, а оттого, что соседи живут лучше, получают больше. Неравенство многими из тех, кто находится на низшем пределе, воспринимается как личное оскорбление, и они были бы рады низвести всех до своего уровня. Ориентация на потребительство, пишет А. Ю. Согомонов, не может не сопровождаться завистью, которая со все прогрессирующей силой засасывает человека в «гонку потребления». При этом постепенное стирание социально-классовых различий между людьми, по крайней мере во внешнем их проявлении, стимулирует дух конкуренции и чувство соперничества, что неизбежно приводит к столкновению честолюбивых личностей, активизирует зависть к людям «счастливой судьбы», к обладающим большим богатством и властью имущим.

Зависть жива, она есть повсюду на этой земле, и все, что увеличивает гордость и радость других, заставляет ее страдать.

Регэ Э.

В настоящее время усиливается влияние на жизнь людей тех социально-экономических процессов, которые приводят к увеличению материального неравенства в российском обществе, актуализирующего завистливое отношение к богатым. В связи с этим В. А. Гусова (2006) пишет: «Постепенное расслоение общества на богатых и бедных, обеспеченных и живущих за чертой бедности, существование имущественных различий между людьми, поляризация уровня и качества жизни представителей разных слоев общества стимулируют дух конкуренции и соперничества, активизируют чувство зависти к людям “другой судьбы”, “счастливой судьбы”, к их богатству, успеху. Сложившаяся социальная и социально-психологическая ситуация спровоцировала усиление этого чувства и способствовала повышению его влияния на отношения между людьми, расширив поле проявления зависти. Дух потребительства и прагматизма, пронизывающий жизнь современного человека и общества, соседствует с завистью, которая с все большей силой подчиняет все другие интересы человека его стремлению к достижению богатства или, во всяком случае, такого уровня жизни, который в обыденном сознании обозначается так: “живем не хуже других”. Усиление социальных различий между людьми, стимулирующее конкуренцию и соперничество, неизбежно приводит к столкновению честолюбивых побуждений личности, активизируемых завистью, часто не отражающей действительных потребностей человека» (с. 3). Поэтому не удивляют данные исследования Т. В. Бесковой (2010), согласно которым 86,2 % респондентов испытывали зависть и только 13,8 % утверждали, что они никогда никому не завидовали.

⁶ Иероним Стридонский – религиозный ученый, переводчик Библии (IV в.).

Зависть подобна зеркалу злой волшебницы, которое превращает все хорошее в плохое, радость окружающих – в собственное раздражение, успехи и преимущества других – в чувство собственной ущербности.

Вот почему изучение зависти, ее истоков и способов преодоления является актуальным для психологии и прежде всего для того ее раздела, который обозначается как психическое здоровье.

Начало рассмотрения чувства зависти было положено философами. Например, английский философ Джон Гей (1669–1745) в своем исследовании фундаментальных принципов добродетели и морали анализирует феномен зависти, рассматривая ее как дьявольскую страсть. О зависти писали Дж. Локк и Адам Смит; позже зависть рассматривали в своих трудах А. Шопенгауэр, И. Кант, Ф. Ницше и другие философы. В их работах зависть рассматривается как глобальное, универсальное, общечеловеческое явление; акцентируется внимание на ее деструктивных функциях, на представленности в различных сферах общения в виде «невыносимого» восхищения достоинствами другого человека, в стремлении обладать тем, что принадлежит другому и является предметом зависти, либо в желании отобрать, присвоить достижения другого.

Феномен зависти рассмотрен в работах видных психоаналитиков З. Фрейда, К. Абрахама, Г. Розенфельда, М. Кляйн, О. Кернберга и др. В классическом психоанализе зависть рассматривается в составе агрессивных влечений человека. З. Фрейд не считает зависть самостоятельным, требующим объяснения явлением. В его понимании переживание зависти естественно для человека, так что нет необходимости задаваться вопросом о ее причинах. Для него зависть скорее служит реальной основой многих установок, которые приветствуются в обществе. С ее помощью Фрейд объясняет наведение порчи и «недобрый», завистливый глаз.

Зависть рассматривается в работах С. Кьеркегора (Kierkegaard, 1813–1855).⁷ Он использует ее для объяснения некоторых типов поведения людей: внезапной перемены чувств, остракизма. Он считает зависть и глупость двумя величайшими общественными силами, господствующими прежде всего в провинции, где любимое времяпрепровождение – это «отталкивающее вождение зависти». Кьеркегор указывает на роль зависти в вовлечении независтливых людей в классовый конфликт. Кто не завидует с нами, тот против нас! Он отмечает сложность положения человека, который не может или не желает завидовать: «И если кто-то из простых людей, чье сердце не знает тайной зависти к власти, почету и отличию сильных мира сего и кто отказывается поддаваться на соблазн извне, – если он без трусливого подбострастия и никого не боясь, но с искренним удовольствием почитает тех, кто выше его; и если иногда он бывает даже счастливее и радостнее, чем они, тогда и он тоже узнает угрожающую ему двойную опасность. Люди его собственного круга, возможно, отвергнут его как предателя».

Для А. Адлера зависть – агрессивная черта характера. Он видит в ней выражение чувства неполноценности. Соответствующее этому подходу определение зависти в рамках индивидуальной психологии звучит так: «Зависть – это мгновенный или продолжительный ответ на неравенство людей при недостаточной или нестабильной самооценке».

Впоследствии другие исследователи нередко принимали и развивали аналогичные концепции.

Отрицательное отношение общества и религии к зависти привело к тому, что люди предпочитают не признаваться ни себе, ни другим в ее наличии. Как пишет Г. Шек (2010), «человек может говорить о своей зависти только тогда, когда ситуация между участниками разговора, по крайней мере ее “официальная версия”, исключает возможности для настоящей, деструктивной, злобной зависти». Эта стыдливость охватила и ученых. Даже науки о поведении часто

⁷ Кьеркегор Серен (1813–1855) – датский философ, теолог, писатель.

уклонялись от изучения феномена зависти и завистливого поведения, как если бы эти явления были табуированы и скрывали мотив зависти за такими концептами, как амбивалентность, агрессия, напряжение, соперничество, ревность и другими непрямыми описаниями. Так, в первой половине XX в. феномен зависти практически не рассматривался, свидетельством чему, пишет Г. Шек, является то, что в предметных указателях ведущих социологических и антропологических изданий (*American Sociological Review*, Vols. 1–25, 1936–1960; *American Journal of Sociology*, 1895–1947; *Rural Sociology*, Vols. 1–20, 1936–1955; *The British Journal of Sociology*, 1949–1959; *American Anthropologist and the Memoirs of the American Anthropological Association*, 1949–1958; *Southwestern Journal of Anthropology*, Vols. 1–20, 1945–1964) ни разу не встречается слово «зависть». Лишь иногда в этих журналах можно найти отдельные статьи с кратким описанием наблюдений по поводу зависти; несколько статей, в которых иногда упоминается зависть, попали в категорию «агрессия». Вытеснение проблемы зависти, пишет Г. Шек, очевидно связано с тем, что многие хорошо подготовленные к анализу этой проблемы авторы ощущали, что она неприятна, отвратительна, болезненна и политически взрывоопасна.

Не лучше обстояло дело с изучением проблемы зависти и у психологов. О. Брахфельд (Brachfeld, 1951), Л. Фарбер (Farber, 1951), М. Дэниельс (Daniels, 1964), например, удивлялись, почему психологи и психоаналитики обращают на зависть мало внимания; почему в их трудах о ней упоминается крайне редко, разве что под маской ревности и т. п.

Об этом же пишет и Е. В. Золотухина-Аболина (1989): «Есть проблемы, которые, пронизывая всю человеческую историю, остаются тем не менее как бы в тени. Являясь болевыми точками практической жизни, они редко становятся предметом теоретических размышлений. Ученые обходят их, быть может, считая не столь уж важными, недостойными специального анализа. Так не повезло теме зависти». Сказанное скорее можно отнести к отечественной психологии, так как за рубежом зависть изучалась и в итоге уже написан ряд монографий по этой проблеме (Schoeck, 1969; Mora, 1987; Salovey, 1991; Brown, 2002; Epstein, 2003; Westhues, 2004; Smith, 2008; Ninivaggi, 2010). Возможно, причиной отсутствия внимания отечественных психологов к проблеме зависти было то, что в не столь давнее время в нашей стране наличие зависти считалось недостойным советского человека. Лишь после крушения социализма о зависти стали писать ученые различных специальностей – философы (В. А. Гусова, 2006; К. Л. Ерофеева, 2008; Е. В. Золотухина-Аболина, 1989; А. Ю. Согомонов, 1998; 1990), социологи (Т. В. Бескова, 2010–2012; С. П. Колпакова, 1995; Г. Шек, 2010; Д. Т. Шупило, 1996) и психологи (Л. С. Архангельская, 2004, 2011; О. Р. Бондаренко, 2008; Н. В. Дмитриева, И. Б. Котова, В. А. Лабунская, 2004–2006; У. Лукан, 2006; К. Муздыбаев, 1997, 2001; Е. Е. Соколова, 2002; Е. Е. Соколова, Е. П. Аккуратова, 1991; Р. М. Шамионов, 2010; Ю. В. Щербатов, 2010 и др.). Однако до сих пор нет работ, в которых было бы сделано обобщение имеющихся исследований, различных взглядов на эту проблему, из-за чего в массовом, и особенно религиозном, сознании людей зависть в большинстве случаев остается безусловным грехом. Поэтому люди боятся признаться в наличии у себя зависти как в наличии чего-то постыдного и стараются не рассматривать ее в качестве мотиватора своего поведения: ведь это все равно, что признаться в собственной несостоятельности. Срабатывают механизмы психологических защит, в частности рационализация: «он этого не достоин...», или «это случилось только потому, что...», или проекция «это они завидуют...», «мир жесток и несправедлив, поэтому нужно делать все, чтобы победить...», – вариантов может быть много, но цель одна: спасти свою самооценку. Вследствие этого зависть чаще всего заметна всем, кроме того, кто завидует.

Такое отношение к зависти не совсем справедливо. Ряд мыслителей и ученых видят в зависти не только черное, но и белое и считают, что она приносит и пользу.

Глава 1

Зависть как чувство

1.1. Сущность зависти

Аристотель в «Риторике» определял зависть как боль, вызванную счастьем других. Р. Декарт и Б. Спиноза (1932) считали зависть видом ненависти, которая разрушает человека изнутри,⁸ а Ф. Ларошфуко (1971) отмечал, что зависть еще непримиримее, чем ненависть.

По И. Канту (1965), зависть представляет собой злонравный образ мыслей, а именно досаду от того, что мы видим у других; это склонность воспринимать с неудовольствием благополучие других, хотя оно не наносит никакого ущерба благополучию завидующего. Зависть заслоняет наше собственное благополучие, потому что мы не умеем оценивать наше благо по его внутреннему достоинству, а делаем эту оценку наглядной, лишь сравнивая наше благо с благом других.

Согласно определению, данному в «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой, зависть – это «чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого». В «Толковом словаре» под редакцией С. А. Кузнецова это определение несколько расширено: «Зависть – чувство досады, раздражения, вызванное превосходством, успехом, благополучием другого».

Кстати, в «Словаре немецкого языка» Гримма, изданном еще в XIX в., имелось определение зависти, мало отличающееся от определений, которые даются сегодня: зависть (*neid*) выражает «мстительное и мучительное для человека душевное состояние, недовольство, с которым он смотрит на процветание и преимущества других, злится из-за этого и, кроме того, желает, чтобы у него была возможность уничтожить их или владеть ими самому; синонимы: зложелательство, злоба, “дурной глаз”».

Замечу, что в этих определениях зависти ничего не говорится о том, хочет ли завистник иметь то, что имеет объект зависти. Игнорирование этого момента как одной из причин возникновения зависти особенно характерно для немецких социологов. Так, Г. Зиммель (*Simmel*, 1922) пишет, что завистливый человек при определенных обстоятельствах даже не стремится иметь то, чему он завидует, но ему нестерпимо, что этим обладает другой. Он становится болен от того, что у кого-то другого есть частная яхта, несмотря на то что у него ни разу в жизни не было желания даже ступить на борт корабля. Можно завидовать славе другого и не желать славы самому, пишет Зиммель. С этой точкой зрения согласен и немецкий социолог Г. Шек. Но тогда возникает вопрос: а чему же завидует человек, если то, чему он завидует, ему не нужно? Где же здесь основа для зависти? А она состоит в том, что нужна завистнику не яхта, а возможность, как у другого, иметь яхту, славу и пр. Без потребности иметь что-то зависть не возникает. Поэтому другие подходы к пониманию зависти, в которые включены потребности завистника, с моей точки зрения, более адекватны.

В «Энциклопедии религии и этики» (*Encyclopedia of Religion and Ethics*, 1912) У. Л. Дэвидсон дает следующее развернутое определение: «Зависть – это эмоция, эгоистическая и злонамеренная по существу. Она направлена на людей и подразумевает неприязнь к человеку, который обладает тем, чего желает завистник, и желание причинить ему ущерб. В ее основе

⁸ Спиноза писал, в частности, что зависть «есть не что иное, как сама ненависть, поскольку она рассматривается располагающей человека таким образом, что чужое несчастье причиняет ему удовольствие, и наоборот, чужое несчастье причиняет ему удовольствие» (2004. С. 47).

лежат эгоистическая жадность и неприязнь. В ней также есть сознание своей неполноценности по сравнению с объектом зависти и раздражение от этого. Я чувствую, что тот, у кого есть то, чему я завидую, имеет преимущество по сравнению со мной, и я возмущен этим. Следовательно, я радуюсь, если та вещь, которой я завидую, не приносит ему полного удовлетворения, и радуюсь еще больше, если она приводит к неудовлетворению и боли – ведь это уменьшает в моих глазах его превосходство и способствует моему самомнению. Поскольку зависть проявляется в завистливом человеке неудовлетворенные желания и указывает на чувство беспомощности в том смысле, что у него нет ощущения власти, которое дало бы ему обладание желанным объектом, она является болезненной эмоцией, хотя ей и сопутствует наслаждение, когда ее объект постигает несчастье» (цит. по: Г. Шек, 2010).

Один из классиков психоанализа М. Кляйн (1997) определяет зависть как гнев по поводу того, что другой человек владеет и наслаждается желаемым мной объектом. В этих определениях зависть рассматривается как эмоциональное состояние.

Однако не менее часто зависть понимается как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица («Словарь по этике», 1983), т. е. как чувство. Да и в бытовом сознании под завистью чаще всего понимают неприязненное, враждебное отношение к богатству, успехам, популярности, способностям или социальному положению другого человека. В принципе, верны оба подхода, поскольку зависть может быть сиюминутной, как острый приступ, так и устойчивым долговременным отношением.

Г. Шек (2010) определяет зависть как социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения и чувств.

Надо отметить, что зависть понимается психологами не однозначно. К. К. Платонов (1984) считает зависть чувством, структура которого включает соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у себя нет, и вызванную этим ненависть к нему. Л. А. Дьяченко и М. И. Кандыбович (1998) рассматривают зависть как социально-психологическую черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к другим людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Они рассматривают зависть как порок, как признак ограниченности ума и мелочности характера. Однако если рассматривать зависть как устойчивую черту личности, то следует говорить уже о завистливости.

В словаре «Психология» (1990) зависть рассматривается как проявление мотивации достижения, при которой чьи-либо реальные или воображаемые преимущества в приобретении социальных благ (материальных ценностей, успеха, статуса, личных качеств) воспринимаются субъектом как угроза ценности собственного Я и сопровождаются аффективными переживаниями и действиями.

Немецкий социолог Г. Шек (2010) дает такое описание зависти, которое ближе к пониманию ее как чувства, отношения, чем эмоции, хотя смешение этих двух понятий у него все же наблюдается (см. выделенный текст ниже). Безусловная же его правота в том, что для живописца задача изображения зависти как чувства неразрешима; изобразить можно лишь эмоцию, возникающую по поводу зависти, или внешнюю ситуацию ее проявления, как это отображено на картине Босха. Если бы автор не озаглавил ее как «Зависть», то понять, в чем ее смысл, было бы затруднительно. Обращает на себя внимание и следующий его тезис: «В определениях [зависти] подчеркивается чувство враждебности, злобы и неприязни. В соответствии с ними зависть наличествует в случае “обида и неприязни, вызванной созерцанием превосходства” <...> зависть может означать просто, что кто-то желал бы, чтобы он мог делать то же, что и кто-то другой» (с. 27). Следовательно, зависть может пониматься не только как грех и враждебность по отношению к объекту зависти.

Точка зрения

Строго говоря, такой вещи, как зависть, не существует. Есть люди, которые завидуют, и даже люди, которые склонны завидовать; мы можем наблюдать в себе и других эмоциональные побуждения, которые можно назвать чувством зависти, но невозможно испытать зависть как эмоцию или настроение так же, как мы чувствуем тревогу или грусть. Зависть в большей степени можно сравнить с состоянием, которое мы испытываем, когда боимся; мы завидуем чему-либо или кому-либо так же, как мы боимся чего-либо или кого-либо. Зависть – это направленное чувство; оно не может возникнуть без цели, без жертвы.

Зависть как таковая в конкретном смысле слова существует не больше, чем скорбь, радость, тревога и страх. Она состоит скорее из набора происходящих внутри человека психологических и физиологических процессов, которые указывают на определенные качества и которые, если их интерпретировать как части одного целого, совпадают со значением одного из этих абстрактных слов. В самых разных языках термин «зависть» резко отделяется от других похожих феноменов, однако показательно, насколько редко «зависть» была персонифицирована в изобразительном искусстве. Очевидно, что скорбь, радость и страх изобразить гораздо легче. Кроме того, зависть или завистливого человека нельзя показать безотносительно к кому-либо или чему-либо другому. Мы можем изобразить радостного человека или человека, раздавленного горем, но практически невозможно изобразить самого по себе так, чтобы каждый, кто смотрит на картину, немедленно понимал бы, что изображенный на ней – завидует. Для этого понадобилось бы нарисовать какую-нибудь сценку или использовать символы, связь которых с завистью очевидна всем, принадлежащим к данной культуре.

Шек Г., 2010. С. 20

В. Н. Куницына с соавторами (2001) пишет, что «зависть – это чувство, возникающее, когда индивид не имеет того, чем обладает другой человек, и страстно желает иметь этот предмет (качество, достижение, успех) либо лишит предмета зависти другого человека» (с. 224).

Т. В. Бескова (2011) считает, что при объяснении концепта зависти ведущей категорией должна стать категория «отношение». Она отмечает, что еще в концепции отношений личности, выдвинутой А. Ф. Лазурским и разработанной В. Н. Мясищевым, основной акцент делается на том, что именно система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия.

Поэтому с позиции рассмотрения зависти только как деструктивного по своей сути отношения Т. В. Бескова (2011д) предлагает следующее ее определение: зависть – враждебное отношение к другому человеку, детерминированное его превосходством в значимых сферах, сопровождающееся негативными эмоциями, имеющими двунаправленный характер (на другого и на себя), комплексом негативных эмоций, снижением самооценки и желанием нивелировать прямо или косвенно это превосходство.

Таким образом, исходя из этих определений, зависть следует рассматривать как феномен, проявляющийся на трех уровнях: на уровне сознания – осознание более низкого своего положения, на уровне эмоционального переживания – чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения, и на уровне реального поведения – разрушение, устранение предмета зависти.

Людам свойственно смотреть сердитыми глазами на новых счастливых и ни от кого не требовать столько умеренности в пользовании фортуной, как от тех, кого они видели равными себе.

Публий Корнелий Тацит

Когда восторгается злоба – это называется завистью.

В. Гюго

Однако все эти определения относятся только к «черной» зависти и при этом страдают одним недостатком: в них не говорится о самом главном, а именно почему у человека возникает досада, враждебное отношение к объекту зависти, почему достижение кем-то успеха воспринимается как угроза своему Я-образу. Эту причину одним из первых раскрыл немецкий философ и социолог М. Шелер (1874–1928): «Простое недовольство тем, что у другого есть желанная мне вещь, не является завистью; на самом деле оно служит мотивом, чтобы как-то приобрести желанный предмет или предмет, похожий на него, например с помощью работы, покупки, насилия или кражи. Только когда попытка получить его этими способами не удалась и привела к осознанию собственной беспомощности, действительно возникает зависть» (Scheler, 1955. P. 45). То, что обязательным условием возникновения зависти является не столько объективное отсутствие чего-то, сколько субъективная неспособность индивида обладать, достичь желаемого, признается и современными учеными (К. Муздыбаев, 2002; Мога, 1987). В. А. Лабунская в этой связи отмечает: «Безнадежность и зависть – это путники, идущие, взявшись за руки». Именно кажущаяся или реальная безнадежность, недостижимость (по крайней мере в данный момент) благ или качеств, принадлежащих другому, вызывает у человека зависть. Об этом писал еще Бэкон, говоря о типах людей, испытывающих зависть: это те, у кого нет никакой надежды когда-либо достичь желаемого.

Мнение оптимиста

Мы очень хотим это иметь, однако не имеем, потому что что-то нас в этом стремлении ограничивает. Ограничители могут быть разными. Во-первых, мы по какой-то причине не верим в то, что у нас это уже есть. Например, мечтаем о прекрасном принце на не менее прекрасном – желательно белом! – коне, не понимая, что давно и безответно влюбленный в нас одноклассник ничем не хуже сказочного героя. Во-вторых, не уверены в своих силах и сомневаемся, что у нас получится так же, как и у того, кому мы завидуем. Так бывает, когда подруга, записавшаяся на йогу, демонстрирует чудеса гибкости и растяжки, мы же, «любясь» в зеркало на свои восемьдесят килограммов, внушаем себе, что никогда не сможем повторить ее подвиг, хотя все, что от нас в этом случае требуется, – это попробовать самим. В-третьих, мы не знаем, как достичь того, чему мы завидуем. Тут классический пример – желание заработать много денег. «Но как же мне этого добиться? – думаем мы. – Профессия у меня неприбыльная, мужа-олигарха и наследства от американского дедушки тоже не предвидится». На самом деле способов разбогатеть много, нужно только найти свой путь (иногда для этого необязательно изобретать велосипед, достаточно почитать умные книжки) и начать что-то делать в выбранном направлении. Неосуществимых желаний не бывает. У человека не возникает неосуществимых желаний. Наше сознание рационально, и если мы чему-то завидуем (читай: мы этого хотим), значит, у нас есть для этого ресурс. Так, если толстушка с завистью смотрит на худощавую девушку, она может, приложив некоторые усилия, стать обладательницей такой же фигуры. Если, согнувшись

в три погубели в маршрутке, пассажирка с грустью думает о том, как удобно ей было бы в собственном автомобиле, она способна сама на него заработать. А вот «отрастить» ноги от ушей девушка с ростом метр пятьдесят пять не может, поэтому такие дюймовочки крайне редко умирают от зависти, глядя на своих рослых сверстниц.

По материалам Интернета (Почему мы завидуем. 2012. 5 декабря)

Недостатком многих определений только как враждебного чувства по отношению к объекту зависти является и то, что в них нет места для «белой» зависти, сопровождаемой восхищением успехами другого человека, сожалением о невозможности достичь того же, а не враждебностью. Поэтому требуется более общее определение зависти, не зависящее от ее качества (цвета).

Зависть – это отношение (острое – как эмоция или долговременное – как чувство) к человеку, вызванное осознанием неосуществимости (вообще или в данный момент) желания иметь то же, что есть у другого человека, сопровождаемое разочарованием в своих достижениях вследствие своей несостоятельности, несовершенства.

А какую эмоциональную окраску получит это отношение (враждебность или восхищение) и какие при этом конкретные эмоции будут возникать у завидующего человека (сожаление, уныние, злость и др.), зависит от многих факторов – как внешних, так и внутренних.

1.2. Зависть и ревность⁹

Во многих случаях понятия «зависть» и «ревность» используются как синонимичные.

Толковые словари русского языка рассматривают ревность наряду с другими значениями – такими, например, как зависть, боязнь чужого успеха, опасение, что другой сделает лучше, мучительное желание безраздельно владеть чем-нибудь (В. И. Даль, 2002; «Толковый словарь...», 1994).

В «Словаре по этике» (1970, 1983) ревность рассматривается как «неприятно-враждебное чувство по отношению к успехам, достоянию или популярности другого, а также по отношению к его самостоятельности в действиях и чувствах. Содержательно ревность определяется как стремление человека к тому, чтобы все – успехи, заслуги, расположение других людей – безраздельно принадлежало только ему» (1970. С. 262). Очевидно, что такое описание больше подходит к зависти, чем к ревности, хотя правда в том, что ревность может сопровождаться завистью и это является одним из обстоятельств, затрудняющих различение зависти и ревности. Неслучайно еще Спиноза писал, что «ненависть к любимому предмету, соединенная с завистью, называется ревностью» (2004. С. 51).

Э. Рега (Raiga, 1932), посвятивший зависти целую книгу,¹⁰ считает ревность матерью зависти и отмечает, что часто одну принимают за другую. Однако он полагает, что зависть охватывает большее поле, чем ревность. М. Кляйн (1997) же, наоборот, полагает, что ревность основана на зависти, а П. Сэловей и Д. Родин (Salovey, Rodin, 1986) предлагают обсуждать зависть как «ревность социального сравнения», понимаемую как желание превосходства в каком-то отношении. По мнению этих авторов, зависть и ревность имеют сходную природу – сравнение себя с более совершенными другими, заставляющее нас почувствовать, что мы «не на уровне». Разница лишь в том, что в первом случае сравнение происходит с объектом зависти («раз у меня нет того, что есть у него (красоты, материальных благ, статуса и т. п.), значит я хуже»), тогда как во втором случае сравнивают себя с соперником («если он предпочитает ее мне, значит я хуже»).

Ларошфуко разделял зависть и ревность, рассматривая ревность как установку, которая часто оправданна и разумна, потому что она стережет нечто, что мы имеем, но боимся потерять, в то время как зависть – это безумие, для которого процветание других невыносимо.

Ревность по сравнению с завистью определяется в словаре Вебстера как страх неверности или соперничества, но там также упоминается, что «ревнивый» может употребляться в значении «завистливый». В то же время там же говорится, что хотя зависть и ревность имеют много общего, но это совершенно разные эмоции. Ревность отличается от зависти тем, что в ней бесконечно больше злобы и страсти, а кроме того, меньше сдержанности. Ревность возникает из мнения человека о том, что должно быть его по праву; это не чувство неполноценности в чистом виде, как в случае зависти. Более того, у ревнивого человека имеется двусторонний источник раздражения и беспокойства: он взаимодействует не с одним соперником, а с двумя (индивидами или группами). Если я ревную к кому-то, это происходит потому, что он заво-

⁹ Этому вопросу посвящено большое количество публикаций в англоязычной литературе (Spielman, 1971; Farber, 1976; Titellman, 1982; Farrell, 1989; Ben-Zeev, 1990; Parrott, 1991; Salovey, 1991; Salovey, Rodin, 1991; Salovey, Rothman, 1991; Vecchio, 1995; и др.).

¹⁰ В своей книге Э. Рега показывает источник зависти, ее связь с ревностью, обсуждает феномен «завистливого возмущения», а также рассматривает зависть и восхищение. Две главы посвящены различным формам сексуальной и несексуальной ревности. Далее он рассматривает проявление зависти в семье, среди друзей, в провинциальном городе, в определенных кругах в большом городе (среди адвокатов, врачей и хирургов, чиновников, военных, поэтов и писателей, художников и скульпторов), роль зависти в художественной критике, в академическом мире и между победоносными генералами. В трех главах речь идет о зависти при демократии, особенно о зависти масс и ее роли в надеждах социалистов. Наконец, он исследует зависть в религиозной жизни и на международном уровне. Заключительная глава посвящена социальной функции зависти.

евал чувства третьего лица, на которые, по моему мнению, имею право я. Таким образом, я ненавижу не только узурпатора, но и человека, которого он соблазнил.

В четвертой главе своего труда «Социология» Г. Зиммель (Simmel, 1922), рассматривая различия между завистью и ревностью, определяет их так: «Там, где речь идет о достижении, мы будем говорить о зависти, а там, где речь идет о сохранении, – о ревности <...> Для человека, которого описывают как ревнивого, специфика состоит в том, что субъект верит в законность своих притязаний на владение, в то время как зависть интересуется не право на владение, а его желанность» (с. 210). С этими тонко подмеченными Зиммелем различиями безусловно можно согласиться.

По мнению Т. В. Бесковой (2012б), обстоятельством, затрудняющим такую дифференциацию, является то, что сфера рассмотрения ревности, как и зависти, далеко выходит за рамки брачно-сексуальных и любовных отношений. Помимо эротической выделяют ревность, касающуюся остальных устремлений человека (профессий, занятий; неполых родственных и дружеских отношений между людьми в науке, спорте, искусстве, политике и т. п.). К. Муздыбаев в этой связи пишет, что ревность может возникать между друзьями, среди студентов по отношению к преподавателю, среди сотрудников из-за расположения руководителя, между детьми за особое внимание со стороны родителей. Близкие ревнуют также друг друга к какому-либо занятию (спорту, работе и т. п.) – т. е. к чрезмерному, на их взгляд, увлечению (1997. С. 8). По мнению Т. В. Бесковой, именно эта сфера, а не брачно-сексуальная, создает определенные проблемы исследователям в дифференциации понятий «зависть» и «ревность».

Затрудняет дифференциацию, отмечает Т. В. Бескова, и одинаковость эмоциональных переживаний по отношению к себе: и в том и в другом случае мы имеем дело с чувством неуверенности, ущемленной гордости и «ущербности» себя по сравнению со значимыми другими, ведущим к понижению основных составляющих позитивного самоотношения. И в том и в другом случае заигнорированный совершенством и превосходством другого (будь то объект зависти или соперник, пытающийся «отнять» близкого человека) человек может ощущать болезненное чувство собственной неполноценности.

Об этом писали и другие авторы, например Е. Хетфилд и Г. Уолстер (Hatfield, Walster, 1977). Именно угроза самооценке, по мнению П. Сэловея (Salovey, 1991), является главным фактором возникновения ревности. При этом чем более значима для самооценки субъекта та или иная область и чем выше способности соперника в этой области, тем сильнее субъект испытывает ревность (Bers, Rodin, 1984; De Steno, Salovey, 1996; Sharpsteen, 1995).

Поэтому-то так часто сводят ревность к зависти: «Ревность представляет собой вид зависти, когда меня любят меньше, чем другого. Ревность – это зависть в любовных отношениях» (Ю. М. Орлов, 2005); «Ревность – это зависть к какому-то субъекту (человеку, группе) из-за того, что некий значимый, ценный для ревнующего индивид вступает с ним в отношение Я – Ты» (К. Л. Ерофеева, 2008. С. 334) и т. п.

Подобная тенденция отмечается и в обыденной речи. Г. Шек (2010) отмечает, что «тенденция использовать вместо слова “зависть” слово “ревность” – без сомнения, основывается на том, что в ревности признаться проще, чем в зависти, которая считается недостойным чувством» (с. 29). Если зависть в большинстве случаев считается недостатком человека, то ревность, имеющая объективные основания, не так безоговорочно осуждается обыденным сознанием.

Вместе с тем нередко возможно и обратное: бывает, что и ревность маскируется завистью. Как отмечает К. Муздыбаев (1997), от такого смешения этих понятий нет проку, поскольку они отражают и регулируют разные сферы межличностных отношений. Это приводит к явной терминологической двусмысленности.

Ревность – это страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-нибудь верности, в любви, в полной преданности (В. И. Даль, 2002; «Толковый словарь...», 1994) либо

знание о неверности. Обусловлена ревность опасностью потери ценного взаимоотношения с другим человеком в связи с реальным или воображаемым соперником (Parrott, 1991; Salovey, 1991; Маслоу, 1997). Ведь ревнуют всегда значимого, хотя не обязательно любимого человека. Например, результаты исследования (White, Mullen, 1989; Wright, 1999) свидетельствуют, что ревность увеличивается по мере того, как взаимоотношения партнеров приобретают серьезный и эксклюзивный характер.

С. В. Журавлева определяет ревность как чувство, отражающее опасения по поводу чьей-либо неверности, основу которого составляют нарушение прав собственности, заниженная самооценка и ущемленные права личности, проявляющееся на уровне межличностных отношений в интимно-личностном и социально-коммуникативном контексте и способное привести к деструктивным действиям (2009. С. 11).

Если долговременной и крепкой дружбе двух друзей угрожает кто-то другой, причиной чего является более близкое и доверительное общение одного из них с тем другим, то, вероятно, мы имеем дело с ревностью, так как субъект боится потерять то, что имеет (симпатию, расположение, дружбу). Однако если тот же друг имеет близкие отношения с авторитетным в определенных кругах человеком, то в этом случае возможна зависть, предметом которой станет дружба с этим человеком и вытекающие из нее «приятные» последствия (повышение зарплаты, карьера и т. п.), которые так мечтает приобрести завистник.

Ревность, особенно в ярких своих проявлениях, – типичный признак обладательности. Ревнуя, мы относимся к другому, как к своей собственности. По мнению К. Муздыбаева, ревность в смысле охраны собственности воспринимается в качестве интегративного чувства в отличие от дезинтегративного чувства зависти (1997. С. 8) <...> Ревнивый человек верит в законность своих притязаний на владение, в то время как завистника интересует не право на владение, а его желанность; его не волнуют причины, по которым желаемое недоступно. Поэтому ревнивый человек предстает в качестве защитника собственности и обретает покой, если знает, что у него нет соперников – и этим он резко отличается от завистливого человека. Результатом ревнивого отношения являются посягательство на личную свободу близкого (значимого) человека, деспотизм и подозрительность.

Бескова Т. В. 2012б

В отличие от зависти, где есть две стороны – тот, кому завидуют, и тот, кто завидует (диадические отношения), ревность вовлекает в свою орбиту три стороны (триадические отношения): первая – это ревнующий, вторая – тот, кого ревнуют, и третья – тот (те), к кому ревнуют, воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т. п.

Т. В. Бескова (2012б) пишет, что совсем не обязательно, чтобы триада ревности представляла собой «Я – Значимый человек – Соперник». Она может и не иметь третьего объекта (?), а в его качестве вполне может выступать предмет (неодушевленный объект): «Я – Значимый человек – Его увлечение (работа, хобби и др.)». Однако и в том и в другом случае у субъекта возникает страх потери значимого и близкого человека. В первом случае из-за «лучшего» соперника; во втором – из-за того, что человек уделяет своему увлечению столь много времени, что ущемляются притязания на его внимание самого субъекта. Внимание и в первом и во втором случаях выступает как ценность и как показатель приоритетного отношения. Отсюда можно сделать вывод о том, что потеря внимания значимого (близкого или любимого) человека – сигнал об опасности, грозящей не только взаимоотношениям, но и самооценке индивида.

Это уточнение правильное, но не имеет принципиального значения для различения ревности и зависти; для последней все равно необходим третий объект, а будет ли это человек, работа или хобби – не столь важно.

Д. Кинсли (Kingsley, 1977) добавляет еще и четвертую сторону – публику, которая всегда интересуется тем, как складываются отношения между партнерами и соперником.

Известный польский философ, специалист в области этики М. Оссовская зависть обозначает термином *ressentiment* (это французское слово широко использовали М. Шелер и Ф. Ницше без перевода на немецкий язык), который дословно переводится на русский как «злоба», «злопамятство», тогда как собственно «зависть» в переводе с русского на французский звучит как *envie*.¹¹ Использование данного термина дает Оссовской возможность подчеркнуть еще одну грань зависти, выходящую за рамки семантического поля термина *envie*, а именно как «склонность к ревнивому контролю за чужой жизнью, моральную нетерпимость к поведению окружающих, даже если они ни в чем не затрагивают интересы тех, кто ими возмущается».

По материалам Интернета (Соколова Е. Психология зависти)

В отличие от завистливого человека, пишет Г. Шек (2010), который обычно точно знает, что именно вызывает его зависть, ревнивый человек часто полон сомнений относительно своего противника и не знает, кто он: настоящий, достойный, равный ему соперник или завистник, который притворяется соперником, а на самом деле стремится исключительно к разрушению. Поэтому с точки зрения социологии зависть и ревность представляют фундаментально различные социальные ситуации.

Как считает Г. Шек, ревность отличается от зависти тем, что в ней бесконечно больше злобы и страсти, а кроме того, меньше сдержанности. Аффективные вспышки ревности, ведущие порой к трагическим последствиям, имеют многочисленные описания в уголовной хронике, а также находят свое отражение в художественных произведениях. Не случайно Вольтер заметил, что «бурная ревность совершает больше преступлений, чем корысть и честолюбие» (2010. С. 57–58). В отличие от ревности, пишет Г. Шек, завистливого человека особенно раздражает (и увеличивает его зависть) собственная неспособность спровоцировать открытый конфликт с объектом его зависти.

По мнению Т. В. Бесковой, упущено еще одно различие между ревностью и завистью, определяющим в котором становится критерий близости субъектов. Если ревность возникает лишь при непосредственных, достаточно близких, доверительных, возможно интимных отношениях, то при зависти критерии близости могут быть более широкие: близость социального положения, профессиональная близость, территориальная близость и т. д.

П. Тительман следующим образом определяет различия между завистью и ревностью: чувство зависти возникает, когда индивид не имеет того, чего он страстно хочет; чувство ревности возникает, когда из-за наличия соперника индивид боится потерять то, что имеет и что значимо для него. Г. Клентон и Л. Смит (Clanton, Smith, 1977) отмечают и другое различие: завистник пытается контролировать абстрактные и материальные объекты (статус, деньги и др.), но не живые. Ревнивец же озабочен контролем над людьми, значимыми для него.

Если зависть, как было показано выше, в большинстве случаев считается недостатком человека, то ревность, имеющая объективные основания, является социально одобряемым чувством и поощряется обществом. Ф. Ларошфуко писал поэтому, что «ревность до некоторой степени разумна и справедлива, ибо она хочет сохранить нам наше достояние или то, что мы

¹¹ Понятие *ressentiment* предложил Ф. Ницше для обозначения глубинного комплекса отрицательных эмоций, среди которых одно из центральных мест занимает зависть.

считаем таковым, между тем как зависть слепо негодует на то, что какое-то достояние есть и у наших близких» (1971. С. 152).

1.3. Объект и предмет зависти

Объект зависти и предмет зависти – не одно и то же. Объект – это человек, которому завидуют. Предмет – это то, из-за чего завидуют. Объект зависти может быть конкретным и абстрактным. Конкретным объектом зависти может быть любой человек, обладающий предметом зависти; чаще всего это родственник, знакомый, сосед, коллега по работе. Абстрактными объектами могут быть определенные категории людей: художники, артисты, писатели, музыканты (при наличии у завидующего соответствующего интереса); футболисты, зарабатывающие большие деньги; женщины, имеющие семью, и т. п. Северяне могут завидовать южанам, живущим в теплых краях, а южане, изнывающие от жары, могут завидовать северянам и т. д.

Зависть

Завидую я.
Этого секрета
не раскрывал я раньше никому.
Я знаю, что живет мальчишка где-то,
и очень я завидую ему.
Завидую тому,
как он дерется, —
я не был так бесхитростен и смел.
Завидую тому,
как он смеется, —
я так смеяться в детстве не умел.
Он вечно ходит в ссадинах и шишках, —
я был всегда причесанней, целей.
Все те места, что пропускал я в книжках,
он не пропустит.
Он и тут сильней.
Он будет честен жесткой прямоюю,
злу не прощая за его добро,
и там, где я перо бросал:
«Не стоит!» —
он скажет:
«Стоит!» – и возьмет перо.
Он если не развяжет,
так разрубит,
где я ни развяжу,
ни разрублю.
Он, если уж полюбит,
не разлюбит,
а я и полюблю,
да разлюблю.
Я скрою зависть.
Буду улыбаться.
Я притворюсь, как будто я простак:
«Кому-то же ведь надо ошибаться,
кому-то же ведь надо жить не так».

Но сколько б ни внушал себе я это,
твердя:
«Судьба у каждого своя», —
мне не забыть, что есть мальчишка где-то,
что он добьется большего,
чем я.

Евгений Евтушенко¹²

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.). Вот, например, в сказке «Белоснежка» королева завидует красоте девушки и стремится ее уничтожить, чтобы вновь стать самой красивой. Но наиболее ярким и трагическим примером зависти является зависть фарисеев и книжников к Иисусу Христу, приведшая к его гибели. Священники и книжники увидели, что Иисус Христос имеет намного больший успех, чем они. За Христом шли толпы народа, его слушали, у него учились. Священники возненавидели Иисуса и предали его распятию.

Истории из Библии

Змей позавидовал Адаму и Еве, склонил их к греху и таким образом положил конец их блаженству.

Каин и Авель, сыновья Адама и Евы, принесли жертву Богу, и жертва Авеля была принята Богом, дым от его костра поднялся в небо. Жертва Каина Богом принята не была, и дым стелился по земле. Каин, конечно, был разочарован и с досадой смотрел на Авеля. Бог сказал Каину: «Что же ты так скривил лицо? Что же тебе не нравится?», но Каин ничего не мог сказать, он просто был зол и раздосадован, а потом убил Авеля.

Точно так же негодовал гордый Саул на смиренного и кроткого Давида за то, что его (Саула) жены приписали Давиду больше похвалы. Из-за этого гордый царь стал гнать будущего властителя народа Израилева.

Известна история об Иосифе, который чуть было не погиб от рук собственных братьев, когда те позавидовали, что их отец любил Иосифа больше всех остальных своих детей. В итоге они не убили Иосифа, но продали его в египетское рабство.

Описана и история о том, как апостолы Павел и Варнава проповедовали Слово Божие. Почти весь город собрался слушать их, но иудеи, увидев народ, исполнились зависти, начали злословить апостолов, подстрекали первых в городе людей, воздвигли гонение на Павла и Варнаву и изгнали их.

Сотрудники Института изучения общественного мнения (Forsa) опросили более тысячи граждан Европы на тему зависти: 59 % опрошенных утверждали, что завидуют друг другу лишь «белой» завистью; 24 % респондентов уверяли, что ни при каких обстоятельствах не испытывают чувства зависти (причем такой ответ встречался чаще среди тех, кому за пятьдесят лет); 33 % опрошенных считали, что женщины более завистливы, чем мужчины, и лишь 6 % полагали, что самые большие завистники – мужчины; 7 % опрошенных признались, что испытывают разочарование или раздражение, когда у другого что-то получается лучше.

¹² Евгений Евтушенко. Мое самое-самое. М.: ХГС, 1995.

Выяснено также, что 35 % людей завидуют коллегам, которые зарабатывают больше; 30 % – тем, кто получил наследство и может не работать; 20 % – другу или подруге, которые счастливы в семейной жизни, и 15 % – тем, кто с легкостью находит новых друзей.

В младенческом возрасте завидуешь старшему брату оттого, что мать кладет ему больше каши. Став школьником, завидуешь старшеклассникам. Став старшеклассником, завидуешь студентам. Став студентом, завидуешь женатым людям. Женившись, завидуешь холостякам. Став взрослым, завидуешь богачам. Став богатым, завидуешь власть имущим. Став у руля власти, завидуешь Богу. Став Богом, завидуешь Наполеону или Людовику, в палату которых люди в белых халатах носят больше той же каши.

Шевелев И. Афоризмы

Желание человека стать знаменитым, обрести славу тоже может привести к зависти в отношении «звезд». Исследования, проведенные О. Г. Бримом в городах Китая и Германии, показали, что около 30 % взрослых людей в течение всей жизни в числе нескольких наиболее сильных желаний называют мечту стать знаменитыми, а более 40 % мечтают о славе в какой-либо период своей жизни. Аналогичная картина наблюдается и в США. Среди молодежи эти показатели выше. Примерно 2 % людей считают славу своей самой желанной целью, перекрывающей все другие (Кейри, 2006).¹³

Однако и среди «звезд», знаменитостей, людей, занимающих высокие посты и должности, зависть присутствует не меньше, чем среди простого люда. Например, Плутарх пишет, что Гай Юлий Цезарь, читая на досуге что-то из написанного о деяниях Александра, погрузился на долгое время в задумчивость, а потом даже прослезился. Когда удивленные друзья спросили его о причине, он ответил: «Неужели вам кажется недостаточной причиной для печали то, что в моем возрасте Александр уже правил столькими народами, а я до сих пор еще не совершил ничего замечательного!»

Предметы зависти тоже могут быть абстрактными (например, машина как личное средство передвижения) и конкретными (машина марки «роллс-ройс»).

При этом, как отмечает Г. Шек (2010), зависть не является прямо пропорциональной абсолютной ценности объекта и предмета, но очень часто сосредоточивается на абсурдных мелочах.

Целью исследования Т. В. Бесковой (2010) стало выявление наиболее значимых предметов зависти (то, чему больше всего завидуют люди).

Респондентам представлялся перечень из семнадцати основных предметов зависти и предлагалось оценить уровень собственной «предметной зависти» по пятибалльной шкале (от «не завидую никогда» до «сильно завидую»), после чего вычислялись и ранжировались средние баллы.

Полученные результаты дали основание автору выделить те предметы, зависть к которым наибольшая. Это материальный достаток, отдых (досуг), карьерный рост, социальный статус, интеллект (табл. 1.1).

Т. В. Бескова выявила как инвариантные (типичные и для мужчин, и для женщин), так и вариативные предметы зависти, проявляющиеся в зависимости от гендерной принадлежности. К первым относятся материальный достаток (2,76 балла у мужчин и 2,98 балла – у женщин), карьерный рост (у тех и других по 2,69 балла) и досуг (соответственно 2,6 и 2,82 балла); а ко вторым (где различия статистически достоверные) для мужчин – социальный статус и профессиональные (учебные) успехи, а для женщин – внешняя привлекательность, дорогие или модные вещи, наличие преданных друзей и интеллект.

¹³ Кейри Б. Психологи задумались, почему людям нужна слава // The New York Times. 2006. 11 сентября.

Таблица 1.1.

Среднее значение уровня зависти к определенным предметам

Предметы зависти	Средний балл	Ранг
Материальный достаток	2,89	1
Отдых, путешествия, развлечения	2,74	2
Карьерный рост	2,7	3
Положение в обществе, социальный статус	2,62	4
Интеллект, способности	2,61	5
Профессиональные (учебные) успехи	2,58	6
Здоровье	2,57	7
Умение общаться	2,56	8
Внешняя привлекательность	2,54	9
Наличие преданных друзей	2,4	10
Семейное благополучие	2,38	11
Дорогие или модные вещи	2,35	12
Похвала значимого человека, награды, популярность	2,3	13,5
Личностные качества	2,3	13,5
Дети (их наличие или их успехи)	2,22	15
Успех у противоположного пола	2,1	16
Молодость	2,01	17

Выявленные различия можно связать с тем, что для мужчин большей ценностью являются экономические и карьерные достижения, а для женщин – внешняя привлекательность и дорогие (модные) вещи, которые образуют внешний имидж женщины, позволяющий ей чувствовать себя на высоте. Что касается большей зависти женщин к наличию преданных друзей, то причиной этого, предполагает Т. В. Бескова, может являться как большее стремление женщин к общению, так и негативные особенности «женской дружбы». Автор цитируемого исследования отмечает, что мужчины не превзошли женщин по уровню «предметной» зависти ни по одной позиции.

Я вообще не понимаю, как можно завидовать гению. Это настолько своеобразное явление, что мы, не обладающие этим даром, заранее знаем, что для нас это недостижимо; но чтобы завидовать этому, надо уж быть полным ничтожеством.

Фридрих Энгельс

По данным С. К. Летягиной (2010), у мужчин во главе иерархии располагаются такие предметы зависти, как проведение досуга (1,6 балла), карьерный рост (1,24), умение общаться (1,12), здоровье (1,06), способности и интеллект (1,06), молодость (1,03), профессиональные успехи (1,03). Замыкают список: похвала значимого человека (0,4), личностные качества (0,4), успех у противоположного пола (0,24), дорогие и модные вещи (0,12). Другими словами, мужчины испытывают зависть к коммуникабельным, уверенным, молодым, здоровым людям, сделавшим успешную карьеру, имеющим возможность путешествовать по миру.

Характерно, что материальный достаток (0,8), положение в обществе (0,8), наличие преданных друзей (0,48 балла) располагаются почти в конце иерархии.

У женщин на первых позициях расположились следующие предметы зависти: материальный достаток (2 балла), проведение досуга (1,92), способности и интеллект (1,54), умение общаться (1,5), карьерный рост (1,48), уверенность и независимость (1,44), здоровье (1,4), наличие преданных друзей (1,26). Следовательно, женщины чаще всего завидуют профессионально успешным, независимым, здоровым, умным и коммуникабельным людям, имеющим преданных друзей, не испытывающим материальных трудностей и трудностей в проведении досуга. Замыкают список предметов зависти, как это ни удивительно, молодость (0,68), личностные качества (0,64), успех у противоположного пола (0,64), похвала значимого человека (0,5 балла).

Таким образом, инвариантными для всех респондентов вне зависимости от половой принадлежности являются карьерный рост, проведение досуга, способности и интеллект, умение общаться, здоровье. К вариативным предметам зависти в женской выборке можно отнести

материальный достаток, уверенность и независимость, наличие преданных друзей, в мужской – молодость и профессиональные успехи.

Описанные С. К. Летагиной иерархии предметов зависти несколько отличаются от результатов, полученных Т. В. Бесковой. Напомню, что, согласно данным Т. В. Бесковой, в мужской выборке возглавляют иерархию материальный достаток и социальный статус, а в женской – внешняя привлекательность.

Выявленные различия С. К. Летагина объясняет следующим образом. Большую часть опрошенных ею мужчин нельзя отнести к категории успешных и материально обеспеченных. Казалось бы, они должны завидовать именно тем, кто имеет высокое положение в обществе и материальный достаток. Однако здесь, вероятно, срабатывает защитный механизм рационализма: «я этого не имею, потому что мне этого не нужно». Признаться себе и другим в том, что не обладаешь какими-то личностными качествами для достижения поставленной цели, гораздо легче, чем сознаться в том, что не справляешься с ролью «кормильца семьи», что завидуешь более успешным друзьям и знакомым. То же можно сказать и применительно к женской части выборки: внешность для женщины – это своего рода ее визитная карточка, оружие оболения и получения желаемого. Красота является безусловным стимулом и обязательным признаком в оценке женской внешности. И то, что женщины якобы не завидуют более привлекательным соперницам, скорее всего, связано с тем, что включается в работу все тот же механизм психологической защиты («не во внешности счастье», «не родись красивой, а родись счастливой») в ответ на выработанные в обществе социальные и гендерные стереотипы.

Семейное благополучие, успехи детей относительно редко вызывают чувство зависти у респондентов обеих групп. Это может быть связано с тем, что в наше время семья перестала быть необходимым фактором духовного и физического выживания. Личность получила относительную независимость от семьи, изменился характер восприятия семейных отношений. Поэтому семейное благополучие в современном обществе теряет свою актуальность.

Люди не одному богатству, не одной знатности завидуют: и добродетель также своих завистников имеет.

Д. И. Фонвизин

Американские психологи тоже определили приоритеты женской завистливости. Вот список предметов зависти (по нисходящей): красота, отличная фигура, молодость, интересная работа, внимание мужчин, дорогая одежда, финансовая независимость, абсолютная самостоятельность, состоятельные родители, благоустроенная квартира, удачный брак, частые поездки за границу, успехи детей, здоровье, отсутствие комплексов.

Чувству зависти подвержены девяносто четыре женщины из ста. На первом месте в рейтинге женской зависти – красота. Психологи объясняют: мы завидуем тому, что недооцениваем в себе. Получается, большинство женщин не верят в собственную красоту. На втором месте – идеальная фигура другой женщины. Женщины настолько не ценят собственную индивидуальность, что готовы отдать пять лет жизни в обмен на вечную стройность. Третий предмет зависти – хорошая работа, и только потом внимание мужчин. Оказывается, хорошая работа нужна женщинам лишь для того, чтобы еще больше нравиться мужчинам. Ведь семь мужчин из десяти предпочитают видеть рядом карьеристку, а не домохозяйку. Пятое место в рейтинге женской зависти отдано дорогой одежде. Каждая вторая признает, что вещи помогают чувствовать себя более привлекательной, а вот мужчина рядом – не всегда. Далее женщины завидуют финансовой независимости другой женщины. И лишь в самом конце рейтинга – такой предмет зависти, как удачный брак. И если семь мужчин из десяти уверены, что женщины мечтают о замужестве, то

все женщины без исключения помнят, что восемьдесят мужей из ста изменяют.
Так чему завидовать?!

По материалам Интернета (Женская зависть. 2012. 5 июля)

По другим данным, полученным психологами, главным поводом для зависти одной женщины по отношению к другой оказался мужчина, а главной проблемой во взаимоотношении двух подруг – стремление завладеть чужим мужчиной. Распространяется сей факт на 81 % женщин (свято убежденных, что их приятельницам всегда достаются более удачные особи мужского пола, чем им самим).

1.4. Этапы развития зависти

Как уже говорилось, зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях: на уровне сознания, на уровне эмоционального переживания и на уровне реального поведения. В соответствии с этим К. Муздыбаев (1997, 2002) выделяет ряд компонентов зависти, последовательно проявляющихся друг за другом. Это:

- 1) социальное сравнение;
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Соглашаясь в принципе с такой последовательностью, следует все же отметить, что представленные К. Муздыбаевым компоненты зависти скорее являются этапами возникновения зависти. Так, первые этапы не могут быть компонентами зависти хотя бы по той причине, что зависть как таковая еще отсутствует (однако без этих этапов зависть не возникнет). Подчеркнуть это необходимо, поскольку часто восприятие чьего-то превосходства уже расценивается как проявление зависти.

Кроме того, можно отметить и недостаточную полноту описания развертывания процесса появления зависти. Необходимо внести ряд дополнений и уточнений в схему К. Муздыбаева, с учетом которых динамика формирования зависти может выглядеть следующим образом.

Первая стадия – социальное сравнение и восприятие чьего-либо превосходства. Считается, что в основе зависти лежит сравнение себя с кем-то.

«В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти», – писал Ф. Бэкон (1978. С. 370). Это так и в то же время не так. Мы восторгаемся искусством артистов балета, великими мастерами живописи, но при этом не говорим: «А вот я ни танцевать, ни писать картины, как они, не умею». Для возникновения зависти одного сравнения и признания превосходства кого-то недостаточно, хотя подчас можно слышать, что если кого-то вы считаете лучше себя, то получается, что вы – хуже, а это, мол, рано или поздно приведет к чувству неполноценности, к затаенной обиде, злости. Необходим переход к следующей стадии.

Вторая стадия – возникновение потребности в идентификации с объектом зависти. Мне представляется, что, переходя к следующей стадии, необходимо отметить упущенный К. Муздыбаевым существенный момент зависти. Зависть возникает только по поводу того, к чему у человека имеется пристальный интерес (Parrott, 1991), что им высоко ценится, к чему он стремится, т. е. в чем у него имеется или появляется потребность. Именно обострение имевшейся потребности в чем-то или ее возникновение (глядя на тот или иной привлекательный предмет или на человека) является второй стадией появления зависти.

Зависть всегда основана на идентификации: завидуют тем, на кого хотят быть похожими. Но для этого надо узнать, чем обусловлено превосходство другого, чтобы понять, каковы перспективы удовлетворения возникшего желания. Это приводит к двум последующим стадиям.

Третья стадия – оценка своих возможностей. Оценив свои возможности (адекватно или неадекватно), человек может предпринять попытки приобрести тот предмет или качество, которые ему захотелось иметь, т. е. вступает в заочное соревнование с другим человеком, которое может привести к успеху, но может закончиться и неудачей, которые приводят к следующей стадии.

Четвертая стадия – осознание невозможности удовлетворить свое желание, иметь то, что есть у другого. И в том и в другом случае эмоциональной реакцией на понимание невозможности достичь желаемого является возникновение огорчения, сожаления по этому поводу.

Пятая стадия – поиск причины обнаруженного превосходства другого. Человек начинает думать: «Почему у Иванова что-то, желаемое мной, есть, а у меня нет?» От осознания причины чьего-то превосходства зависит, какого вида зависть – «черная» или «белая» – возникнет у человека.

Одно дело, когда превосходство другого в чем-то добыто трудом и может служить положительным примером для меня, мотивируя меня на активность. Другое дело – несправедливость судьбы (возможно, только в представлении завистника) или результат несправедливого распределения благ, получения этих благ другим человеком несправедливым путем. В этом случае вывод один – «меня обделили», поэтому человек считает, что именно судьба или кто-то другой (другие) является виновником его неудач. Это является следствием так называемого каузального заблуждения (Schoeck, 1969), т. е. восприятия человека, имеющего превосходство, как причины собственных неудач и униженного положения. Усиливает чувство «несправедливости» самовлюбленность (представление индивида о собственной исключительности и достойности большего).

Зависть есть беспокойство (неудовольствие) души, вытекающее из того, что желательным нам благом обладает другой человек, которого мы не считаем более нас достойным владеть им.

Готфрид Вильгельм Лейбниц

Шестая стадия – возникновение чувства ущемленного самолюбия.¹⁴ Принятие чьего-то неустранимого превосходства воспринимается самолюбивым или жадным человеком как своя неполноценность и даже как свое унижение; при этом объект зависти он относит к категории победителей, а себя – к проигравшим. Адлер поэтому рассматривает зависть как реакцию на неравенство людей при дефиците собственной самооценки. Он подчеркивает, что зависть – это фактически признание собственного бессилия и беспомощности, подчиненности другому человеку, того, что он стоит ниже, чем другой.

Кроме осознания объективно существующего неравенства в каком-либо значимом для человека отношении на возникновение чувства зависти влияет и субъективно представляемое неравенство.

Если человек связывает свои неудачи с судьбой, то появляется обида на нее. Если завидующий экстраполирует свои неудачи на другого, более удачливого, превосходящего в чем-то ревнивца, возникает устойчивое неприязненное отношение или даже ненависть к нему. То есть задевается его самолюбие, и в этот момент никакие доводы разума уже не действуют, а психику заполняют исключительно негативные эмоции: досада, злость как на другого, так и на самого себя.

В этом случае человек может прибегнуть либо к отрицанию значимости предмета зависти («зачем мне это нужно?»), либо к компенсаторным механизмам («зато я умнее!»). Если это не помогает, то процесс зависти переходит в следующую стадию.

Седьмая стадия – проявление враждебного поведения. Появляется желание, часто реализуемое, причинить вред объекту зависти, лишить его предмета превосходства (подробно об этом будет идти речь в главе 6).

¹⁴ В словарях самолюбие определяется как чувство собственного достоинства, самоуважения, самоутверждения. В то же время самолюбие может стать и источником негативных эмоций и даже страданий (болезненное самолюбие, оскорбленное самолюбие). Вольтер писал, что чрезмерное самолюбие есть «надутый воздухом шар, из которого вырываются бури, когда его прокалывают».

1.5. Функции зависти

При рассмотрении любого психологического явления неизбежно возникает вопрос: а для чего оно нужно, т. е. какими функциями оно обладает?

М. Сильвер и Дж. Сабини (Silver, Sabini, 1986), считая реакцию зависти нарушением социальной нормы, ставят вопрос о том, каково ее назначение и почему с ней примиряются в обществе. Авторы выступают против точки зрения, что зависть не имеет биологически обоснованной цели и не обеспечивает каких-либо приобретений.

Т. В. Бескова (2010б), обобщая ряд психологических и социологических взглядов на роль зависти, выделяет следующие ее функции: утверждающая (констатирующая), защитная, регулятивная, стимулирующая и контролирующая.

Утверждающая функция. Говоря об этой функции, Т. В. Бескова подчеркивает, что зависть, являясь своего рода органом познания собственных стремлений, выполняет функцию утверждения, признания ценности, значимости предмета зависти.

В процессе социального познания субъект прибегает к сравнению себя с другими, соотнося различные собственные характеристики с качествами других. При этом определяющую роль играют субъективные социальные представления о некоторых социальных и социально-психологических явлениях, а также избирательный характер восприятия, благодаря которому из бесчисленного множества окружающих предметов и явлений субъект выделяет лишь некоторые. По мнению К. Баррет, зависть играет роль механизма выделения в сознании, сохранения или достижения доступа к тому, что нравится, сообщая одновременно другим, что ценно для данного человека.

То, что не значимо и не ценно, к чему у человека нет «пристального интереса», не вызывает завистливого отношения.

Как пишет Т. В. Бескова (2010з), зависть словно маркирует значимые для человека предметы, при этом вовсе не подразумевая их абсолютной ценности для других людей и человечества в целом; иначе говоря, скажи мне, кому и чему ты завидуешь, и я скажу, какие у тебя ценности и к чему ты стремишься.

При этом корреляционный анализ, проведенный Т. В. Бесковой, выявил положительную (хотя и не очень тесную) связь между расхождением (рассогласованностью) ценностей по критерию значимость/доступность и общим уровнем зависти. Другими словами, чем больше человек считает, что та или иная значимая ценность ему недоступна, тем выше уровень зависти человека к тому, кто этой ценностью обладает.

Защитная функция. С помощью этой функции происходит защита самооценки и социальной репутации человека.

Зависть как способ защиты самооценки рассматривают М. Сильвер и Дж. Сабини (Silver, Sabini, 1986), которые считают, что реакция зависти в форме критики и агрессии направлена на то, чтобы сохранить самооценку.

Розенблатт (Rosenblatt, 1988) рассматривает зависть как мотивационный потенциал для защитных реакций – таких, например, как отрицание ценности предмета зависти («мол, зелен виноград»), компенсаторные фантазии и самоуспокоение (усмотрение скрытой пользы в невозможности обладать предметом), вовлечение инстанций высшей справедливости («так угодно Богу»), самовнушение («стоит мне только захотеть...»), идеализирование обладателя предмета зависти или дистанцирование от него. А. Д. Розенблатт приходит к выводу, что для ограничения чувства зависти или защиты от него наиболее важны следующие реакции:

- критика предмета зависти;
- дистанцирование/нахождение различий между собой и объектом зависти;
- изменение значимости предмета зависти для себя.

С помощью этих механизмов предпринимается попытка отрегулировать переживание зависти, сделать его переносимым.

Аналогично думают М. А. Малышев (2001), рассматривающий зависть как род эгоистической защиты, и Н. В. Дмитриева (2005), расценивающая зависть как защитную реакцию на угрозу Я, возникающую при невозможности реализовать свою потребность. Действительно, как отмечает В. А. Лабунская (2006), в качестве фактора, определяющего итоги сравнения, выступает страх быть обесцененным в результате достижений другого человека. Его преимущество воспринимается субъектом как угроза собственным статусу, карьере, популярности, репутации.

Однако существует и иное мнение: не зависть приводит к защите самооценки, а неудавшаяся защита самооценки, снизившейся в результате сравнения с другим, вызывает зависть (О. Р. Бондаренко, У. Лукан, 2008).

Т. В. Бескова полагает, что верны обе точки зрения. Необходимо учитывать, что даже если механизмы защиты изначально «не сработали» и превосходство другого человека в значимой сфере привело к возникновению зависти, это не означает завершения работы защитных механизмов – теперь они направлены на стабилизацию (восстановление) самооценки. Иначе говоря, зависть приводит к снижению самооценки, а сопровождающие ее реакции призваны эту самооценку отрегулировать. Часто это рационализация «он этого не достоин...» или «это случилось только потому, что...» или проекция «это они завидуют...», «мир жесток и несправедлив, поэтому нужно делать все, чтобы победить...» – вариантов масса, а цель одна: спасти свою самооценку.

Кроме защиты самооценки самого субъекта, пишет Т. В. Бескова, с помощью зависти обеспечивается защита его социальной репутации. Когда превосходство другого становится «невыносимым», для субъекта зависти становится важным защитить не только свою самооценку, но и свое социальное лицо.

Данная функция зависти, посредством которой происходит маскировка своих неудач в разных жизненных сферах (семейной, трудовой, материальной и др.), некомпетентности, направлена в первую очередь на реализацию субъектом потребности в признании.

Р. М. Шамионов отмечает, что при зависти попытки сохранить самооценку связаны с использованием такой стратегии преодоления, как поиск социальной поддержки.

На его взгляд, это свидетельствует о том, что зависть выступает и своего рода проектом склонности к групповой поддержке, опоры на группу в решении проблем и, возможно, коллективистской ориентации личности.

Функция социального контроля. Г. Шек (2010), выделяя эту функцию зависти, пишет, что человек, получивший какие-либо существенные преимущества, подвергается воздействию со стороны других людей. Задавшись вопросом, откуда у простого врача деньги на покупку трехкомнатной квартиры, любой может обратиться в соответствующие инстанции для прояснения законности ее приобретения. И с большой долей вероятности это сделает завистливый человек. По мнению М. Оссовской (1987), особенностью завистливых людей является склонность к «ревнивому контролю за чужой жизнью».

При рассмотрении социального контроля как функции зависти встает вопрос о его нравственных основаниях. С одной стороны, социальный контроль оказывается сдерживающим фактором для противозаконных и безнравственных действий членов общества; с другой – возможность его осуществления может спровоцировать завистливого человека «расквитаться» с объектом своей зависти, применяя низменные методы его уничтожения (клевету, наговор, очернительство). Вспомним сталинские времена, когда по доносам «доброжелателей» в лагерях погибали сотни тысяч людей.

Функция регуляции асимметричного социального положения. Собственно, эта функция является следствием предыдущей. К. Муздыбаев, как и другие ученые, постулируя эту функцию, имеет в виду стремление завидующего человека устранить выявленное превосходство других людей, стремление к равенству. Однако равенство бывает разным. Одно дело, чтобы все были богатые, а другое дело, чтобы все были бедными. Первое стремление связано с «белой» завистью, а второе скорее с «черной» («раз этого нет у меня, то пусть и у тебя не будет»). Кроме того, и причины неравенства разные. Некоторые социальные различия между людьми складываются в результате «природного неравенства». Подобные неуправляемые факторы, производящие серьезные различия между людьми, вводят моральный элемент в недовольство завистника.

Т. В. Бескова пишет, что желание справедливости может стать принимаемым в обществе оправданием зависти, безгранично расширяющим границы ее действия и делающим ее вседозволенной и даже поощряемой. Поэтому неоднозначность данной функции с точки зрения как ее конструктивности, так и нравственной очевидна. Главным критерием здесь, видимо, становятся способы восстановления неравенства и регуляции асимметричного социального положения между индивидами и группами.

Стимулирующая функция, связанная с побуждением к созидательной активности человека; выделяется чаще всего, но вызывает постоянные споры, так как эта функция скорее относится к «белой» зависти, наличие которой многими отрицается.

Обосновывается эта функция тем, что если бы не было зависти, люди не стремились бы к превосходству и не совершали бы открытий. Мысль о том, что нужно сделать что-нибудь так хорошо, «чтобы все обзавидовались», хоть и выглядит для окружающих бахвальством, часто приводит к неплохим результатам.

Правда, стимулирующую функцию можно связывать и с разрушительной активностью человека.

Психологи из Техаса (Hill et al.) попросили студентов написать о случаях, в которых они завидовали другу или знакомым. Затем эти студенты наряду с контрольной группой, которую не просили вспомнить свой опыт переживания зависти, должны были прочитать интервью с парой людей, которые якобы поступили в их университет. Эти два интервью были придуманы исследователями, но в них не было ничего, что могло вызвать зависть. По сравнению с контрольной группой студенты, которые только что закончили описание своих прошлых переживаний зависти, потратили больше времени на изучение интервью.

Если пережитая в прошлом зависть обострила ум, то каким будет эффект переживания совершенно новой зависти? Это было выяснено в другом эксперименте С. Э. Хилла с соавторами. Они показали студентам полдюжины фиктивных интервью из газет и фотографии других предполагаемых студентов их колледжа. Девушки-студентки видели фотографии других молодых женщин, в то время как студенты мужского пола видели фотографии мужчин. На фотографиях некоторые из фиктивных студентов были богатыми, а некоторые не были, интервью ясно давало это понять. Например, упоминалось, что один владел новой «БМВ», а другой ехал на старом драндулете; один имел родителей из попечительского совета школы, другой получил финансовую помощь.

Когда настоящие студенты прошли через каждый из этих профилей, исследователи попросили их рассказать о своих эмоциях и измеряли, сколько времени они провели, созерцая тех, к которым они выразили зависть:

красивым студентам с новой «БМВ» и богатых родителей. И после этого они смогли лучше вспомнить имена и другие подробности этих объектов зависти.

Эти результаты показывают, что переживание зависти может вызвать активизацию когнитивных процессов: внимания и памяти.

Зависть требует умственных усилий, что выявили Хилл с коллегами в еще одном эксперименте с завистливыми студентами. На этот раз после созерцания богатых, привлекательных сверстников студентам было предложено работать над загадками. По сравнению с контрольной группой они сдались раньше.

По-видимому, пишут исследователи, они стали жертвами того, что психологи называют «эго-истощение», состояние психической усталости первоначально описано у людей, энергия которых была исчерпана при выполнении действий, связанных с самоконтролем. Очевидно, зависть истощает тот же ресурс, так как за обострение внимания и улучшение памяти приходится платить.

1.6. Роль зависти для общества

Г. Шек (2008) сетует на то, что «любые исследования человека, практически без исключения, рассматривали зависть как серьезную болезнь <...> Неизменно подчеркивается, что зависть, единожды укоренившись, становится неизлечимой, несмотря на то что в норме она не свойственна человеку. Даже суеверие, примитивная “антропология” простых обществ, считает зависть болезнью, а завистника опасно больным – раковой опухолью, от которой следует защитить личность и общество, – но никогда не рассматривает ее как нормальный случай человеческого поведения и деятельности. Нигде, за очень малым исключением, мы не находим веры в то, что общество должно приспособиться к завистливому человеку, и постоянно – веру в то, что оно должно стремиться защититься от него». Поэтому, чтобы избежать завистливого отношения к себе, люди предпочитают скрывать сведения о своем благосостоянии.

Летом 1966 г. Институт общественного мнения (Institut für Demoskopie) по моей просьбе повторил вопрос, который западным немцам задавали десять лет назад. Тенденция к избеганию зависти слегка повысилась. Из числа опрошенных 53 % считали правильным не демонстрировать уровень своего благосостояния. Среди государственных служащих эта цифра составила 63 %. Распределение ответов по религиозной принадлежности, величине населенного пункта, гражданскому статусу (беженец или уроженец Западной Германии), региону показывает лишь незначительные различия. Выделяется только Западный Берлин, где люди меньше склонны скрывать свое процветание.

Шек Г., 2008

Интересные данные получены в нашей стране Т. В. Бесковой (2010ж): 18 % респондентов ответили, что никому не рассказывают о своих успехах, а 55,8 % принимают решение, сообщать ли другим о своих успехах, в зависимости от характера отношений с объектом и ситуации («в отдельных случаях об успехах предпочитаю умалчивать», «рассказываю о своих успехах только людям, которым полностью доверяю»).

Между тем ряд философов и социологов отстаивают позицию, что зависть полезна для общества. Так, Э. Рага (Raiga, 1932), считая зависть пороком, негативной и деструктивной чертой личности, отмечает и ее положительную роль для общества, так как зависть порождает одну из добродетелей – скромность. Хотя типичный завистливый человек достигает своей завистью исключительно того, что он никогда не становится тем, кому он завидует, и не получает то, чему он завидует, однако скромность, вызванная его страхом перед завистью, которая так необходима для социальной жизни, имеет важное социальное значение: несмотря на то что такая скромность часто фальшива и неискренна, она все равно делает возможным сосуществование людей в обществе. Она дает людям более низкого социального положения иллюзию того, что они не находятся в этом положении вынужденно.

Со времен Каина и Авеля зависть терпит сплошные нападки. Христиане причислили ее к смертным грехам – тем, что пострашнее мучного и жареного, ибо ведут к гибели души. Иоанн Златоуст заявил, что завистники хуже любых зверей, демонов и даже моли. А толпы мыслителей, проповедников и общественных деятелей всех времен и народов вконец испортили ее репутацию, утверждая, что проблемы со здоровьем, гражданские войны и озоновые дыры тоже тесно связаны с концентрацией зависти в крови землян.

Только ленивый не пнул бедняжку, но хоть кто-то задался вопросом: а действительно ли она так ужасна? Поскольку зависти подвержены все люди

вне зависимости от статуса, весовой категории и наличия дизайнерских сумок, как-то очень хочется доказать, что она в чем-то полезная штука. Приступим.

Общество завистников. Принято считать, что зависть как желание перераспределить какой-то ресурс в свою пользу – явление сиюминутное и излечимое. А вот если нам дадут премию, то неприятное чувство мигом испарится. Немецкий социолог Гельмут Шек, автор труда «Зависть: теория социального поведения», при жизни залиvisto хохотал, когда слышал такие глупости: «Могу доказать, что зависть носит более универсальный характер, чем это признавалось до сих пор, и... исключительно зависть делает возможным какое бы то ни было социальное взаимодействие».

Шек слов на ветер не бросал: в своей увесистой книжке он методично доказал, что, во-первых, люди не способны излечиться от зависти, а во-вторых, это чувство – единственное, что не позволяет обществу развалиться. И ведь правда: любые законы пишутся для того, чтобы уравнивать твои с соседом шансы на покупку новой спортивной машины, а не подверженные стыдному чувству, мы до сих пор болтались бы на пальме вниз головой, беззлобно подмигивая более успешным тварям, которые научились разводить огонь и купили айфон.

В списке достоинств зависти полно пунктов. Ведь в ее основе – конкуренция, древний механизм выживания, фундамент любого соревнования, а значит, и рекордов. Недостаток зависти (или искусственное подавление грешка) приведет вовсе не к спасению души, а к тому, что более активные особи тебя растопчут и забудут. Способность завидовать не только поможет тебе не оказаться последним пассажиром на тонущем корабле. Она еще помогает проверить справедливость многих жизненных решений. Никто же не мешает тебе проанализировать свои ощущения и спросить начальника: «А я когда в командировку на Мальдивы поеду?» И, уже лежа под пальмой, решить, наконец, что зависть – не такой уж порок. Ведь требовать справедливости можно не только для себя. «Завистливость – сестра справедливости», так, скорее всего, думал Робин Гуд, вынимая мешочек с золотом из кармана богатея.

По материалам Интернета (автор неизвестен)

Г. Шек (2010) по поводу роли зависти для общества пишет следующее: «Спонтанный взаимный надзор, которым человеческие существа занимаются по отношению друг к другу, – иными словами, социальный контроль – обязан своей эффективностью тому, что во всех нас есть латентная зависть. Если бы мы были совсем неспособны на зависть и, что более важно, если бы мы также были убеждены, что никто не станет завидовать нашему поведению, то было бы невозможно взаимное экспериментальное исследование порога социальной толерантности – постоянный социальный процесс, от которого зависит предсказуемость социальной жизни. Без зависти социальные группы любого размера не могли бы существовать. Ориентированный на другого процесс, который образует концепт зависти, состоит из эмоциональных и, вероятно, эндокринных процессов, влияющих и на наше восприятие, и на наши рационализированные когнитивные акты. Зависть в такой же степени является составляющей социальной жизни, в какой ее обычно скрывают, подавляют и запрещают».

Г. Шек пишет, что вопрос о научной критике манипулирования завистью встает на повестку дня немедленно, как только в ходе дискуссии всплывают утопические идеи об обществе, свободном от зависти. Во имя зависти новые меры неизбежно распространяются на все более широкую сферу жизни и на относительно благополучные группы людей, так что в итоге политику и экономику постигает прогрессирующий хаос и паралич.

Одним из ключевых факторов отставания в развитии или отсутствия развития, по мнению Г. Шека, является барьер зависти, или институционализируемая зависть населения. Значимость этого фактора в последнее время была признана многими представителями культурной антропологии. Так называемые развитые страны совершили прорыв к состоянию постоянно растущего процветания и технологического освоения окружающей среды благодаря тому, что страх перед взаимной завистью находился под контролем определенных религиозных, социальных и демографических факторов.

Г. Шек практически все общественные феномены объясняет через зависть, например вандализм, наведение порчи. Если кто-то зарабатывает меньше и хочет восстановить справедливость, то, полагает Шек, этот человек просто завидует. Шек считает, что не может быть общества с полным равноправием, отсутствием классов. Поэтому зависть – это своего рода политический динамизм, и для классового структурирования общества зависть просто необходима. Шек также считает, что зависть нарастает из-за того, что все больше распространяется «американская мечта», что все возможно, однако желания часто не исполняются или исполняются не так быстро, как хотелось бы. Поэтому зависть является естественной реакцией человека на фрустрацию.

Испанский ученый Г. Ф. де ла Мора говорит в отличие от Шека, что зависть всех уравнивает, а не подразделяет общество на классы. Типичным примером «уравниловки» для него является наряд Мао Цзэдуна во время культурной революции в Китае и после этой революции. Кому завидовать, если все одеты одинаково и все нормируется, т. е. все получают одинаково. Из-за зависти исчезают индивидуальные различия, и поэтому Г. Ф. де ла Мора считает, что завидовать плохо.

А. Грин (Green, 1964), анализируя проблему равенства и зависти в американском обществе, является одним из немногих, кто «плывет против течения» и не считает зависть причиной стремления людей к «уравниловке».

1.7. Зависть и политика

Многие общественные движения и политические партии основывали свою доктрину на мотиве зависти и использовали его, чтобы завоевать новых сторонников. По этому поводу К. Бродган писал: «В эгалитаризме, даже в политическом эгалитаризме, есть определенное благородство, но его очень легко исказить, превратив в зависть, и социалистическая пропаганда не упускала возможности это сделать».

Поэтому Г. Ф. де ла Мора считает, что политические деятели злоупотребляют завистью, направляя ее на определенные группы, туда, куда им удобно.

Зависть как таковая политически нейтральна. Ее можно в равной степени мобилизовать и против социалистического правительства, находящегося у власти на памяти ныне живущих, и против консервативного или либерального. Ключевая разница тем не менее состоит в следующем: несоциалистический политик всегда будет направлять зависть избирателя против конкретных эксцессов отдельных политиков, их расточительности, образа жизни, кумовства и т. п., но он не будет притворяться ни перед самим собой, ни перед своими сторонниками, будто, как только он получит власть, его целью станет общество, в котором все в итоге будут более или менее равны, а зависти больше не будет.

Нечестной является только эта, утопическая, часть социалистической программы. Прагматическая эксплуатация чувства зависти только для того, чтобы свергнуть какое-либо правительство, связана с социализмом не в большей степени, чем с любым другим политическим оттенком. Что действительно достойно сожаления в социалистической идеологии, так это стремление состряпать всю экономическую концепцию, всю программу на основании обязательства создать общество, лишенное зависти. Здесь марксистский социализм поставил себе задачу, которая неосуществима по определению.

Шек Г., 2010. С. 290–291

Прежде всего зависть используется как средство манипуляции сознанием масс для захвата власти, когда завистников призывают к непосредственным действиям, обещая им, что после свержения существующего строя возникнет справедливое общество равных, что и сыграло роль в захвате большевиками власти в России. Гитлер же в достижении политической власти рассчитывал на зависть немцев к «колониальным державам».

Однако, пишет Г. Шек, почти всегда получается так, что власть достается тем людям, чье происхождение и взгляды делают их наименее способными осуществить обещанную реформу или обещанное перераспределение.

Часто бывает слишком очевидно, что в их [политиков] расчетах зависть играет огромную роль. Чем хуже состояние экономики страны во время избирательной кампании, тем сильнее у политиков соблазн сделать «перераспределение» главным пунктом программы, даже когда они осознают, как мало у них возможностей для перераспределительных мер и, более того, насколько эти меры затормозят экономический рост. Роль зависти становится очевидна, например, тогда, когда законодательный орган медлит с принятием давно необходимых, разумных и полезных для общества экономических мер из страха перед латентной завистью или возмущением тех, кому эти меры сразу после их принятия могут нанести убыток. Жилищная политика различных

стран предоставляет массу примеров этого. Фактор зависти играет также огромную роль в случае налоговых мер мстительного и конфискационного толка, таких как прогрессивный подоходный налог, налог на наследование и связанные с этим виды налогообложения <...> Во имя недостижимого равенства законодатель использует непропорционально жесткие фискальные средства, чтобы обложить налогом тех, кто по какой-то причине либо унаследовал гораздо больше, чем большинство, либо добился гораздо большего экономического успеха. Социологические исследования показали, до какой степени это требование выравнивания связано с определенными группами интеллектуалов при том, что средний избиратель почти не чувствует никакой определенной зависти к людям с действительно крупными доходами (Lane, 1959), поскольку обычно нашу зависть вызывают те, кто почти равен нам.

Шек Г., 2010. С. 293

Б. Рассел считает, что зависть была движущей силой демократии и нужно перетерпеть, чтобы добиться более справедливого социального строя.

Г. Ф. де ла Мора говорит, что требования социальной справедливости связаны с завистью. Поэтому зависть может быть причиной сплочения людей в группы для совместного социального действия (от создания политических партий до революций).

Однако еще в 1930-х гг. французский социолог Э. Рега (Raiga, 1932) отрицательно относился к утопическим обещаниям и идеям социалистов, использовавших зависть как инструмент для свержения эксплуататоров и строительства общества людей, освобожденных от зависти. Он подвергал резкой критике методы социализма, облакаемые завистью и использующие ненависть и мстительность завистников для того, чтобы разрушить общественный строй, вместо которого им нечего предложить (вспомним гимн коммунистов – «Интернационал»: «Весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем...»). Однако именно постоянством зависти как фактора, на который всегда можно опереться, объясняется большой успех социалистических движений. Социальная революция, как утверждает Рега, не делает ничего, чтобы изменить человеческую долю. Она создает новый привилегированный класс, рассаживает по удобным креслам новых людей, но, как правило, в ее итоге появляется больше завистливых людей, чем тех, чью зависть она смогла удовлетворить.¹⁵ Вопреки иллюзиям марксистов марксистская революция не может изменить человеческую природу. Честолюбие, гордость, тщеславие, ревность и зависть – это неизменные активные элементы человеческого поведения.

М. Лемер (Lemer, 1938), возражая Э. Рега, отмечал, что нападки на социалистические и популистские движения, идеологии которых в явной или скрытой форме базируются на зависти и злобе низших слоев населения, лишенных удобств цивилизации и готовых разрушить саму структуру цивилизации, не лишены основания. Однако сводить причины стремления к изменению социально-общественного устройства только к зависти неправильно.

Э. Рега пишет и о зависти между странами. Они, подобно индивидам, способны на взаимную зависть и ненависть. События после Второй мировой войны доказали правоту предвидения Э. Рега. Страны – сателлиты социалистического блока проявляли взаимную зависть в отношении того, что они получали от СССР. Многие политики в странах «третьего мира» использовали все свои ораторские способности, чтобы как можно больше обострить зависть жителей к богатым индустриальным странам, клеймя их как причину бедности своих стран.

¹⁵ К сожалению, как показывает сегодняшняя жизнь, и замена социализма на капитализм ведет к тому же. Очевидно, дело не столько в идее, сколько в желании людей получить власть и пользоваться ее благами. Об этом писал и Э. Рега: «Какой политик, разжигая зависть в массах, задает себе вопрос, является ли его целью власть и сопутствующие ей привилегии, или же он хочет уничтожить несправедливость, от которой страдают другие?»

Позднее страны Запада и развивающиеся страны «третьего мира» агрессивно и завистливо наблюдали друг за другом, чтобы знать, кто получает больше помощи от США.

1.8. Эмоции, сопровождающие переживание чувства зависти

Вспышка зависти – это появление той или иной отрицательной эмоции. Еще Рене Декарт считал зависть особым видом печали, смешанной с ненавистью, которую испытывают, когда видят благо у тех, кого считают недостойными этого блага. На различие в эмоциональных переживаниях зависти обращал внимание Спиноза, который определял зависть как «неудовольствие при виде чужого счастья» и «удовольствие в его же несчастье».

Это подтверждается и в исследованиях. Например, Ю. В. Щербатых (2010б) выявил статистически значимую связь зависти со склонностью ко гневу. Но и хроническая зависть, как писал политэконом Вильгельм Рошер (Wilhelm Roscher, 1895), тоже связана с переживанием отрицательных эмоций, «в то время как большинство остальных грехов, по крайней мере сначала, приносят наслаждение, чувство зависти приносит страдания с момента зарождения».

Кляйн трактует зависть как чувство, в котором банально спутались инстинкты жизни и смерти. В реальности это выглядит так: объект, который нам нравится, вдруг вызывает негативные эмоции, хорошее и плохое спутываются, а зависть гложет души даже самых приятных людей. Если бы мы могли разделить в своих чувствах позитив и негатив, то сразу перестали бы завидовать приятельницам, с неба обрушились бы лепестки роз и все люди завели хоровод с песнями Джона Леннона. Но, слава богу, это невозможно.

Пресловутая спутанность чувств – залог того, что человечество, вместо распевания песен в лавровых венках, пишет философские романы, ищет лекарство от рака, разглядывает электроны в микроскоп и мучается в попытках познать Вселенную и себя. Усложнив людей, наделив их завистью, природа оказала нам крупную услугу: благодаря ей на Земле иногда случаются приятные открытия.

По материалам Интернета (автор неизвестен)

Возникающие отрицательные эмоции по отношению к объекту зависти (досада, злость, ненависть) – это защитные механизмы, которые маскируют чувство собственной неполноценности рациональным объяснением, находя множество недостатков в объекте зависти («разве такому можно завидовать...»). Это снижает значимость объекта зависти, а также уменьшает напряжение.

Другое дело, когда человек понимает, что предмет его зависти ничем перед ним не провинился. Тогда агрессия разворачивается внутрь самого завистника, трансформируясь в эмоцию вины.

Г. Х. Зайдлер (Seidler, 2001) отмечает, что зависть нередко приводит и к труднопереносимым эмоциональным переживаниям (например, отчаянию). Характерным для завистника является наличие стыда как результат саморефлексии и несоответствия идеальному Я.

Естественно, эмоция имеет физиологические проявления. Петер Куттер (1998) отмечает, что человек бледнеет от зависти, поскольку сжимаются кровеносные сосуды и повышается артериальное давление, или желтеет от зависти, поскольку кровь насыщается желчью.

Группа исследователей под руководством Хидехико Такахаси (Takahashi et al., 2009) с помощью метода функциональной магнитно-резонансной томографии локализовала отделы мозга, ответственные за обработку таких эмоций, как зависть и злорадство. Оказалось, что они контролируются теми же отделами мозга, что и боль, жажда и голод, т. е. физические ощущения первостепенной важности. Причем зависть возникает в ответ на негативное сравнение себя с другими людьми только по значимым для человека показателям. Если сравнение идет

в социально незначимых для индивида областях, то зависть и злорадство не возникают или оказываются существенно меньше. Выяснилось также, что чем сильнее зависть главного героя к тому или иному персонажу, тем интенсивнее регистрируемая радость при неудачах соперника. Злорадство же берет на себя функцию разрешения возникшего психологического дискомфорта.

Экспериментаторы провели опыт на девятнадцати студентах университета (обоих полов). Им давали читать рассказы о других якобы студентах (на самом деле – вымышленных персонажах), причем для полноты картины в разных версиях опыта пол персонажа совпадал с полом читающего или не совпадал. Курс (и специальность, и стадия обучения) также варьировался. Таким образом, часть персонажей выступала в роли потенциальных соперников подопытных, а часть – нет. Все рассказы тоже делились на две категории. В первой персонажу сопутствовали успехи, во второй – неудачи (в том числе пищевые отравления и финансовые проблемы). Одновременно с чтением ученые проводили сканирование мозга подопечных. А после просили студентов оценить по шестибальной шкале свое чувство зависти к персонажу (это относилось к рассказам первой категории).

Оказалось, что герои, вызывавшие наибольшую зависть, активировали в мозге подопытных переднюю часть поясной извилины – регион, играющий ключевую роль в обработке боли. То есть зависть и боль оказались физиологическими близнецами.

При чтении же вторых рассказов (с теми же самыми персонажами, но теперь уже неудачниками) активировался брюшной стриатум – «зона вознаграждения», которая включается, например, при получении разных бонусов.

Ученые утверждают, что могут легко предсказать для каждого человека, какие персонажи вызовут у него наибольший уровень злорадства (более сильную активацию брюшного стриатума), исходя из степени зависти при чтении первого рассказа о том же герое. Это, по мнению исследователей, говорит о тесной связи в обработке мозгом обоих чувств.

Зависть, как и другие социальные неудачи, оформляется в передней области поясной, или лимбической, извилины (Anterior cingulate cortex). Злорадство контролируется системой, связанной с получением награды. Здесь задействованы дофаминэргические области мозга – вентральная область покрышки (Ventral tegmental area, VTA), где начинаются дофаминовые пути, миндалина (Amygdala), вентральная часть полосатого тела (Striatum), вентромедиальная часть префронтальной коры (Ventromedial prefrontal cortex).

Глава 2

Виды зависти

В разговоре о зависти можно услышать множество эпитетов: негативных – враждебная, едкая, жгучая, жестокая, лютая, затаенная, злая, злобная; положительных – беззлобная, почтительная, хорошая; отражающих ее силу – бессильная, дикая, свирепая, невыразимая, сильная, невероятная, мучительная, легкая, безграничная, безудержная, глубокая; а также острая, невольная, неуголенная, простая, рабская, ревнивая, робкая, смертельная, страшная, тайная, откровенная, тихая, унижительная, хитрая, холодная, черная, белая, щемящая, всемогущая, сальерическая, сатанинская, острая, смертельная. Многие из этих эпитетов – не художественное разукрашивание зависти. Они дают серьезные основания для классификации видов зависти.

2.1. Различные подходы к выделению видов зависти

На протяжении многих веков рассмотрения зависти имелись различные подходы к выделению ее видов. В Древней Греции выделяли деструктивную и конструктивную зависть. Деструктивная зависть имела агрессивный характер, приводила к вражде. Конструктивная зависть, называвшаяся агон, была неагрессивной, вызывала желание соревноваться (соревновательная зависть), приводила к появлению мотива самосовершенствования личности. Декарт, например, выделял справедливую и несправедливую зависть. Справедливая (морально оправданная) зависть возникает к людям, которые заняли вожаемое нами место, должность, но при этом мы не убеждены, что они достойны этого, или даже знаем, что они могут превратить пребывание в этой должности во зло.

М. Шелер писал о бессильной зависти: «Бессильная зависть – это самый ужасный род зависти. В силу этого тот вид зависти, который порождает рессентимент в наибольшей степени, – это зависть, направленная против индивидуального и существенного бытия незнакомого человека, экзистенциальная зависть. Ведь эта зависть <...> постоянно бормочет: “Я мог бы простить тебе все, кроме того, что ты есть и каков ты есть; кроме того, что я не такой, как ты; что Я – не Ты”». Такая «зависть» с самого начала отрицает само существование другого человека, которое субъект зависти острейшим образом переживает как «угнетение» или как «упрек».

Если зависть характеризуется хроническим течением и у страдающего от нее человека появляется надежда изменить в обозримом будущем свое положение, то зависть превращается в рессентимент, в то, что Фридрих Ницше именовал «экзистенциальной завистью» (нем. *Lebensneid*).

Куттер П., 1998. С. 72

Зависть может быть кратковременной, проявляться ситуативно в определенный момент, как вспышка, сопровождаемая выраженной эмоцией сожаления, досады или злости, а затем испытывается вина за присутствие зависти. Этот вид можно назвать «зависть-эмоция».

Например, в случае проигрыша может возникнуть зависть к победителю («ему просто повезло...»), но уже через короткий промежуток времени эта вспышка угасает и не вредит отношениям с объектом зависти.

Зависть, проявляемая в отношении определенных людей, может быть долговременной установкой, проявляемой как «зависть-чувство». Одинокая женщина, например, может постоянно завидовать подруге, удачно вышедшей замуж, имеющей детей и многие блага. Творческий работник может постоянно испытывать чувство зависти при встрече с более успешным коллегой или при разговорах с другими коллегами о его успехах. В советское время многие наши сограждане, лишённые возможности свободно выезжать за границу, постоянно завидовали тем, кто жил в Западной Европе и США, и т. д.

Бэкон различает два типа зависти: публичную и приватную. Публичная зависть – это форма зависти, которой никому не нужно стыдиться, скрывать ее в отличие от приватной, или тайной, зависти, так как она проявляется во имя общественного блага. Эта зависть, выражающая общественное мнение, обозначалась латинским словом *invidia* (буквально «враждебный взгляд»), а в современном языке носит имя недовольства (*discontentment*). Публичная зависть – это тип остракизма, который проявляется у людей тогда, когда некоторые из них становятся чересчур великими.¹⁶ Следовательно, страх перед публичной завистью удерживает их в опре-

¹⁶ Остракизм – практика, введенная в Афинах в период после Марафонской битвы. Это была мера, позволявшая гражданам изгнать на десять лет любого непопулярного человека. Остракизм назван так по черепкам, использовавшимся для голосования (*ostrakon* – скорлупа, черепок).

деленных границах. Например, в современных демократиях этот вид зависти сдерживает политиков, получивших слишком большую власть.

Э. Рега тоже выделяет два вида зависти: обычную вульгарную зависть – она отвратительна, и, следовательно, ее обычно скрывают; и зависть-возмущение, которую возможно извинить и даже оправдать («публичная зависть» Фрэнсиса Бэкона). Оба вида зависти, по мнению Рега, имеют одно и то же происхождение, а различие между ними зависит от беспристрастности людей и их представлений о том, что является честным и справедливым. Проблема для человека, охваченного завистью, состоит в том, чтобы узнать, законно ли его возмущение.

Л. Архангельская выделяет существование трех типов зависти у субъектов, испытывающих трудности общения: зависть-требовательность, зависть-безнадежность (бессилие) и зависть-соперничество. Каждый тип зависти отличается набором действий, поступков, сопровождающих совокупность отношений и переживаний, характерных для зависти. Зависть-требовательность проявляется в наращивании требований, нетерпимости, увеличении критики, обвинений в адрес партнера. Зависть-безнадежность сопровождается отказом от общения, уходом в себя, одиночеством. Зависть-соперничество актуализирует такие способы поведения, как клевета, обман, унижение другого, присвоение его достижений.

Выделяют также осознанную и неосознанную зависть. Последнюю распознать труднее хотя бы просто потому, что человек не допускает мысли, что может кому-то завидовать. Однако после встречи с тем или иным человеком у него резко портится настроение, возникают недовольство своей жизнью, раздражительность, депрессия.

И. Кант (1965) говорил о квалифицированной зависти («черная», по современной терминологии), когда у завидующего имеется стремление лишиться блага другого, и о просто недоброжелательности (*Invidentia*).

Выделяют и другие виды зависти. Говорят, например, о незлобной, бескорыстной зависти (то, что в народе называют «белой» завистью), когда человек хочет иметь то, что имеет другой, но при этом не испытывает к другому враждебного чувства. Как в злобной, так и в незлобной зависти присутствует желание завидующего устранить неравенство. Но, как отмечает Дж. Нью (Neu, 1980), в первом случае человек говорит: «я хочу, чтобы вы не имели того, что имеете», а во втором: «я хочу иметь то, что вы имеете». Такое деление сходно с тем, какое имеется у К. Хорни (1993). Она различает нормальную зависть, когда человек хочет иметь что-то, что есть у другого, и невротическую зависть, когда человек выражает сожаление по поводу того, что у другого что-то есть. При этом невротик полностью уверен в справедливости своей зависти. Наличие злобной зависти свидетельствует о неспособности завидующего достичь того уровня, на котором находится другой человек; это проявление своего бессилия. Еще одна причина «черной» зависти, как уже говорилось, каузальное заблуждение.

Г. Ф. де ла Мора, испанский ученый (1987), исследуя феномен зависти в разные исторические эпохи, выделяет два типа зависти – личную и общественную.

Личная зависть – скорее испытывается втайне и скрывается, считается постыдной. Это либо открытая агрессия к объекту зависти, либо другие формы неприятия этого человека.

Общественная зависть – для нее более характерно создание и использование стереотипов («деньги портят характер», «в тесноте, да не в обиде» и т. п.). Это вечные стереотипы «завистники умрут, но зависть никогда», так как они передаются и распространяются в обществе как часть мировоззрения.

По мнению Г. Ф. де ла Мора, общественная предрасположенность к зависти направлена против индивидуальных особенностей личности. Этой теорией можно объяснить агрессию к нестандартно мыслящим людям. Бывает, что группа выталкивает талантливого человека из-за неосознаваемой зависти к его качествам, т. е. проявляет остракизм.

Индивидуальная зависть тайная, о ней не говорят, ее скрывают. Общественная зависть связана с лицемерием, ее пытаются скрыть за такими утверждениями, как «не в деньгах счастье», «собственность портит характер».

Данная теория имеет свои ограничения, так как не следует забывать, что обвинение в зависти весьма манипулятивно. Человек, просто высказывающий свое мнение, отличное от чужого, рискует получить обвинение в зависти, и тогда ему предстоит выбор: или отстаивать свою мысль, или поддаться моральным принципам и отступить, дабы показать отсутствие зависти. Эта манипуляция возможна только благодаря моральному аспекту зависти и стереотипам общества по отношению к зависти.

Не завидуй другу, если друг богаче,
Если он красивей, если он умней.
Пусть его недостатки, пусть его удачи
У твоих сандалий не сотрут ремней...
Двигайся бодрее по своей дороге,
Улыбайся шире от его удач:
Может быть, блаженство – на твоём пороге,
А его, быть может, ждут нужда и плач.
Плачь его слезою! Смейся шумным смехом!
Чувствуй полным сердцем вдоль и поперек!
Не препятствуй другу ликовать успехом:
Это – преступленье! Это – сверхпорок!

Игорь Северянин

Психологически можно выделить некоторые формы зависти.

Депрессивная зависть – возникает от чувства униженного положения, но для нее характерно чувство несправедливости, обделенности и обреченности.

Незлобная зависть – человек хочет иметь то же, что и объект зависти, и стремится к этому, не испытывая враждебных чувств.

Злобная зависть – человек стремится не столько получить то же, а лишить объект зависти его превосходства. Понимание зависти как враждебной идет от философов. Ф. Бэкон отмечал агрессивный характер зависти: «Кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию» (1978. С. 369). О том же писал и Р. Декарт: «Нет ни одного порока, который так бы вредил благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других» (1989. С. 561). А. Шопенгауэр утверждал, что хотя зависть естественна и свойственна человеку, все-таки она порок и вместе с тем – несчастье: «Зависть показывает, насколько люди чувствуют себя несчастными, а их внимание к чужому поведению и положению – как сильно они скучают» (2000. С. 571–572). Поэтому, пишет он, мы должны смотреть на нее как на врага своего счастья и стараться задушить ее как злого демона.

Слепая зависть, или «зависть вслепую», – это зависть тому, чего человек не видел, но ему кажется, что все, чего ему не хватает в данный момент, есть у других. Слепая зависть – это плод чрезмерного фантазирования.

В длинной череде бутылочек и подгузников ты выкраиваешь просвет, чтобы выбраться из дома и повидаться с подругами. А подруги, как на подбор – все незамужние. И тут-то на тебя обрушивается чувство вашей «разности». Ты такая зависимая, они – такие свободные. У тебя бутылочки и подгузники, у них – работа, деловые встречи, конференции. У них поклонники (такие разные), у тебя – муж (такой одинаковый). У них воскресный поход по бутикам, у тебя –

вечная проблема «что надеть»: все мало. У них – праздники, у тебя – будни!
И ты понимаешь, что чувствуешь... зависть.

Ведь воображаемую яркую жизнь подруги ты на самом деле и в глаза не видела. У нее – те же будни, только чуть под другим углом, а все остальное – лишь твои домыслы.

По материалам Интернета (Гавердовская П. Все цвета зависти)

2.2. Цвета зависти

Еще Рене Декарт отмечал, что у завистника меняется даже цвет лица: бывает свинцовым, желто-черным, точно цвет крови мертвеца, а зависть по-латыни носит название *livor* – синева. Недаром в народе говорят: «посинел» или «позеленел от зависти». Зеленый или ядовито-желтый цвет в народной символике тоже связывается с завистью и ревностью (в одной из детских сказок персонаж пожелтел от зависти и умер). В Китае зависть называют «болезнью красных глаз», по которым, собственно, и определяют завистника. В общем, для обозначения цвета зависти (точнее, цвета лица завистника) используется едва ли не вся цветовая палитра, но все эти цвета неестественны для обычного человеческого лица – лица человека, не испытывающего зависти.

«Черная» (низменная) зависть, как написано в Толковом словаре Ларусса, – это «чувство грусти, раздражение, которое охватывает нас против человека, обладающего чем-то таким, чего нет у нас». В результате появляется желание или уничтожить объект зависти, или сделать ему так же плохо, как завистнику. Так, супруги С. и Е. Глюк (Glueck S., Glueck E., 1952) видят главным признаком «черной» зависти страстное желание завистника, чтобы ни у кого ничего не было, уничтожение удовольствий других и для других, которому не сопутствует никакой собственный выигрыш.

Одна из причин такого типа зависти – полное снятие человеком с себя ответственности за то, что происходит в его жизни. Его жизнь начинает подчиняться принципу «нам ничего не надо, лишь бы у других ничего не было».

Кроме того, такие люди мнительны и живут в постоянном ожидании чужого провала, вместо того чтобы создавать свой успех. «Черная зависть» выражается в тихом, молчаливом злорадстве и бездействии. Когда у объекта зависти случается беда, то душу завистника переполняет чувство счастья.

У соседа корова сдохла. Вроде бы что за событие... а на сердце праздник!

Народная шутка

Зависть – враг счастливых.

Эпиктет

«Черная» зависть способствует проявлению морального лицемерия (Polman, Ruttan, 2012). Она ничего не прибавляет завистнику – ведь сколько бы несчастий ни посылал он на голову счастливица, вся его злоба остается в нем самом, подтачивая его силы и здоровье. Дело в том, что зависть, как и любая другая отрицательная эмоция, активизирует симпатическую нервную систему, которая вызывает напряжение в работе сердечно-сосудистой системы, учащая пульс и повышая артериальное давление. Кроме того, нарушается нормальная работа пищеварительной системы.

«Белая» зависть, или восхищенная зависть, имеет место тогда, когда человек, завидуя, не испытывает к преуспевающему в чем-то человеку враждебных чувств. Завидующий способен адекватно принять чужие успехи, объект «белой» зависти часто становится неким эталоном и предметом восхищения. Такой завистник будет стремиться всячески подражать своему кумиру и надеяться, что когда-нибудь он станет таким же.

Хотя завидующий жалеет, что не может достигнуть того, что имеет другой (по крайней мере в данный момент и в данных обстоятельствах), у него нет желания, чтобы объекту зависти стало плохо, а если у того случается неудача, то вместо злорадства у него проявляется сочувствие. В ряде случаев «белая» зависть может даже явиться кратковременным стимулом для соревнования с другим человеком (недаром Аристотель писал о соревновательной зависти). Дж. Нью (Neu, 1980) пишет в связи с этим: «В случае злобной зависти человек хочет унижить

другого (до собственного уровня или ниже); в случае восхищенной зависти человек желает возвысить себя (стать таким же, как другой человек)» (с. 434).

Многие отрицают наличие «белой» зависти, считая, что у зависти нет цветов, что понятия «хорошей» и «плохой» зависти условны и различие состоит лишь в том, приносит ли это чувство вред окружающим. Для завистника же не имеет значения, какая зависть опустошает его. Но как могла опустошить зависть мальчишек, которых не брали на фронт во время Великой отечественной войны, к нашим бойцам? «Белая» зависть не только не опустошает человека, но подчас даже возвышает. По этому поводу поэт Ким Рыжов написал следующее:

Есть одно сужденье очень спорное,
Что бывает зависть только черная,
Что бывает зависть только злобная —
Горькая, как путь на место лобное.
Разве не бывает зависть белая —
Зависть к прямоте,
Что рядом с бедами,
К тем, кто не забудет, что обещано,
К тем, кто не солжет
Врагам и женщинам?
Что ни говорите, не обидно ведь
Белой-белой завистью завидовать.
И наверно, крылья кто-то выдумал
Потому, что птице позавидовал.
Будь со мною зависть только белая —
К тем, кто не для славы дело делает,
Кто открыл дорогу
К звездным россыпям,
Кто последним шагом
Стал Матросовым.

Некто Мария Шутова в Интернете пишет: «В народе бытует название “белой” зависти, лишенной негатива. И вот здесь я вас расстрою: зависть никогда не меняет своего природного цвета. Она существует сама по себе. Если мы уж действительно испытываем что-то хорошее и искреннее, то это не зависть, а восхищение. Вы видите свою подругу в новом платье, и она вам нравится. Вы рады, что она выглядит столь прекрасно, в данный момент вы восхищаетесь, а не завидуете. На концерте виртуоза, когда вы сами никогда не держали инструмента в руках, не думаю, что говорите “я ему завидую”, скорее “восхищаюсь”. А вот если вы с ним вместе учились, но у вас ничего не вышло, скорее вы лукавите себе. Восхищение есть восхищение, а зависть есть зависть».

Я привел это высказывание потому, что оно характерно для многих, подменяющих «белую» зависть восхищением. Не знаю, расстроится ли в свою очередь М. Шутова, если я скажу ей, что одно другому не мешает и что «белая» зависть часто базируется на восхищении.¹⁷ Восхищение пробуждает у человека мысль о том, как хорошо было бы стать таким же, но в то же время человек понимает, что это ему не дано, и поэтому у него возникает сожаление, огор-

¹⁷ Следует отметить, что и точка зрения, что «белая» зависть непременно связана с восхищением достижениями другого или с искренней радостью за него, тоже весьма спорна. Восхищение может быть характерно для отдельных случаев острой «белой» зависти к конкретному человеку, проявившему свое преимущество «здесь и сейчас». Однако при зависти к лицами определенной профессии (например, к художникам, умеющим рисовать) восхищение вовсе не обязательно.

чение по поводу несбыточности возникшего желания. Именно несбыточность желания стать таким же, как объект восхищения, приводит к зависти.

Однажды я увидел на улице, как маленький мальчик, лет семи, упрашивал своего пьяного отца идти домой и слабыми своими ручками тянул его за подол пальто, а тот упирался, буянил, и на лице мальчика было такое отчаяние! У меня, пережившего неоднократно такие сцены в детстве, возникло страстное желание изобразить это на картине, чтобы пьяницы поняли, какое горе они приносят своим детям. И у меня в тот момент возникла острая зависть к художникам, которые могли бы это отразить на холсте, а я не мог. Желал ли я в тот момент, чтобы художники разучились рисовать? Конечно, нет. Так разве это не было проявлением мной «белой» зависти?

Или вот отрывок из письма поэта Демьяна Бедного к П. П. Мирецкому от 20 мая 1913 г.: «Читаю на вашем письме: “Новочеркасск”, и зависть берет. Живут же где-то люди... У вас там вишни давно отцвели. Не за горами – ягоды. “И ставок, и млынок, и вишневенький садок”, и – “выпьем, куме, добра горилки!” Рай, и больше ничего. А мы здесь [в Петербурге. – Е. И.] пробавляемся укусной эссенцией и “Новым временем”». ¹⁸ Где здесь проявление враждебности, присущей «черной» зависти? Только сожаление, что всего, что ему хотелось бы, у него нет.

Другое дело – «черная» зависть. Она возникнет к кому-то (например, к сокурснику) не потому, что я не восхищаюсь его успехами, а потому, что его успехи задевают мое самолюбие. И это на фоне имеющегося у человека тщеславия или гипертрофированного чувства справедливости приводит к враждебному отношению к объекту зависти.

В определениях «зависти» и «завистливого» в третьем издании словаря Вебстера подчеркивается желание обладать тем, что принадлежит другому, а не желание, чтобы другой это потерял. На самом деле этот сдвиг акцентов почти точно соответствует современному американскому представлению о зависти. Так, американская реклама способна утверждать, что человек должен купить что-то, чтобы ему завидовали, имея в виду, что другие люди постараются предпринять максимум усилий, чтобы получить ту же самую вещь, – а не так, как в более ранних культурах, где это означало бы, что другие люди постараются повредить ее от злобы...

Американцы предпочитают «зависть» старомодному «соперничеству», при этом совершенно не осознавая сдвига в значении. Они забыли о злом, деструктивном аспекте зависти.

Шек Г., 2010

Если в христианской религии существует представление только о «черной» зависти, то исламские ученые делят зависть на два вида – «белую», невраждебную (гыбта), и «черную», враждебную (хасад).

Итак, подведем итог и сопоставим признаки «черной» и «белой» зависти (табл. 2.1).

Таблица 2.1.

Признаки «черной» и «белой» зависти

¹⁸ Демьян Бедный. Собр. соч.: В 5 т. М.: ГИХЛ, 1954. Т. 5. Стихотворения, басни, поэмы, повести. Статьи. Письма (1912–1945).

	«Черная» зависть	«Белая» зависть
Восприятие чужих успехов	Неадекватное: успехи другого — причина моих неудач	Адекватное: успехи другого — результат его усилий
Причина появления зависти	Ущемленное самолюбие	Восхищение другим
Личностные особенности	Тщеславие, гипертрофированное стремление к справедливости	Доброжелательность, эмпатичность
Эмоции	Враждебность, злость, ненависть	Сожаление, огорчение, сочувствие
Желание	Хочу, чтобы у него этого не было	Хочу, чтобы это было и у меня
Действия	Навредить объекту зависти, унизить его	Желание возвысить себя

Выделяют и другие (промежуточные) оттенки зависти.

«Розовая» зависть – мимолетная, безобидная и поверхностная. Может быть вызвана счастьем, радостью близкого человека или успехами людей ближайшего окружения. К сожалению, несмотря на свою безгрешность, такая зависть при частом проявлении способна перерасти в «черную».

«Красная» зависть – очень негативная эмоция, толкающая на действия по устранению ненавистного чужого достижения. Часто является мотивом для ненависти, мести, агрессии. Такую зависть человек испытывает как мучение и обиду за чужое счастье, которые не дают покоя его сердцу.

«Зеленая» зависть. Есть одно распространенное выражение: «Нет зависти “белой”, нет зависти “черной”. Существует только одна – ядовито-зеленого цвета». Причиной «зеленой» зависти может быть жадность или скупость человека. Причем совершенно не имеет значения, является этот человек бедным или, наоборот, богатым. Завистник не находит себе места из-за наличия у кого-то чего-либо лучше, красивее, дороже, больше и т. д. Смысл жизни для таких людей – материальные блага, поэтому они негативно воспринимают все, что связано с наличием таких ценностей у окружающих.

«Желтая» зависть. Чаще всего люди, испытывающие к кому-то зависть, не выражают это открыто. Но после общения с ними у объекта зависти портится настроение, возникает чувство тревоги, обиды.

«Серая» зависть – проявление низших, самых примитивных черт человеческой личности, отсутствие самоуважения и значимости. Завистник постоянно испытывает чувство ненужности, съедает себя изнутри из-за собственной закомплексованности и низкой самооценки. Этот вид зависти характерен для неуверенных в себе людей, очень обидчивых, невротичных, подверженных самокопанию.

2.3. Неосознанная и скрытая зависть

Психологи говорят еще о двух видах зависти – неосознанной и маскируемой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.