

## Пусть ребенок не завидует другим

*Не сравнивай! Живущий не сравним...  
О. Мандельштам*



Вопрос: "Моя 13-летняя дочь очень завистлива. Эта черта характера проявилась у нее уже в раннем возрасте. Еще в детском саду она требовала, чтобы ей купили точно такую же Барби, как у Тани, такие же туфли, как у Лены. В школе продолжалось то же самое: в первом классе ей обязательно нужно было получить похвалу учителя, который похвалил кого-то другого, оценку не ниже, чем у соседки по парте и т.д.

*И сейчас она завидует всем и во всем. Мне кажется, что эта зависть мешает, прежде всего, ей самой, заставляет ее не выбирать*

*свой путь, а следовать другим. Или я не права?"*

Наверно, все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми и счастливыми. Но не все знают, как этого добиться. Бразильский психоаналитик Норберто Р. Кеппе считает, что основной помехой счастью и здоровью является зависть. Согласно его точке зрения, здоровым, успешным и счастливым может быть только человек, который не завидует другим.

С одной стороны, в зависти есть элемент мотивации - ты завидуешь, и это толкает тебя на новые свершения, новые достижения. Тебе надо переплюнуть своих конкурентов. И если без зависти ты бы и с места не сдвинулся, то, завидуя, ты горы готов свернуть. Это мотивация, а мотивация нам нужна.

Но есть и другая сторона, другая точка зрения на зависть. И с этой стороны наличие зависти подразумевает некую твою нереализованность. У тебя нет того, что есть у кого-то, и ты этому завидуешь. А когда ты завидуешь, на душе творится что-то непонятное. На душе тяжело, гадко и как-то ограничивающе. Такое ощущение, что ты ни на что не годен. Есть кто-то лучше тебя, а ты - неудачник.

У зависти две стороны - мотивация и ограничение. И у каждой из этих сторон есть свои грани. Мотивация вроде бы и заставляет тебя двигаться вперед и достигать большего, но эта же завистливая мотивация заслоняет твои глаза и твою внимательность какой-то пеленой. Ты перестаешь адекватно оценивать ситуацию и видеть ее во всей полноте, ты перестаешь быть осторожным, ты перестаешь быть собой, а это уже ограничение. Твое мышление сужено, оно обнесено забором и ты видишь только то, что можешь видеть поверх забора и между щелей. Ты стал узким, как ты можешь быть умным?

Быть собой - это значит достигать тех целей, которые являются для тебя по-настоящему твоими. По-настоящему твои те цели, в отношении которых ты чувствуешь 100% уверенность в том, что ты этого хочешь, для тебя это важно. Это - твое. Если такой уверенности нет, эти цели - чьи угодно, но не твои. Ты даже можешь обмануть себя и притвориться, что эти цели тебе важны, но если ты обратишься к своим чувствам, ты почувствуешь опустошенность, разочарование и тоску, но никак не наполненность, энергичность и уверенность. Только полностью твои цели рождают эти чувства.

Зависть ставит перед тобой не твои цели. Ты забываешь о себе. Ты становишься не собой. Как же тогда быть с твоим желанием быть самим собой? Или у тебя его нет?

Зависть – это сравнение себя с другими, признавая, что они являются в жизни победителями, а мы - проигравшими. От этого мы поражены в самое сердце. По сути, в этот момент у нас "отказывает" здравый смысл, мы не собираемся жить своей жизнью, и не проявляем уважения к своей природе.

Зависть - это душевная болезнь. Когда бы мы ни попытались проводить параллель своей жизни с жизнью другого человека, то будем побеждены, распластаны и никогда не сможем стоять в полный рост, потому что в зависти это просто невозможно. У нас есть только наша энергия, мы можем ее развить, а можем и не развивать. Причем тут другой? Другой, он и есть другой, с самого рождения. У него другой потенциал, другие возможности, деньги, комплекция и т.д. Но на этом сравнении строятся целые индустрии, а у человека возникают все виды невроза. Нас эксплуатируют, показывая нам, что такие, как есть, мы несовершенны. У нас несовершенная фигура, одежда, здоровье, у нас кариес, перхоть, целлюлит и т.д. Мы не в чем не совершенны. Но мы и не должны быть совершенными. Мы должны быть собой.

А наш общий, психологический "бзик", в полном смысле этого слова, заключается в том, что мы хотим быть не тем, кто мы есть. И мы сходим с ума, растрчивая свою собственную энергию на сравнение, растрчивая и поражая самого себя стрелами недовольства, самодиверсий, ненависти к себе за то, что мы не такие, как другие. Но, по сути, мы даже и не видим другого человека. Мы выбираем лишь его фрагменты: ноги, волосы, лицо, деньги, одежду, машину. Завидуя, мы мысленно натягиваем, цепляем на себя какие-то детали, отсекая их от жизни другого человека в целом.

Разумность заключается в том, что даже если мы хотим сравнить себя с другим, то нужно знать о человеке все, начиная с его рождения, и до момента, когда мы начинаем себя с ним сравнивать. То есть, всю его жизнь, все, что он получил, какой ценой, все, что с ним происходит – взять целое полотно его жизни. И даже в этом случае мы ничего не будем знать – ни человека, ни его жизнь, ни то, что случилось или случится с ним. Сегодня он может быть на гребне волны, а завтра уже нет. Жизнь непредсказуема.

Но мы выбираем детали, самые лучшие детали жизни другого человека, и сравниваем с собой, тем самым, нанося удары по самому себе, разрушая веру в себя и подтачивая свои же силы, а потом жалуемся на судьбу. И это при полном здравии ума. Если нас учат логике, то даже простая логика подразумевает, что "мы" - это "мы", а "другой" - это "другой". Это ясно даже чисто логически.

Но мы этого не слышим. Вся образовательная система построена на соревновательности. Зная соревновательности подхвачено с самого рождения, когда одних детей начинают сравнивать с другими – кто-то лучше учится, кто-то лучше кушает, у кого-то лучше зубы, оценки, все, что угодно, но лучше. Так работает наш ум – он все разделяет на "лучшее" и "худшее". Как он это определяет? Он просто берет какую-то часть, фрагмент из целого, и делает выводы. Наш ум - великий делитель, он делит все.

Поэтому, что бы мы ни услышали и ни увидели в самих себе, мы должны знать, что это всего лишь часть, фрагмент целого. Но этот фрагмент мы принимаем за целое. И самопознание необходимо для того, чтобы постепенно узнавать фрагмент как фрагмент, понимать истинную причину, мотивацию того, что с нами происходит, и создавать в себе единство, чтобы видеть себя, жизнь и других людей во всей целостности.

Есть одна великолепная притча.

*Один самурай, очень высокомерный воин, пришел однажды к Мастеру дзэн. Самурай был очень знатен, но, взглянув на Мастера, увидев красоту Мастера, прелесть момента, вдруг почувствовал себя каким-то ничтожным. Он сказал Мастеру:*

*- Почему я чувствую свое ничтожество? Миг назад все было хорошо. Как только я вошел на твой двор, я пал. Никогда раньше не чувствовал этого. Я много раз встречал смерть лицом к лицу и никогда не чувствовал страха. Почему я сейчас испуган?*

*Мастер сказал:*

*- погоди. Я отвечу, когда все уйдут.*

*Люди приходили посетить Мастера весь день, и самураю надоело ждать. Вечером, когда комната была пуста, самурай спросил:*

- Теперь ты можешь ответить мне?

- Выйди.

Было полнолуние, и луна восходила над горизонтом. Мастер сказал:

- Посмотри на эти деревья, на это высокое до неба и это маленькое рядом с ним. Они оба растут перед моим окном много лет, но у них нет никаких проблем. Это маленькое дерево никогда не говорит большому: "Почему я чувствую унижение перед тобой?" Это дерево малое, а то такое большое, почему я никогда не слышал их ропота?

Самурай задумался и ответил:

- Потому что они не могут сравнивать.

- Вот видишь, тебе не нужно спрашивать меня. Ты сам знаешь ответ.

Когда вы не сравниваете, всё ничтожество и всё величие исчезает. Вы есть, вы просто здесь. Маленький куст или большое дерево - не важно. Ты являешься самим собой. Лист травы также необходим, как величайшая звезда. Этот голос кукушки также велик, как любой Будда: мир был бы менее богат, если бы кукушка исчезла. Посмотри вокруг. Всё необходимо, и все хороши вместе. Это органическое единство, никто не выше и никто не ниже, никто не важнее, никто не ничтожнее.

Все несравнимо уникальны и необходимы. В этом религия осознания.

Помните: вы нужны! Никто не выше, и никто не ниже, никто не превосходящий и никто не подчиненный. Каждый к месту.

Первый опыт зависти ребенок чаще всего получает в своей семье. Именно родители "обучают" детей зависти. Например, еще в детском саду мама спрашивает дочь недовольным голосом, почему девочке Н. дали роль снегурочки, а ей – только снежинки. Маму не волнует, что ее дочь очень рада этой роли, что ей совсем не обидно, что снегурочкой стала не она, а девочка Н. Или, другой пример: узнав, что сын получил за контрольную по математике "хорошо", папа интересуется, какую оценку получил друг сына. И если оказывается, что у друга "отлично", у папы сразу портится настроение. Хотя, до этого, папа был вполне удовлетворен "четверкой" своего сына - "троечника".

А потом и дети начинают сравнивать себя с другими, свои успехи – с чужими. И если оказывается, что их успехи чуть хуже, они воспринимают их уже не как успехи, а как поражения. И завидуют более успешным. И уже не могут в полной мере наслаждаться жизнью. Зависть отравляет радость и приводит к болезням.