



ЛЮСИ ШЕРИДАН

ВСЕ НЕ КАК У ЛЮДЕЙ

Как перестать сравнивать
себя с другими
и обрести уверенность

Психология. Сам себе коуч

Люси Шеридан

**Все не как у людей. Как
перестать сравнивать себя с
другими и обрести уверенность**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Шеридан Л.

Все не как у людей. Как перестать сравнивать себя с другими и обрести уверенность / Л. Шеридан — «Эксмо», 2019 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-172203-6

Вы когда-нибудь испытывали жгучие приступы зависти к блогерам, знакомым, друзьям или даже близким? С развитием социальных сетей, созданием «личных брендов» и видимости идеальной жизни зависть превратилась в эпидемию, которая разрушает нас и наши контакты с людьми. Но поверьте — это можно исправить! Люси Шеридан, первый в мире консультант о преодолении зависти, доступно и позитивно рассказывает о том, как справиться с пагубной одержимостью чужим мнением, перестать вести мысленное соперничество с другими и расстраиваться из-за людей, которые в чем-то успешнее вас. Разработанные автором практические задания и кейсы восстановят вашу уверенность в себе и научат обращать на себя столько внимания, сколько раньше тратилось на других. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-172203-6

© Шеридан Л., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Зачем нужна эта книга	6
Как пользоваться книгой	7
Введение. Почему мы завидуем друг другу?	8
Что такое сравнение?	8
Почему мы сравниваем себя с окружающими?	9
Возвращение к истокам: зависть и эволюция	11
В каких случаях сравнение превращается в зависть?	12
Мой личный опыт	14
Теперь люди завидуют друг другу еще чаще?	16
Вы не выдумываете	18
С чего начать	19
Часть I. Оценка	20
Глава 1. Знакомимся с завистью ближе	20
Насколько вы завистливы?	20
Кому вы обычно завидуете?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Люси Шеридан
Все не как у людей. Как
перестать сравнивать себя с
другими и обрести уверенность

Lucy Sheridan

THE COMPARISON CURE

Copyright © Lucy Sheridan 2019

First published by Orion Spring, an imprint of The Orion Publishing Group, London

© Сайфуллина А.Д., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Москва 2022

Зачем нужна эта книга

Содержание этой книги будет вам полезно, если вы хотя бы раз испытывали досадное чувство собственной неполноценности или сомневались в себе, сравнив себя с другим человеком, а свою жизнь – с чужой. Возможно, вы не представляете жизни без соцсетей и переживаете из-за того, как выглядите со стороны. А может, на интернет вам начхать, однако вы никак не можете обрести счастье из-за давнего соперничества. Зависти все равно, кто вы и чем занимаетесь, главное – поймать вас в свои сети.

Эта книга как раз для тех, кому зависть мешает жить. «Все не как у людей» – это сывортка правды, которая поможет вам прислушаться к себе. Благодаря ей ваша жизнь разделится на «до» и «после»: вы обретете уверенность в себе, сосредоточитесь на том, что действительно важно, определитесь со своими потребностями и желаниями и уже с сегодняшнего дня начнете жить так, как хочется вам.

Как первый и единственный в мире коуч по вопросам зависти, я посвятила жизнь изучению этого чувства и поиску исцеления от него. Я проверила, испытала и, в конце концов, довела до совершенства целый набор упражнений, приемов и инструментов, способных умирить зависть. В этой книге изложены итоги всех моих трудов, и я призываю вас последовать моему примеру и исцелиться от зависти.

За шесть с лишним лет я помогла тысячам людей справиться с этим чувством и научила их мыслить и действовать в отрыве от окружающих. Я помогала людям, беседуя по Skype, на личных встречах и на групповых семинарах. Среди моих клиентов были и поп-звезды, и владельцы пабов, и актеры из «Гарри Поттера», и парикмахеры, и школьники, и пенсионеры.

Цель моей жизни – сделать так, чтобы вы перестали оглядываться на других людей, сравнивать себя с ними и научились осознанно следовать зову сердца навстречу истинным мечтам.

Как пользоваться книгой

Прежде чем мы приступим, я хотела бы сделать несколько уточнений, которые добавят чтению изящества и смака.

Знание – сила, а умение его использовать, – мудрость.

По ходу книги я предложу вам записывать свои мысли, цели и ощущения, однако что делать с ними дальше, зачастую придется думать самим. Таким образом, вы не только исцелитесь от зависти, но и научитесь мыслить и действовать самостоятельно, основываясь лишь на намеках, примерах и упражнениях.

Каждая глава – новый шаг к исцелению, бессмысленный без предыдущего, поэтому, чтобы ничего не упустить, читайте их строго по порядку. Уделите время упражнениям из книги – и вы сами заметите, как зависть постепенно ослабляет хватку, уступая вам все больше власти. Кроме того, я советую применять мои советы сразу после ознакомления с ними, особое внимание уделяя тем, которые перекликаются с вашей жизнью.

Понятия, темы, советы и упражнения в книге сменяют друг друга крайне быстро. Поэтому к чтению следует относиться как к занятиям в спортзале, распределенным на некий временной промежуток; книга задает ритм, а вы – скорость. Я намереваюсь придерживаться той программы, по которой помогаю клиентам, а потому значимость и сложность каждого нового шага определяю в соответствии с ней же. Например, третья глава («Прислушиваемся к своим желаниям») потребует от вас терпения, даже стойкости. Она нацелена на то, чтобы подобраться к глубинным причинам ваших поступков и заложить основу для исцеления от зависти. Итак, я не жалею о том, что распределила упражнения неравномерно, однако хотела бы обратить внимание на эту особенность.

Чтение этой книги походит на занятия в спортзале еще и тем, что для полноценного исцеления от зависти необходимо подключать к работе разные «мышцы», уделять внимание нескольким «зонам» и работать в меняющемся «темпе». С вашего позволения, я продолжу аналогию и заявлю, что исцеление от зависти – полная противоположность изнурительного и однообразного марафона.

В конце хочу добавить: воспринимайте «Свободу от зависти» как личную «мастерскую». Не стесняйтесь писать на полях, фотографировать наиболее любопытные абзацы, загибать углы у страниц, выделять строки, которые вызвали душевный отклик, а также перечитывать и пересматривать отрывки, которые вдохновляют и воодушевляют. Если понадобится дружеский пинок, то я рядом: просто ищите меня в социальных сетях (@lucysheridan), и я примчусь на помощь!

Введение. Почему мы завидуем друг другу?

«Сравнение – вор радости».
Теодор Рузвельт

Что такое сравнение?

Согласно словарю, сравнение – это «учет либо оценка сходств и различий между двумя предметами или людьми». ¹ Звучит вполне безобидно, да?

Проблемы начинаются тогда, когда сравнение становится привычкой. Она отрицательно сказывается на нашей жизни. Это похоже, например, на привычку грызть ногти: в целом ничего не портит, но и пользы не приносит. Из-за постоянных сравнений вы, например, можете время от времени переживать по поводу своих трудовых успехов, особенно когда слышите, что коллега Бекки летает первым классом. Тогда возникает соблазн будто невзначай пустить подлый слухок о том, как именно она на этот первый класс «заработала».

Постоянные сравнения становятся завистью. Если же зависть сильна, то приносит много неприятностей. Она проявляется в виде стойких убеждений о себе и окружающих, влияет на мышление и поведение, а значит, и на жизнь в целом. Ослепленный этим чувством человек будто бродит в тумане – ничего перед собой не видя, не в силах отыскать выхода.

Эта книга будет полезна всем, кто так или иначе сталкивался с завистью: хоть с легкими уколами, вызывающими стыд, хоть с острыми приступами, которые мешают жить.

Почему мы сравниваем себя с окружающими?

Нынешняя эпидемия зависти – беда не миллениалов, а целого миллениума. Жажда обладать чем-то чужим испокон веков считалось настолько пагубной, что даже в Библии, в числе десяти заповедей, написано, чего нельзя «желать».

«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего».

Исх. 20:17

Справедливости ради, некоторые реалии, перечисленные в заповеди, устарели, и тем не менее по ней мы можем судить о том, что привычка заглядывать к соседям через забор существовала с незапамятных времен.

Шотландский философ Дэвид Юм в своем «Трактате о человеческой природе» (1738–1740), посвященном изучению злобы и зависти, одним из первых обратился к вопросу, как сравнение себя с другими влияет на жизнь². Он писал:

«Человек, сравнивающий себя с лицом, стоящим ниже его, испытывает вследствие этого удовольствие: когда же расстояние между ними уменьшается вследствие возвышения нижестоящего, то вместо ожидаемого уменьшения удовольствия получается положительное страдание из-за нового сравнения [теперешнего положения] с предшествовавшим».

Если коротко, то Юм был уверен, что сравнение своих достижений с достижениями тех, кого мы считаем равными, выводит нас из себя. Зависть приносит нам наибольшие, как он говорил, «страдания», когда те, кто стоит с нами на одном уровне (например, входит в круг общения, одного с нами возраста или происхождения), очевидно в чем-то нас превосходят.

В последующие века среди людей продолжали наблюдаться вспышки зависти, а также обеспокоенности своим общественным положением. В конце концов, поговорка «Keeping up with the Joneses» (*букв.* «Не отставать от Джонсов») настолько прижилась в английском языке середины XIX столетия, что в США в 1950-х даже выпускали одноименный комикс. Желание во всем «превзойти соседей» живо в нас и по сей день: мы до сих пор покупаем и делаем то же, что и воображаемые «Джонсы», лишь бы не выглядеть хуже других.

Получается, зависть веками была обыденностью. Но почему? Зачем мы так себя мучим?

Теорией социального сравнения мы обязаны психологу Леону Фестингеру³. В 1954 году он предположил, что в большинстве случаев людям от природы свойственно оценивать себя в сравнении с другими. Сопоставляя себя с окружающими, мы в числе прочего занимаемся самоанализом, делаем некоторые выводы и, исходя из них, воспринимаем и определяем свою суть.

Фестингер был уверен, что склонность к сравнению помогает нам установить некий порог или точку отсчета, благодаря чему мы впоследствии оцениваем себя точнее. К примеру, допустим, что я работаю в торговле. Я сравниваю себя с коллегой, у которой хорошие продажи и которая каждый месяц выполняет норму. Я до нее не дотягиваю, а потому развиваюсь, стараюсь усерднее и повышаю показатели... или нет.

Описанная выше теория показывает, насколько сильно мы полагаемся на других людей, оценивая свои достижения, способности, взгляды и убеждения. Согласно Фестингеру, существует два вида социального сравнения:

Направленное вверх, при котором мы сравниваем себя с теми, кого считаем лучше и способнее. Оно зачастую вызвано желанием развиваться или стать счастливее. Мы находим превосходящую нас в чем-то личность и, вдохновившись, стремимся к ее уровню.

Направленное вниз, при котором мы сравниваем себя с теми, кто хуже нас. Такое сравнение немного воодушевляет и позволяет не переживать так сильно по поводу собственного положения, способностей или обстоятельств жизни. «Да, моя жизнь не безупречна, однако есть люди, у которых все еще хуже»⁴.

Возвращение к истокам: зависть и эволюция

Получается, мы сравниваем себя с другими людьми не просто так. Благодаря этому мы понимаем, какое место нам отведено в том или ином окружении, и, что естественно, усердно совершенствуемся во имя выживания.

Наши предки ежедневно подвергались смертельной опасности. Они собирались вместе, в первую очередь ради пропитания, поскольку так было проще выжить. В древности оказаться одному означало остаться беззащитным и стать ужином саблезубого тигра, если до этого не убьют иные силы природы.

Следовательно, человек сравнивал себя с окружающими, чтобы подстроиться и найти среди них свое место, а окружающие тем временем принимали и берегли его.

Я уже представляю эти разговоры в антураже ледникового периода:

«Кэрол, твои пещерные рисунки так гармонично вписываются в интерьер – где ты такому научилась?» (А в мыслях тем временем: «Хочу рисовать так же красиво, чтобы моя пещера была не хуже».)

«Надеюсь, этот грандиозный костер достаточно теплый для вас, вождь. Для меня в радость собирать хворост». (А в мыслях: «Чтобы не вылететь с этой работы, мне нужно стараться лучше разводить костер».)

«Я с радостью присоединюсь к завтрашней охоте! Нет-нет! Мне это не в тягость!» (А в мыслях: «Мне нужно научиться как следует орудовать копьем, а то в следующий раз саблезубый тигр точно своего не упустит».)

Людям приходилось делать и говорить то, что позволит снискать успех среди соплеменников. Сравнивая себя с другими представителями племени, человек мог оценить свое положение среди них и вообще в жизни, выстроить приемлемое поведение, проявить себя и добиться благосклонности окружающих.

Сравнение позволяет нам не потеряться на жизненном пути и одновременно развить навыки общения и подстроиться под окружающий мир. Соответствуй или умри, так ведь? Учение Дарвина еще никогда не вызывало у нас столько эмоций! Благодаря сравнению мы выбираем и перенимаем внешние черты, представления о действительности и привычки, которые вероятнее всего помогут нам победить, выжить и завести потомство.

В каких случаях сравнение превращается в зависть?

Прежде чем мы приступим к исцелению от зависти, позвольте вас предостеречь: отнюдь не каждый представитель человечества, сравнивая себя с окружающими, испытывает зависть. Мы видим таких людей ежедневно: они идут по жизни, уверенные в своих силах, и им незнакомы сложные переживания, вызванные привычкой сравнивать себя с другими. Жизнь для них – целая череда поводов вдохновиться и поработать над собой.

«Ой, вы обручились? Какие молодцы! Однажды я тоже обязательно встречу любовь всей своей жизни!»

«Я слышала, вы добились расположения инвестора? Поздравляю! Я тоже буду стараться изо всех сил, чтобы мое дело процветало».

«Вас выдвинули на премию? Ух ты! С ума сойти! Я тоже буду развиваться в своем творчестве – и однажды обязательно получу награду!»

Как ни смешно, в прошлом я по-настоящему завидовала таким людям, изучала их, будто редких зверей, и восхищалась их сознательностью. К счастью, сегодня я пытаюсь соответствовать им, а не изнываю от мыслей, насколько я хуже.

Однако большинство людей (к их числу наверняка принадлежите и вы, раз уж читаете эту книгу) меня поймет. Таким, как я, тяжело не сравнивать себя с окружающими. И, чтобы жить так же умиротворенно и осознанно, как описанные выше везунчики, мы должны проявлять усердие, упорство и сосредоточенность. Однако вместе нам будет проще: мы разберемся в себе и познакомимся с теми привычками и поведением, которые дают начало порочному кругу сравнений, перетекающих в зависть.

Сравнение во многом влияет на нашу жизнь, поскольку мы начинаем подстраиваться под окружающих еще в детстве. Если вы вспомните свои ранние годы, то заметите, что уже тогда жили с оглядкой на других людей. С юных лет мы сталкиваемся с открытыми заявлениями и понятными указаниями, которые убеждают нас в том, что оставаться собой не просто нежелательно – небезопасно.

- «Как вообще можно нацепить на себя такое?» – могла заявить ваша подруга по поводу чьего-нибудь наряда на вечеринке. И вы мысленно решали: одежду необходимо выбирать осторожно, иначе окружающие меня высмеют.

- «Да кто будет дружить с такой плаксой!» – ехидно могла заметить двоюродная сестра, когда вы поделились с ней своими переживаниями. И тогда вы подумали: мои истинные чувства окружающим не по душе. Чтобы друзья меня не бросили, лучше не давать перед ними слабину.

- «Что? Ты влюбилась в НЕГО? Да ты шутишь!» – могли открыто рассмеяться друзья во дворе. И вы отмечали: влюбляться нужно в таких людей, которых одобряют мои сверстники, а не я сама.

Давайте для начала установим такое правило: в ходе исцеления ни в коем случае не лгать себе и не притворяться. Увидите, у вас все получится. Вспомните прошлое и перечислите случаи, когда вы отчетливо понимали, что быть искренним неприемлемо:

Вспомните школьные годы или те «законы джунглей», согласно которым вы общались с товарищами на игровой площадке. Какому ребенку захочется, чтобы его заклеили «чужаком», «отстоем» или «неудачником»? Тех, кто вписывается в окружение и не выделяется, счи-

тают «своими», принимают и защищают. Те же, кто выделяется, в лучшем случае испытывают неловкость в общении, в худшем – становятся жертвой издевательств и потом еще долго не могут оправиться от болезненных последствий. Как раз в детстве в нас закладывают пагубные убеждения.

С раннего возраста мы привыкаем спрашивать себя «Что приемлемо в моем окружении?», а не «Что нужно мне?». Многим из нас обрести счастье мешает неоправданная и пагубная одержимость чужим мнением, которая непоправимо калечит личность, искажает желания, потребности и нужды.

Человек может жить в некоем согласии с этой одержимостью: ходить в нелюбимое кафе потому, что оно нравится приятелю; держаться за работу или дружбу, которая больше не приносит никакого удовольствия. Даже самые уверенные люди порой сомневаются в себе и своих желаниях.

Возможно, вы потратили годы на то, чтобы получить ту или иную профессию, поскольку ее одобряли родители. А может, вы дольше нужного держались за отношения из-за боязни, что, разорвав их, не сможете смотреть в глаза знакомым.

Возможно, вы обнаруживали, что проводите отпуск отнюдь не там, где хочется, но раскрутку в социальных сетях никто не отменял, а без фотографий с модных курортов просмотров не дождешься. Возможно, вы живете там, где, кажется, вам самое место, однако вид из окна разбивает вам сердце.

Описанные выше случаи знакомы вам хотя бы отчасти?

Чем вы недавно жертвовали ради чужого одобрения?

Мой личный опыт

Меня с раннего возраста приучали равняться на окружающих. Не удивляйтесь, если в ходе упражнений вы мысленно возвратились в детство.

Помнится, в пять лет я взглянула на своего новорожденного брата и задумалась: я такая же милая, как и он? Затем, в школе, на протяжении всего детства и юности я сравнивала свои отметки по правописанию и физкультуре с чужими. Даже повзрослев, я мысленно вела игру под названием «Кто лучше?» и отчаянно искала признаки и доказательства собственного успеха в окружающих.

Привычка оглядываться на других достигла своего пика, когда на исходе третьего десятка лет я пришла на вечер встречи выпускников. Сам праздник проходил очень весело и сопровождался непринужденной беседой: мы делились друг с другом воспоминаниями до глубокой ночи. Светлая тоска по прошлому действовала на меня самым чудесным образом: пока мы вспоминали юность, я и думать забыла о своей нынешней жизни, которая, как мне казалось, была слишком далека от совершенства, чтобы о ней рассказывать. Бизнес моего парня (теперь уже мужа) сильно пострадал от рецессии, и, следовательно, я ощущала себя так, будто наблюдаю за автомобильной катастрофой в замедленной съемке. С нами произошло то, чего мы боялись больше всего на свете. Мы вот-вот лишимся жилья, а я стараюсь подавить отчаяние и неумолимо улыбаюсь и смеюсь вместе с бывшими одноклассниками, радуясь долгожданной встрече.

Пока я находилась в окружении всех этих успешных и сознательных (в отличие от меня) людей, мы добавили друг друга в соцсетях. Буквально за ночь у меня стало в три раза больше «друзей».

Тогда я и без того была уязвима, а это лишь подлило масла в огонь. Теперь я следила за жизнями стольких людей, что буквально изнывала от зависти и желания во всем им соответствовать. Пролистывая новости, я проваливалась в такое глубокое отчаяние, что забыла даже, кто я, чем занимаюсь и чего хочу от этой жизни. С той поры я ощущала себя на самом дне, и привычка сравнивать себя с другими превратилась в настоящую одержимость...

Стоило мне увидеть фотографию какой-нибудь «фитоняши», и я час стояла у зеркала, всматриваясь в каждый изгиб и складочку на своем теле. Я выбирала трех людей, за жизнью которых решала следить постоянно. Я скачивала и складировала сведения о них, а порой даже делала скриншоты их лент, чтобы не забывать о том, насколько они успешны. Если мое любопытство доходило до крайности, я набиралась храбрости и нарочно заводила живой разговор о ком-нибудь или о чем-нибудь из интернета, в надежде, что собеседник выльет дополнительный ушат грязи на обсуждаемого человека или поднятую тему. Зависть привела к тому, что делом моей жизни стали чужие заботы, о которых я узнавала все – и при этом впоследствии ничего не предпринимала.

Два года спустя, воскресным вечером, все изменилось. Я помню, как листала чьи-то фотографии в блоге. Добравшись до снимков трехлетней давности, я закатила глаза («Опять он опубликовал фото со своих Мальдив!»), и тут мой телефон перегрелся и выключился. Зависть стала жгучей уже в буквальном смысле. Как это вообще вышло? Почему я ощущала себя настолько отвратительной, потерянной, неправильной и неуверенной по сравнению со сверстниками? А точнее, со всеми в этом мире?

И тут меня озарило: если я смогла распознать и выявить это ощущение, то почему бы теперь не избавиться от него и не начать жить без оглядки на других? В конце концов, попытка не пытка.

Поначалу это озарение привело меня на легкодоступные ресурсы в духе «TED Talks» и в отделы с книгами по саморазвитию. Затем я захотела изучить вопрос более углубленно и запи-

салась на онлайн-занятия и нашла блоги, посвященные психологии. В итоге мне удалось не только приобрести, но и упорядочить новые знания. Чем лучше я разбиралась в себе и причинах своего поведения – страхах и потаенных желаниях, не связанных с чужими ожиданиями, – тем реже я сравнивала себя с окружающими и чаще радовалась жизни. И тогда я всей душой захотела использовать накопленные знания в своей дальнейшей деятельности.

Теперь люди завидуют друг другу еще чаще?

Люди веками следили за окружающими, чтобы понять, по каким правилам они играют и каким представлениям соответствуют те, кто вписывается в общество и добивается успеха. С развитием человечества укореняется привычка равняться друг на друга, поэтому сегодня в мире и в каждом отдельном обществе людей оценивают в первую очередь по должности, благосостоянию или известности. И в наши дни, в цифровую эпоху, мы ежедневно становимся жертвами зависти через свои электронные устройства.

Мир зависти, словно Лас-Вегас: открыт круглосуточно, ослепляет яркими огнями, радушно приветствует каждого посетителя и неизменно рад принять любую вашу ставку в игре против вас же, от которой вы едва ли ждете победы. Для большинства из нас жизнь – полная противоположность такого Лас-Вегаса, и вместо того, чтобы вдохновляться чужой яркой, смелой, прекрасной жизнью, мы беспощадно завидуем поступкам и достижениям других.

Значительный вклад в это вносят социальные сети:

- в 2014 году среди студентов провели опрос, который показал: чем дольше человек сидит в Facebook¹, тем чаще он завидует другим (что в числе прочего способно привести к депрессии);⁵
- в 2018 году школа медицины Университета Питтсбурга опубликовала исследование, которое доказывает, что люди, наблюдая за «красивой» жизнью сверстников в социальных сетях, на самом деле убеждены, что те счастливее и успешнее их;⁶
- еще в одном исследовании того же года, проведенном центром психического здоровья и лечения от зависимости «Florida House Experience», подчеркивается: 51 % женщин от 18 до 24 лет признались, что из-за социальных сетей чувствуют, будто обязаны неизменно выглядеть на все сто. А 60 % женщин всех возрастов уверены, что не выложат свою фотографию в соцсеть до тех пор, пока не будут довольны своей внешностью⁷.

Никогда прежде так много людей не чувствовали настолько навязчивого желания «поспевать» за окружающими и хорошо выглядеть. Поскольку большинство из нас не представляет жизни без соцсетей, мы крайне избирательны в том, как именно показывать себя друзьям и подписчикам.

Поэтому мой ответ на вопрос о том, стали ли люди завидовать друг другу чаще, четок и ясен: да. По правде говоря, я готова пойти еще дальше и заявить, что сейчас в самом разгаре настоящая эпидемия зависти, вызванная совокупностью таких причин, как распространение социальных сетей и развитие технологий. Сегодня зависть способна забираться в самые глубины сознания человека и влиять на жизненный уклад, поступки и на то, как мы общаемся друг с другом. Слишком уж часто в социальных сетях мы не видим почти ничего, кроме поводов для зависти.

Вспомните, что происходило с вами в последнее время. Бывало ли так, что:

- ваш палец тянулся к кнопке блокировки новостей от бывшей коллеги, потому что в ленте слишком много постов об ее трудовых достижениях?
- вы не пошли на семейные посиделки из-за двоюродной сестры, потому что она слишком счастлива с возлюбленным и вам рядом с ней больнее осознавать свою несостоятельность в сердечных делах?

¹ Социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

- вы хотели бросить свой блог, так как он «бессмысленный» по сравнению с теми, на которые вы подписаны?
- вам казалось, будто вы сошли с верного пути, не заслуживаете успеха или не достойны любви, поскольку поступаете вразрез с общепринятыми представлениями?

Сегодня все больше людей продвигает свой «личный бренд» в социальных сетях. Однако дело отнюдь не только в желании добиться чужого одобрения, но и в самооценке – многие постят информацию еще и затем, чтобы польстить самолюбию.

Я замечала подобное поведение и за собой тоже, и некоторые его проявления до сих пор остаются для меня тревожными звоночками. Например, случалось такое, что:

- моя еда остывала, пока я фотографировала ее и выкладывала пост о том, в каком крутом месте сейчас обедаю;
- я едва не пропускала самолет, потому что мне было важнее выставить тэг в приложении, а не слушать, когда объявят посадку на рейс;
- я тайком следила за профилями своих бывших и друзей, чтобы выяснить, как ониживают, и уже затем решать, радоваться мне или расстраиваться.

Вы не выдумываете

Когда зависть доводит нас до отчаяния, мы напрасно успокаиваем себя тем, что раздуваем трагедию из ничего – делаем из мухи слона. От зависти не излечить советами в духе «Просто не смотри на них!» или «Какая тебе вообще разница, чем они занимаются?» Подобные слова лишь смущают и вызывают неловкость и чувство вины. Я уже потеряла счет людям, которые начинают рассказывать о своей зависти со слов: «Знаю, завидовать глупо, вот только...», «Сейчас я скажу глупость, однако...», «Мне так стыдно это признавать, но...», «Наверное, я сама себя накручиваю, и тем не менее...»

Вы НЕ выдумываете. Нет НИЧЕГО плохого в том, чтобы испытывать какие-то чувства и обращать на них внимание. НЕ нужно убеждать себя в том, что вы беспокоитесь на пустом месте. Ваши ощущения, переживания и мысли имеют право на существование. Пришло время как следует прислушаться к ним и изучить, а эта книга предоставит вам целый набор приемов, которые помогут ослабить, а в конце и вовсе рассеять неприятные чувства.

С чего начать

Итак, перед нами неумолимое, коварное препятствие, которое не исчезнет само по себе, а у нас тем временем нет ни сил, ни знаний, ни уверенности, чтобы его преодолеть. По крайней мере, так было до сегодняшнего дня. Отрываться от общепринятых представлений об успехе все равно что шагать по шаткому мосту, ведь мы в своей жизни слишком сильно привыкли полагаться на чужое мнение.

Разве можно окончательно избавиться от зависти, если вокруг всегда будут люди, которые хоть в чем-то нас превосходят? Разве можно довольствоваться тем, что имеешь, при таких обстоятельствах?

Чтобы исцелиться от зависти, необходимо:

- понять, как освободиться от гнета социальных сетей и чужого мнения, а одновременно с этим принять и полюбить себя (меньше походить на «них»);
- внимательно прислушаться к себе, к своим желаниям, мечтам и стремлениям, а также решить, как именно воплотить их в жизнь (больше походить на «себя»);
- независимо принимать решения и уверенно отзываться на жизненные события, то есть поступать осознанно.

Как же повернуть все вышеуказанное и окончательно избавиться от «вора радости»? От этого убийцы уверенности, который, ускользнув от нашего взгляда, проникает в самые глубины сознания? Эта книга как раз для тех, кому зависть мешает жить. «Все не как у людей» поможет смело взглянуть в лицо трудностям и прекратить топтаться у кроличьей норы социальных сетей или прислушиваться к досужим сплетням, которые ежедневно портят нам настроение.

Отставить самосуд и самобичевание. Пора исцелиться от пагубной склонности равняться на других и вывести яд, который отравляет наши жизни. Эта книга поможет вам не зависеть от чужого мнения, избавиться от разочарования и зависти и научиться жить искренне и самостоятельно, постепенно обретая сосредоточенность, уверенность в себе и внутреннее умиротворение.

Итак, я торжественно предлагаю вам:

- разобраться в себе и исключить, забыть или прекратить то, что не соотносится с вашим мировоззрением и убеждениями;
- обрести неопишемую свободу, доступную тем, кто прислушивается к сердцу и живет #беззависти;
- заняться делом, которое вам нравится, вместе с теми, кто вам дорог, и при этом всегда ощущать себя бодрым и готовым к свершениям;
- отказаться от того, что вы «обязаны» делать, и осознанно, вдумчиво решать, чего вы хотите на самом деле;
- освободиться от оков убеждений и мыслей, которые заложены в ваш разум, сердце и душу уже давно;
- на личном примере доказать, что жизнь можно в корне изменить вне зависимости от имеющегося опыта и положения.

Начнем же.

Часть I. Оценка

Глава 1. Знакомимся с завистью ближе

«Всегда помни, что у тебя нет права быть личностью. У тебя есть обязанность».

Элеонора Рузвельт

Начнем мы, конечно же, сначала и, как при любой оценке чего бы то ни было, первым делом подробно изучим основное назначение и проявления зависти. Мы взглянем на то, как сравнение переходит в зависть, в каких обстоятельствах мы завидуем чаще всего (и почему важно это замечать), а также определим тип вашей личности, чтобы лучше понять, как на вас влияет зависть и какие сверхспособности помогут вам с ней справиться.

«Зачем мне вообще это нужно?!» – ожидаемо спросите вы, узнав, что далее я намерена познакомить вас с завистью «поближе». Кому вообще сдалось близкое знакомство с чувством, которое только и делает, что вгоняет в краску? Я все понимаю! Однако без этого никак. Оттого, что вы спрячетесь, зависть никуда не исчезнет. А не признавать ее – все равно что отрицать собственное существование. Только сблизившись с завистью, мы сумеем избавиться от ее коварного влияния и сделать силой, которая будет подпитывать нас на пути к свершениям.

Прежде всего давайте рассмотрим приемы, которые я использую в работе со своими клиентами. Они направлены на то, чтобы постепенно выявить и понять, в каких случаях мы:

- забываем о себе;
- отвлекаемся на окружающих;
- слишком увлеченно следим за поступками и жизнями других людей (с которыми мы иногда даже не знакомы лично);
- отзываемся на некие «раздражители», «возбудители» и реагируем на типажи людей, заставляющие нас завидовать.

В совокупности такие привычки и действия приводят к «приступам зависти».

Насколько вы завистливы?

Велика вероятность, что вы уже осознаете, в каких случаях в вас просыпается зависть. Однако упражнение ниже поможет вам упорядочить и, если нужно, дополнить список «раздражителей». Поскольку мы стремимся лучше изучить зависть, необходимо как следует с ней познакомиться.

Пожалуйста, прочтите следующий список «раздражителей» и посмотрите, какие подходят вам.

1. Вы хотите иметь то, что принадлежит другому человеку, будь то мировоззрение, материальные ценности или определенное положение в обществе.
2. Когда вы видите этого человека, чувствуете жар в груди и в вас начинает просыпаться зависть.
3. Вы не можете отделаться от этого чувства; оно без спроса проникает в мысли и задерживается в них порой мгновение, а порой и дольше.
4. Вы осознанно тратите время впустую, отслеживая состояние, положение или действия этого человека.

5. Вы сравниваете себя с ним – ваше настроение и действия теперь зависят от этого человека.

6. Вы будто соревнуетесь с ним, хотя он может даже не подозревать о вашем существовании.

7. Вы вслушиваетесь в каждое его слово, всматриваетесь в каждое действие, вчитываетесь в каждый пост в поисках изъянов и несоответствий, в надежде однажды заявить: «Так я и знал! Он что-то скрывает!»

8. Этот человек лишает вас уверенности в себе, в своих мыслях и действиях.

9. Вы убеждены, что ему везет чаще, чем вам; у него больше возможностей, сил, времени, чем у вас; вам никогда не светит стать настолько же удачливым, обрести такие же шансы на успех, найти столько же сил и времени (причем выводы, скорее всего, основаны лишь на небольшой горстке сведений).

10. Вы РАДЫ, когда у этого человека что-то не получается. Неважно, завидуете ли вы одному человеку или нескольким – вы всегда готовы позлорадствовать по поводу чужой неудачи.

Самое время познакомиться с правилом, которому я настоятельно советую следовать в ходе исцеления от зависти, в том числе на этом этапе: «Честности – да. Осуждению – нет». Скорее всего, некоторые из перечисленных утверждений показались вам неприятными или даже в какой-то мере отвратительными. Не пугайтесь. Это в порядке вещей. Я бы удивилась, если бы они не вызвали у вас отклика. Не осуждайте себя, а взгляните на свою жизнь со стороны.

Такой подход позволит вам намного проще и быстрее изучить себя, не тратя время на бессмысленное самобичевание. Ваша задача – собрать все необходимые сведения о себе.

- **Совет:** вместо: «О Господи, да, я так делаю! Вы взломали мой телефон?! Так и знал, я настоящий неудачник!» – подумайте лучше так: «Согласен. Я так поступаю. Надеюсь, это знание окажется полезным сейчас или в будущем». Учитесь воспринимать неприятную правду о себе спокойно.

- Как бы то ни было, пришло время первого упражнения – первого шага на пути исцеления от зависти.

Сколько из перечисленных утверждений подходят лично вам? Возможно, вы отметили все, а может, только одно, самое яркое. Выпишите в столбик номера тех, которые вы выбрали, и для уверенности снабдите каждое утверждение примером.

Держите этот список под рукой, он поможет нам в дальнейшем.
Исцеление от зависти началось!

Кому вы обычно завидуете?

Прямо сейчас я хотела бы воспользоваться геймерской терминологией и ввести такое понятие, как «аватар зависти». Под ним понимается та личность (неважно, знакомы вы с этим человеком или нет), с которой вы себя сравниваете.

Если вы определите, каким людям завидуете в большинстве случаев, то обнаружите, что не все «аватары зависти» находятся в равном положении. Вы можете завидовать близкому знакомому, а можете знать о жизни и достижениях человека исключительно поверхностно и все равно ему завидовать. «Аватары зависти» делятся на два основных вида:

- близкий: знакомый человек, на которого вы постоянно оглядываетесь;

- далекий: человек, с которым вы не знакомы и вряд ли когда-то познакомитесь, но он вызывает у вас зависть.

Кто-то из моих аватаров зависти относится к первому виду: есть у меня парочка одноклассников, которым я завидовала в школе. До сих пор я на них немного равняюсь. Однако по поводу представителей второго вида мне необходимо постоянно быть начеку: стоит ослабить бдительность – и вот я уже одержима совершенно незнакомым человеком, сведения о котором случайно попались мне на глаза.

А теперь поговорим о вас. Помните: никто не прочтет того, что вы здесь напишете. Поэтому не стесняйтесь и смело перечислите всех, кому вы завидуете, и все чужое, чем вы хотели бы обладать:

Ваши близкие аватары зависти:

Ваши далекие аватары зависти:

Зависть, хоть к близкому, хоть к далекому человеку, имеет следующий перечень распространенных признаков:

- жалко проявлять любовь и поддержку по отношению к тому, кому мы завидуем; жалко написать ему добрый комментарий или поставить лайк. Мы не можем поддержать того, кто нас превзошел;
- мы воспринимаем в штыки чужие призывы и советы. Нам обидно, когда окружающие не разделяют или даже не терпят нашей привычки равняться на других;
- мы не можем разорвать замкнутый поведенческий круг. Мы мечемся между недовольством окружающими и самобичеванием;
- мы оцениваем окружающих, осуждаем их и высказываемся об их действиях, пусть даже нас об этом не просят. Мы то и дело умничаем и не в силах устоять перед возможностью пустить «грязный слухок» о том, кому завидуем.

Все вышеперечисленное в конце концов причиняет нам боль. Мы словно идем плавать в океане и, продыравив дыхательную трубку и маску, злимся, что вода заливает нам рот и глаза.

Вместо того, чтобы всплыть и спокойно добраться до точки назначения, мы опускаемся ко дну. Раз за разом мы разрушаем себя, свою жизнь и отношения с окружающими, причем делаем это все чаще и все изощреннее.

«Сравнение – акт насилия против самого себя».

Иянла Ванзант

Однако с нас хватит. Довольно причинять себе боль и учинять над собой насилие. Это не приносит выгоды и не приближает к цели.

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.