

Работа с негативными состояниями. Зависть.

- Педагог психолог: Мальцева В.В.

**«Зависть – это не просто
нехватка того или иного
объекта, а способ самого
отношения жизни,
противоположной
любви»**

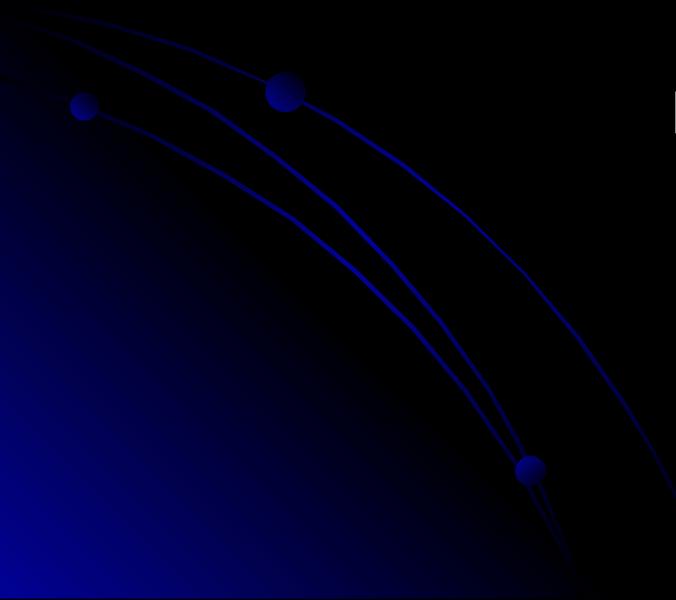
**Мелани Кляйн английский
психоаналитик**

Зависть не только подрывает всякие отношения любви, но и заставляет верить в некую иллюзию того, что у другого есть именно то, чего не хватает нам

Зависть всегда основана
на идентификации:
мы завидуем всегда
тому, на кого хотим
быть похожими.



Зависть ставит
нас в
зависимость от
другого

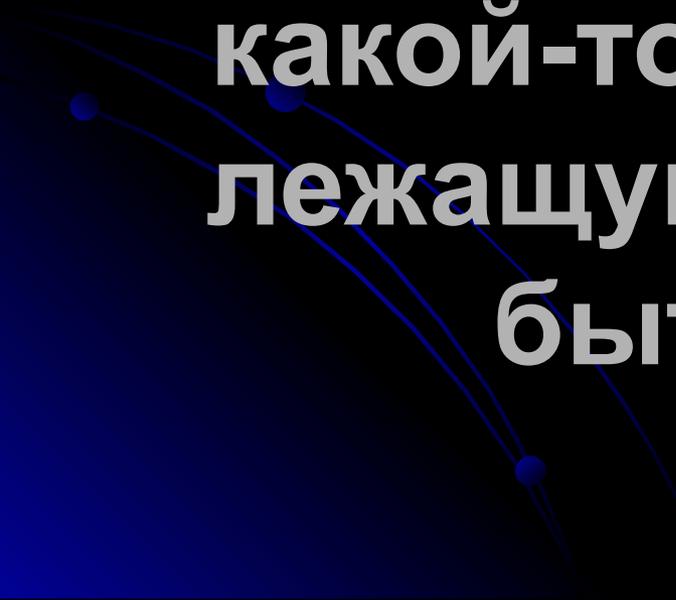


Французский психоаналитик
Жак Лакон говорил о
способности человека
*отчуждать своё
желание – у другого
всегда есть то, чего
нет у меня.*

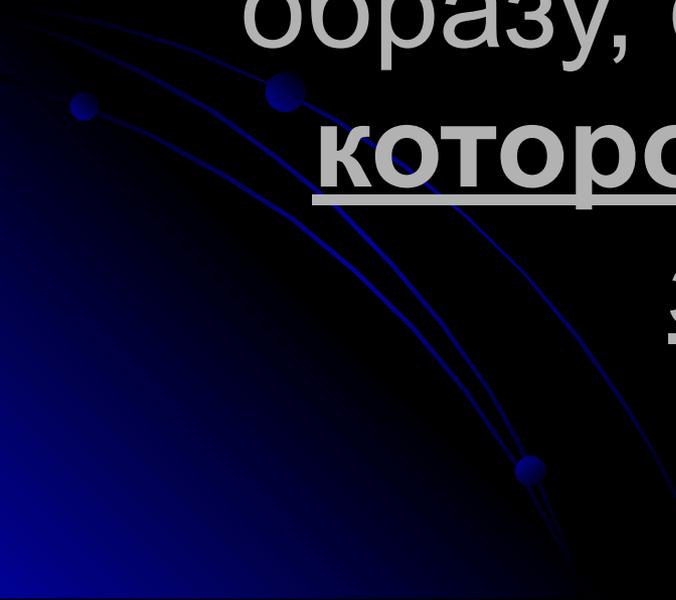


То самое ценное, чего
мне именно не хватает
для своего , и то без
чего я жизни себе не
представляю –
именно оно
находится у кого-то
другого.

**И отнять то это у него нельзя
и восполнить эту нехватку
никак не удаётся, потому что
нехватка эта представляет из
себя не просто отсутствие
какой-то вещи, а нехватку,
лежащую в основе самого
бытия человека.**



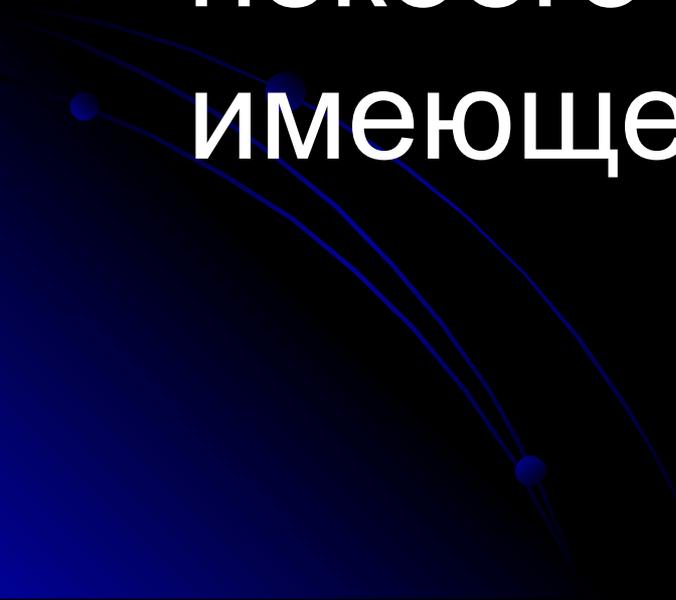
Таким образом, зависть – это
некий обман. И обман этот
состоит в том, что наше
желание приклеивается к
какому – то предмету или
образу, образу другого, от
которого мы делаемся
зависимы.



Неприятие чужих радостей.

- Или чувство болезненной зависти к более удачливым.
- Когда кому-то улыбается судьба, он не может разделить радость с этим человеком. Вместо этого он говорит: «Ох, как бы я хотел это иметь!» Или: «Почему у меня до сих пор этого нет?»
- Неприятие чужой удачи или успеха препятствует его собственному духовному росту или изменению.

Жизнь человека отличается от жизни животного именно тем, что *нам всегда чего-то не хватает* – именно поэтому у нас есть желание и стремление к развитию – и каждому из нас необходимо каким-то образом с нехваткой этой совладать.

- И самым простым, но иллюзорным, способом является зависть, простая подстановка некоего предмета, имеющегося у другого.
- 

Избавляемся от зависти- произносим позитивные аффирмации:

- «Я легко преодолеваю пространство и время. Вокруг меня только любовь».
- «Я люблю себя и одобряю свои поступки. Я люблю и любима».
- «Я с радостью приветствую удивительные события, которые посылает навстречу мне жизнь».

- Я радуюсь, что жизнь очень щедра ко мне.
- «Любовь снимает напряжение и избавляет от всего дурного».
- «Я готова поделиться своими чувствами и любовью с другими людьми, я с благодарностью реагирую на каждое проявление любви в других людях».

Спасибо! Удачи!

