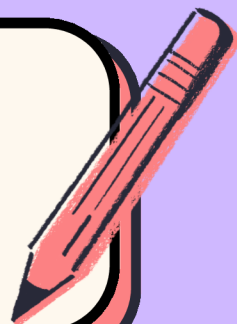


DARIUSZ ROZWADOWSKI

Człowiek a zazdrość



Dlaczego zazdrościmy
innym ludziom?



Zazdrość jest bardzo złożonym uczuciem, które może pojawić się w różnych sytuacjach. Czasami odczuwamy ją, gdy czegoś bardzo pragniemy lub uważamy za ważne, a widzimy, że inni to posiadają.

NIE MAM TEGO, CO POSIADAJĄ INNI

Możemy zazdrościć rówieśnikom sukcesów w szkole i na lekcjach WF-u, a nawet tego, że mają większe kieszonkowe od rodziców. Warto zauważyć, że zazdrość może być bardzo duża, ale i nieco mniejsza. Raz poczujemy się bardzo dotknięci i będziemy o tym ciągle myśleć, a kiedy indziej niezadowolenie szybko nas opuści. Narastająca zazdrość może prowadzić do bardzo złych reakcji, takich jak złość, smutek czy poczucie bezradności.

SMUTEK, ZŁOŚĆ, BEZRADNOŚĆ

Jedną z głównych przyczyn, przez które doświadczamy zazdrości, jest porównywanie się z innymi. Gdy włączymy telewizor albo komputer, łatwo znajdziemy przykłady ludzi, którzy odnoszą sukcesy. Przez to łatwo jest poczuć się tak, jakby czegoś nam brakowało.

PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI

Ciągłe oglądanie szczęśliwych, spełnionych życiowo ludzi może skłaniać do zastanawiania się nad własną sytuacją. Na pewno czasami jest tak, że czujesz smutek albo złość, gdy widzisz, jak kolezdy i koleżanki wygrywają zawody sportowe czy dostają bardzo dobre oceny, a Tobie się to nie udaje.



SYGNAŁ DO PRACY NAD SOBĄ

Ważne, aby potraktować to jako sygnał, że trzeba jeszcze więcej się uczyć, pracować i ćwiczyć, a nie powód do niechęci wobec rówieśników.

Zazdrość może pojawić się również w relacjach z innymi ludźmi, choćby przyjaciółmi czy członkami rodziny, ale również, jeśli chodzi na przykład o naszą sympatię, którą darzymy uczuciem. Kiedy widzimy, że bliska nam osoba spędza czas z kimś innym i otrzymuje uwagę, której my potrzebujemy, możemy odczuwać zazdrość.

MNIEJ CZASU I UWAGI

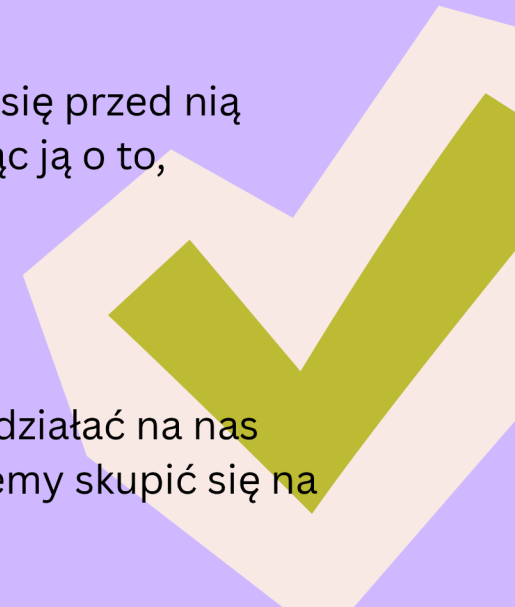
Wówczas nasza samoocena pogarsza się i jesteśmy skłonni do konfliktów. Czasami zazdrość sprawia, że źle odnosimy się do innych ludzi i oskarżamy ich o to, że przez nich bliska nam osoba nie poświęca nam tyle czasu co kiedyś. Wyobraź sobie, że nowy uczeń w klasie szybko odnajduje się wśród Twoich kolegów i koleżanek, a ci chętnie się z nim bawią.

OTWARTOŚĆ NA INNYCH

W takim przypadku możemy spróbować lepiej poznać nową osobę, otworzyć się przed nią i zaakceptować tę sytuację albo pójść za odczuciem zazdrości, obwiniając ją o to, że odciąga od nas przyjaciół.

ZAAKCEPTOWANIE NOWEJ SYTUACJI

Jednak zazdrość nie zawsze musi być czymś negatywnym. Może ona również działać na nas motywująco. Gdy czujemy zazdrość wobec osiągnięć naszych rówieśników, możemy skupić się na podjęciu większego wysiłku w dążeniu do własnych celów.



ZAZDROŚĆ MOŻE MOTYWOWAĆ DO DZIAŁANIA

Uświadamiając sobie, co naprawdę jest dla nas ważne, jesteśmy w stanie poczuć nową motywację, na przykład do pilniejszej nauki w szkole czy regularnych treningów sportowych. To bardzo ważne, abyśmy nauczyli się radzić sobie z zazdrością. Musimy zrozumieć, że każdy ma własną ścieżkę życiową i różne sukcesy, które nie zawsze są widoczne na zewnątrz.



POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I DOCENIENIE

Kluczem jest praca nad budowaniem poczucia własnej wartości niezależnie od osiągnięć innych ludzi oraz docenianie tego, co już posiadamy. Umiejętność rozmawiania z innymi ludźmi pomaga nam lepiej radzić sobie z tym, co czujemy.

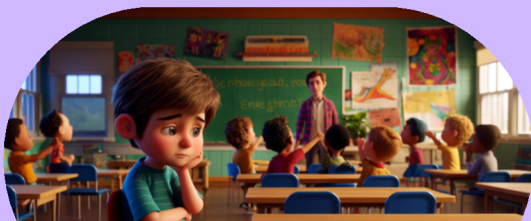


OTWARTA I SZCZERA ROZMOWA O ODCZUCIACH

Szczery kontakt z bliskimi osobami pozwala zrozumieć przyczyny naszych odczuć, a także znaleźć pozytywne sposoby na poprawienie swojego samopoczucia. Gdy czujesz zazdrość o lepsze stopnie, które dostaje Twój kolega z ławki, po prostu powiedz mu o emocjach i problemach, z jakimi się mierzysz. Nie bój się ujawnić tego, co jest dla Ciebie trudne.

PROŚBA O POMOC I WSPARCIE

Pokazując, że źle czujesz się ze swoimi brakami, możesz jednocześnie poprosić o pomoc w poprawieniu ocen czy rozwiązaniu trudniejszych zadań.



Jak widzisz, zazdrość ma różne formy i przyczyny. Czasami prowadzi do negatywnych reakcji i konfliktów, ale potrafi również motywować nas do rozwoju oraz zastanowienia się nad własnymi celami i wartościami.

ROZWÓJ I PRACA NAD SOBĄ

Gdy w Twoim życiu pojawi się zazdrość, zaakceptuj to, co czujesz, ale nie daj się ponieść negatywnemu nastawieniu.

WYBIERZ POZYTYWNE DZIAŁANIE

Postaraj się przekuć te odczucia w coś pozytywnego – pracę i budowanie poczucia własnej wartości. Tak samo spójrz na swoich rówieśników. Jeśli widzisz, że ktoś odczuwa żal z powodu porażki, zaoferuj mu swoje wsparcie. Razem można zdziałać naprawdę wiele.

