Zawiść: psychologia, kultura i polityka resentymentu

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł stanowi głęboką analizę zjawiska zawiści, rozpatrywaną przez pryzmat psychologii, kultury oraz współczesnej polityki. Autor przywołuje teorię porównań społecznych Leona Festingera, wyjaśniając, jak mechanizmy oceny własnej wartości w relacji do innych wpływają na nasz dobrostan. Tekst rozróżnia zawiść łagodną od złośliwej, wskazując na destrukcyjną rolę resentymentu w strukturach społecznych i politycznych, szczególnie w kontekście tzw. 'wyrównywania w dół'. Czytelnik pozna również perspektywy międzykulturowe – od skandynawskiego Prawa Jante po buddyjską koncepcję mudity. Kluczowym elementem publikacji jest wskazanie praktycznych metod budowania odporności psychicznej oraz systemowych rozwiązań, takich jak transparentność proceduralna, które pozwalają przekształcić destrukcyjną zawiść w konstruktywną inspirację i dbałość o dobro wspólne.

This article provides an in-depth analysis of the phenomenon of envy, examining it through the lens of psychology, culture, and contemporary politics. The author draws on Leon Festinger's social comparison theory, explaining how the mechanisms of assessing one's own worth in relation to others influence our well-being. The text distinguishes between benign and malign envy, pointing to the destructive role of resentment in social and political structures, particularly in the context of so-called 'leveling down.' The reader will also explore cross-cultural perspectives, from the Scandinavian Law of Jante to the Buddhist concept of mudita. A key element of the publication is the identification of practical methods for building mental resilience and systemic solutions, such as procedural transparency, that allow for transforming destructive envy into constructive inspiration and concern for the common good.

Artykuł analizuje zawiść nie jako marginalne uczucie, lecz jako fundamentalny mechanizm społeczny napędzający porównania, rywalizację i konflikty. Autor dekonstruuje zawiść, rozróżniając jej łagodną i złośliwą formę, oraz pokazuje, jak kultura, polityka i systemy edukacji mogą ją wzmacniać lub osłabiać. Teza artykułu głosi, że zawiść, podsycana przez nierówności i

brak transparentności, staje się narzędziem kontroli społecznej i politycznej, prowadząc do "równości w dół". Autor wskazuje na mechanizmy mimetycznego pragnienia, gdzie pożądamy tego, czego pragną inni, co napędza rywalizację. Artykuł proponuje konkretne antidota, takie jak edukacja emocjonalna, transparentne reguły, praktykowanie wdzięczności i współradości (mudita), oraz świadome ograniczanie porównań. Celem jest transformacja zawiści z destrukcyjnej siły w motor rozwoju i budowania sprawiedliwego społeczeństwa.

SŁOWA KLUCZOWE

zawiść łagodna | zawiść złośliwa | resentyment | porównania społeczne | prawo Jante | pragnienie mimetyczne | mudita | ból społeczny | mechanizm wyrównywania w dół | transparentność proceduralna | orientacja na porównania | sukces rywala | dobro wspólne | asceza serca | systemowe nagradzanie współpracy

Zawiść łagodna i złośliwa: motywacja vs. destrukcja

Zawiść nie rodzi się z niczego; jej zapłonem jest porównanie. Już w 1954 roku Leon Festinger zdemontował ten mechanizm z chirurgiczną precyzją, dowodząc, że ludzie nieustannie oceniają siebie, mierząc się z innymi. Porównanie „w dół” koi nasze ego, podczas gdy to „w górę” ma nas motywować – obie ścieżki są nam niezbędne niczym kompas do orientacji w świecie społecznym. Problem zaczyna się, gdy lustro pokazuje nam tylko tych, którzy są wyżej, a porównanie staje się jednym nieustającym sygnałem porażki. Wtedy rodzi się emocja tnąca jak papier: zawiść.

Współczesna psychologia, ustami Richarda H. Smitha, podaje definicję, która trafia w sedno. Zawiść to „nieprzyjemna, często bolesna emocja złożona z poczucia niższości, wrogości i urazy”, którą wywołuje świadomość, że ktoś inny posiada coś, czego pożądamy. Ten toksyczny koktajl wyjaśnia, dlaczego obok bólu pojawia się przemożny impuls do „wyrównania rachunków” – czasem przez szlachetny wysiłek, lecz znacznie częściej przez pociągnięcie innych w dół.

Dzisiejsze badania idą jednak o krok dalej, rozdzielając zawiść na dwa fundamentalnie różne zjawiska. Pierwsze to zawiść łagodna – zawistna iskierka, która mobilizuje nas do pracy nad sobą, szepcząc: „chcę ci dorównać”. Drugie to zawiść złośliwa – kwaśna trucizna ciągnąca nas w kierunku destrukcji i podszeptu: „niech on to straci”. Niels van de Ven ze swoim zespołem udowodnił to empirycznie, pokazując, że łagodna zawiść napędza „ruch w górę”, podczas gdy złośliwa karmi się „ciągnięciem w dół”.

Zanim jednak psychologowie zaczęli dzielić włos na czworo, Leszek Kołakowski ujął to po ludzku, wskazując na dwie postawy: „ja chcę mieć to samo co tamten” oraz „ja nie chcę, by tamten miał więcej niż ja”. To drugie dążenie jest naszą osobliwością. Nasycony niedźwiedź nie będzie wyrywał ryby innemu niedźwiedziowi tylko po to, „żeby tamtemu nie było za dobrze”. Człowiek – owszem.

Układ nagrody: mózgowa reakcja na cudzy sukces

Aby nie poprzestać na filozoficznych rozważaniach, spójrzmy na twarde dane. Skaner fMRI jest bowiem bezlitosny dla naszych pobożnych życzeń dotyczących własnej szlachetności. Japoński zespół pod kierownictwem Hidehiko Takahashiego udowodnił na łamach prestiżowego czasopisma „Science”, że sukces rywala potrafi aktywować w naszych mózgach ośrodki bólu społecznego. Jego porażka? To czysta przyjemność, stymulująca układ nagrody. „Kiedy twój zysk jest moim bólem, a twoja strata – moją przyjemnością” to nie złośliwy aforyzm, lecz tytuł poważnej publikacji naukowej. Cała sztuka polega na tym, by dostrzec w tym nie ostateczny dowód na ludzką podłość, lecz zadanie cywilizacyjne: przetworzyć ten pierwotny odruch w coś, co można nazwać cnotą.

Algorytmy social media: cyfrowy katalizator zawiści

Jeśli po dwudziestu minutach bezmyślnego przeglądania treści czujesz się gorzej, nie jest to dowód na twoją nadwrażliwość, lecz na sprawnie działające mechanizmy porównań społecznych. Badania Hanny Krasnovej i jej zespołu potwierdziły to, co wyczuwamy intuicyjnie: bierne śledzenie cudzych sukcesów nasila zawiść i systematycznie obniża satysfakcję z życia. Mechanizm ten jest uderzająco prosty: algorytmy podsuwają nam cudze zestawienia najlepszych momentów, które konfrontujemy z własną codziennością. Łatwo przewidzieć, kto w tym starciu zawsze przegrywa. Nowsze prace doprecyzowują, że to właśnie zawiść jest kluczowym mediatorem między pasywną konsumpcją a spadkiem dobrostanu, a wrodzona „orientacja na porównania” działa jak wzmacniacz tego toksycznego efektu. Istnieje jednak również pozytywny aspekt: zjawisko „łagodnej zawiści”, która może stać się źródłem inspiracji. Dzieje się tak jednak tylko wtedy, gdy kontakt z cudzym osiągnięciem prowadzi do realnego postanowienia o samodoskonaleniu, a nie do mściwej myśli o cudzym niepowodzeniu.

Dla młodych umysłów nie jest to moralitet, lecz lekcja przetrwania w cyfrowym świecie. Należy świadomie ograniczać bierne przeglądanie treści i selekcjonować swój kanał informacyjny pod kątem inspiracji, a nie pozornych sukcesów. Od czasu do czasu warto zamknąć okno porównawcze i otworzyć edytor – jakiejkolwiek formy twórczości. Algorytmy działają jak potężna lupa – powiększają to, co i tak już w nas tkwi. To ty decydujesz, co podsuniesz im pod szkło.

Prawo Jante: skandynawski mechanizm tłumienia sukcesu

Europa Północna znalazła dla zawiści specyficzne antidotum, ubierając ją w elegancki kaganiec prawa Jante. Ten satyryczny w zamyśle kodeks Aksela Sandemosego sprowadza się do brutalnego imperatywu: „nie sądź, że jesteś kimś", „nie myśl, że jesteś od nas mądrzejszy". Efekt społeczny jest jednak mieczem obosiecznym. Z jednej strony norma tłumiąca ostentację łagodzi statusowe napięcia, z drugiej zaś z łatwością osuwa się w „tyranię przeciętności" i pasywno-agresywną niechęć do każdego, kto śmie się wyróżnić. Bilans tej kuracji jest więc dwuznaczny: to wybór między egalitarnym spokojem a zawistną uniformizacją.

Grzech główny: religijna anatomia autodestrukcji

W basenie Morza Śródziemnego i na Bliskim Wschodzie od wieków lęk przed „złym okiem" jest czymś więcej niż przesądem. Islamska tradycja nadaje mu miano hasad i ostrzega z bezlitosną precyzją: „Zazdrość pożera dobre uczynki tak jak ogień pożera drewno". To nie jest jedynie moralna metafora, lecz psychologiczna instrukcja obsługi, która nakazuje chronić własne zasługi przed wewnętrznym ogniem, trawiącym człowieka, a nie tego, komu się zazdrości. Judaizm w Dekalogu uderza w samo źródło, zakazując: „Nie będziesz pożądał", co jest nie tylko nakazem, ale i diagnozą choroby zatruwającej więzi społeczne. Księga Przysłów dodaje bez znieczulenia: „zazdrość jest zgnilizną kości", a traktat Pirkei Awot formułuje sentencję, którą warto powiesić nad ekranem komputera: „Zazdrość, pożądliwość i pogoń za zaszczytami wyprowadzają człowieka z tego świata". Tradycja ta zna jednak i jaśniejszy odcień zjawiska: „zazdrość mędrców pomnaża mądrość" – to podziw, który staje się paliwem do rozwoju, a nie trucizną.

Chrześcijaństwo podchodzi do problemu od strony fundamentalnej, stwierdzając, że „miłość nie zazdrości". Nie jest to postulat naiwności, lecz głęboka intuicja, że dobro drugiego człowieka nie jest stratą, lecz częścią dobra wspólnego. Tradycja prawosławna idzie o krok dalej, widząc w grzechach głównych zaburzenia naturalnej harmonii. Zawiści nie leczy się więc samym zakazem, ale konkretną praktyką – ascezą serca, czyli świadomym czuwaniem nad myślami, modlitwą wdzięczności i jałmużną.

Buddyzm proponuje rozwiązanie radykalne, gdyż nie skupia się na naprawianiu zawiści. Zamiast tego zaleca kultywowanie mudity, czyli aktywnej, współodczuwanej radości z cudzego szczęścia, jednej z „czterech niezmierzoności". To nie jest pobożne życzenie ani „miła postawa", lecz rygorystyczny trening emocjonalny, budujący psychiczną odporność na „wirusa porównań". Konfucjanizm z kolei odwraca wektor uwagi: zamiast spoglądać na cudze trofea, skupia się na wewnętrznej dyscyplinie i ren, czyli postawie humanitarności. „Uczyć się i stale rozmyślać" to antidotum na jałowe porównania, bo prawdziwą miarą człowieka jest to, co w sobie kształtuje, a nie to, kogo próbuje dogonić.

Kołakowski: egalitaryzm jako maska dla resentymentu

A teraz Polska. Nasza kulturowa mieszanka to wybuchowy koktajl: łączy w sobie kantyzm w wersji osiedlowej, czyli nakaz „nie wychylaj się”, z romantycznym kultem wyjątkowości i postszlacheckim odruchem porównywania herbów. Kołakowski, by zilustrować ten mechanizm, przywoływał rosyjską anegdotę o chłopie, który prosi Boga o wyłupienie mu jednego oka, wiedząc, że sąsiad straci w ten sposób dwoje. To nie jest żart o Rosjanach. To szydercze lustro dla każdego społeczeństwa, które z porównań czyni polityczny silnik. Gdy ideologia równości degeneruje się w obsesję, by nikomu nie żyło się lepiej, finał jest jeden: wszystkim żyje się gorzej. Kołakowski nie relatywizuje sprawiedliwości – on tylko ostrzega, że zawiść lubi przemawiać jej głosem.

Resentyment: paliwo populistycznej walki o władzę

Zawiść wchodzi do polityki nie jako gość, ale jako gospodarz. To tutaj jej najgroźniejszy wymiar ujawnia się w pełni, gdy emocja przestaje być prywatną słabością, a staje się cynicznym narzędziem. Polityczni stratedzy doskonale wiedzą, że obietnica „nikt nie będzie miał lepiej od ciebie” mobilizuje skuteczniej niż wizja „wszyscy będziemy mieli lepiej”. Taki polityczny egalitaryzm nie jest więc napędzany troską o wspólnotę, lecz czystym, destrukcyjnym resentymentem.

Już Leszek Kołakowski ostrzegał przed pułapką, w którą wpada każda ideologia egalitaryzmu, gdy staje się celem samym w sobie. Kończy się to zawsze tak samo: „równością w dół”. Słynna anegdota o rosyjskim chłopie, który prosi Boga o wyłupienie mu jednego oka, byle sąsiad stracił oba, przestaje być folklorem. Staje się precyzyjnym opisem mechanizmu polityki opartej na resentymencie. To nie jest żart. To jest program polityczny.

Na to właśnie niebezpieczeństwo, w swoich działaniach na rzecz przejrzystości życia publicznego, wskazuje Fundacja Dobre Państwo. Przypomina ona, że prawdziwa równość nie polega na zabieraniu tym, którzy mają więcej, lecz na tworzeniu transparentnych reguł gry dla wszystkich. Polityka, która myli równość szans z równaniem efektów, nie leczy zawiści – systemowo ją hoduje. Zamiast budować dobro wspólne, zatruwa jego fundamenty.

René Girard: pragnienie mimetyczne jako źródło konfliktu

Francuski antropolog René Girard zdemaskował zawiść, umieszczając ją nie na marginesie, lecz w samym sercu ludzkiego pożądania. W jego ujęciu nie pragniemy rzeczy spontanicznie; pragniemy ich, ponieważ pragną ich inni. To pragnienie mimetyczne, czyli mechanizm naśladowania cudzych pragnień, staje się siłą napędową kultury. Zawiść przestaje być jedynie emocją wobec cudzych dóbr, a staje się motorem rywalizacji i konfliktów, które ostatecznie prowadzą do rytualnych ofiar cementujących wspólnotę. W tej perspektywie jest ona fundamentem zarówno tragedii, jak i religii.

Wyścig szczurów: zawiść w korporacji i na uczelni

Uniwersytet, owa świątynia wiedzy, bywa jednocześnie siedliskiem najbardziej wyrafinowanej zawiści. Profesorowie toczą boje o granty, habilitacje i prestiż, podczas gdy studenci mierzą się wynikami, publikacjami i siecią znajomości. Mądrość talmudyczna z traktatu Pirke Awot poucza, że „zazdrość mędrców pomnaża mądrość", lecz dzieje się tak wyłącznie wtedy, gdy akademickie porównania prowadzą do wspólnego wzrostu, a nie cichej intrygi. Polska nauka choruje tu podwójnie, gdyż zawiść jest jak pleśń – rozwija się najbujniej w niedostatku zasobów i braku światła. System oceny, premiujący pojedyncze „punkty" zamiast jakości i współpracy, jedynie pogarsza sytuację, zamieniając uczelnianą codzienność w teatr małostkowych ambicji.

Remedium na tę chorobę nie jest tajemnicą. Transparentność konkursów, precyzyjne kryteria oceny i systemowe nagradzanie współpracy zamiast indywidualnego „sukcesu kosztem innych" to postulaty współczesnej socjologii edukacji. Chodzi o fundamentalną zmianę perspektywy: zamiast pytać „kto ma więcej?" zacząć dociekać „kto realnie wzmocnił naukową wspólnotę?"

Z akademickich korytarzy zawiść przenosi się do szklanych wieżowców korporacji, gdzie staje się nieoficjalnym, lecz potężnym narzędziem zarządczym. Tablice wyników, premie dla najlepszych i awanse dla wybranych to mechanizmy napędzane nieustannym porównywaniem. W socjologii pracy mówi się o ekonomii resentymentu, czyli zjawisku, w którym awans kolegi jest odbierany jako osobista niesprawiedliwość, nawet jeśli kryteria były obiektywne. Im bardziej niejasne reguły gry, tym silniejsza staje się zawiść, karmiąc się domysłami i poczuciem krzywdy. Badania nad mediami społecznościowymi demaskują analogiczny mechanizm: im więcej pasywnego śledzenia cudzych sukcesów, tym większa frustracja. Podobnie w firmie – jeśli sukces jest tylko wystawiony na widok publiczny, a nie staje się okazją do nauki przez otwartą wymianę doświadczeń, rodzi się toksyczna zazdrość.

Transparentność: systemowe antidotum na zawiść

Gdyby polityk z krótką pamięcią potrzebował podręcznego katechizmu, oto on. Po pierwsze, polityka, która myli równość szans z równaniem efektów, nie leczy zawiści – systemowo ją hoduje. Po drugie, transparentne reguły i równość proceduralna obniżają społeczne ciśnienie, gdyż przenoszą uwagę z pytania „kto ile dostał" na kluczowe „jakie są zasady gry". Po trzecie wreszcie, edukacja do współradości i wdzięczności – tak, tego można nauczyć – to najtańsza i najskuteczniejsza szczepionka na toksynę porównań.

W polskim życiu publicznym istnieją instytucje, które ten kierunek już obrały. Fundacja Dobre Państwo, działając na styku petycji i równego dostępu, uczestniczyła w procesach publicznych, naciskając właśnie na reguły, a nie na „urawniłowkę". Taka praca, choć rzadko trafia na czołówki gazet, jest realnym antidotum na politykę resentymentu. Jej fundamentem są bowiem jasne kryteria, przejrzystość i weryfikowalność, a nie emocjonalne polowanie na tych „zbyt luksusowych".

Mudita: buddyjska praktyka współradości z sukcesu

Buddyzm nie podchodzi do zawiści z perspektywy kodeksu karnego, lecz za pomocą zestawu narzędzi psychologicznych. Zamiast zwalczać ją zakazami, proponuje praktykę umysłu zwaną muditā – sztukę współradowania się cudzym dobrem. To jedna z Czterech Niezmierzoności, czyli brahmavihār – stanów umysłu, które można rozwijać bez końca. Logika tej metody jest paradoksalna: nie polega na gaszeniu ognia zawiści, lecz na neutralizowaniu go wodą przeciwstawnej emocji. Jak wskazują nauczyciele zen: „kiedy przyjaciel odnosi sukces, pomyśl: jak dobrze, że świat stał się odrobinę lepszy". Praktyka ta polega na wyobrażeniu sobie osoby, której się zazdrości, i powtarzaniu w myślach: „Oby było jej dobrze. Oby zaznała szczęścia". Codzienna praktyka stopniowo niweluje neurotyczny impuls zawiści, zastępując go nawykiem życzliwości.

Rewolucje i czystki: historyczny triumf zawiści

Zawiść rzadko pojawia się na scenie pod własnym imieniem; woli działać zza kulis niczym niewidzialny reżyser. To ona ustawia reflektory na cudzy sukces, zatruwa dialogi i pisze scenariusze konfliktów, które rozsadzają wspólnoty. Historia dostarcza aż nadto dowodów, że gdy to uczucie, jednostkowe i zbiorowe, przejmuje stery, potrafi zmienić losy nie tylko pojedynczych ludzi, ale całych narodów. Spójrzmy na kilka aktów tego dramatu.

Leszek Kołakowski przywołał kiedyś ponurą anegdotę o chłopie, któremu Bóg obiecał spełnić każde życzenie pod jednym warunkiem: sąsiad dostanie dwa razy więcej. Prośba chłopa brzmiała: „Panie Boże,

wyłup mi jedno oko”. Ta historia to coś więcej niż metafora chłopskiej mentalności – to skondensowana doktryna państw autorytarnych. Carska Rosja, a po niej Związek Radziecki, uczyniły z tej logiki fundament polityki. Przyspieszona industrializacja kosztem głodu, kolektywizacja równająca wszystkich w dół do poziomu nędzy, systemowe niszczenie elit – te działania nie wynikały wyłącznie z marksistowskiej ideologii. Były napędzane zawistną obsesją: skoro nie możemy prześcignąć Zachodu, zadbajmy przynajmniej o to, by nikt nie ośmielił się wyróżniać w naszym własnym kraju.

W Polsce Ludowej podobny mechanizm przybrał postać walki z „kułakiem”. To słowo-stygmat nie oznaczało realnego bogactwa, lecz każdy przejaw zaradności: kilka hektarów więcej, lepszy koń czy nowa stodoła wystarczyły, by „odstawać”. Władza cynicznie zbudowała politykę na resentymencie, czyli zawiści podniesionej do rangi cnoty obywatelskiej. Kułaka należało publicznie napiętnować, ponieważ jego skromny sukces kłuł w oczy i podważał mit o powszechnej równości. Efektem była pacyfikacja polskiej wsi, zniszczenie tysięcy gospodarstw i wykorzenienie etosu pracy. Wspólnota straciła swoich najlepszych gospodarzy, a zawiść, podlana ideologicznym sosem, stała się skutecznym narzędziem kontroli.

Nawet wzniosłe hasło „Wolność, Równość, Braterstwo” może skrywać mroczne motywacje. Ostrze rewolucyjnej gilotyny we Francji spadało bowiem nie tylko na karki arystokratów, ale także na tych, którzy ośmielili się wyróżniać czymkolwiek: talentem, majątkiem czy wiedzą. Terror jakobinów karmił się nie tylko chłodną kalkulacją polityczną, lecz również gorącą, zawistną wiarą, że każdy przejaw luksusu czy wykształcenia jest zbrodnią przeciwko egalitarnej wspólnocie. Robespierre mógł mówić o „cnocie republikańskiej”, lecz w praktyce oznaczało to czystki napędzane resentymentem. Rewolucja francuska brutalnie pokazała, jak cienka jest granica między szlachetną walką o równość a upiornym triumfem zawiści. Polityka, która myli równość szans z równaniem efektów, nie leczy zawiści – systemowo ją hoduje.

Higiena porównań: techniki ochrony psychiki młodych

Wyobraź sobie dwie akademie charakteru. W pierwszej uczą cię sztuki porównywania, gdzie program nauczania opiera się na rankingach, zestawieniach typu „top 10” i obsesji osiągania najwyższego wyniku. W drugiej poznajesz sztukę wdzięczności i współradości, uzupełnioną o konkretne metody produktywności. W której z nich proces uczenia się przebiega szybciej? Oczywiście w tej, w której ładunek emocjonalny staje się paliwem dla silnika, a nie kwasem, który metodycznie wypala całą instalację.

Trzy codzienne praktyki mogą odwrócić ten destrukcyjny proces. Po pierwsze, post „od porównań” – jedna godzina dziennie bez pasywnego przeglądania treści i śledzenia cudzego statusu, za to z mierzalnym ćwiczeniem języka, programowania czy gry na instrumencie. Po drugie, mikromudita: za każdym razem, gdy widzisz cudzy sukces, zadaj sobie trzy pytania: czego mogę się z tego nauczyć, kogo zapytać o radę oraz co

warto przetestować u siebie. Po trzecie, higiena słów – wyeliminowanie z języka frazy „no, ale jemu/jej to…”, a zastąpienie jej pytaniem „jak ja mogę…”. Mózg analizuje twój język znacznie uważniej, niż sądzisz.

Zgnilizna kości: biblijna metafora wyniszczającej zawiści

Dekalog uderza w samo sedno, zakazując nie czynu, lecz intencji: „Nie będziesz pożądał domu bliźniego swego, nie będziesz pożądał żony bliźniego swego ani jego sługi, ani jego wołu, ani osła, ani niczego, co należy do bliźniego twego” (Wj 20,17). To coś więcej niż zakaz materialny; to precyzyjne ostrzeżenie przed społeczną trucizną, która rozkłada wspólnotę od wewnątrz.

Księga Przysłów idzie dalej, oferując brutalną metaforę: „Serce spokojne jest życiem dla ciała, lecz zazdrość jest zgnilizną kości” (Prz 14,30). To w istocie diagnoza psychosomatyczna sprzed dwóch i pół tysiąca lat, która stwierdza, że spokój ducha buduje ciało, podczas gdy zawiść jest jak zgnilizna tocząca kości.

Judaizm nie byłby jednak sobą, gdyby nie dostrzegł paradoksu i pozytywnego potencjału. „Zazdrość mędrców pomnaża mądrość” (Pirkei Awot 4,21) to zawiść w wersji uszlachetnionej – aspiracja, nie destrukcja. Jej formuła brzmi nie: „niech on tego nie ma”, lecz: „chcę być taki jak on”. Ćwiczenie jest więc prostym, starożydowskim treningiem przekierowania emocji: zamiast pytać: „dlaczego on ma więcej?”, spróbuj zadać sobie pytanie: „czego mogę się od niego nauczyć?”.

Sprawiedliwość vs. zawiść: granica etyki w polityce

Jeśli autentycznie zależy ci na równym starcie, obronie meritokracji i realnej mobilności, a nie na spełnianiu marzeń o tym, by „nikt nie miał lepiej”, zacznij od reguł. Potrzebne są przejrzyste kryteria naboru, jawne ścieżki awansu, silne standardy antynepotystyczne oraz systematyczne audyty nagród i konkursów. Niezbędna jest też edukacja emocjonalna w szkołach, ucząca między innymi mudity, czyli bezinteresownej radości z cudzego sukcesu, i pracy z mechanizmem porównań. Fundacja Dobre Państwo, naciskając na transparentność i równość proceduralną, reprezentuje kierunek, który zawiść rozbraja instytucjonalnie, zamiast ją maskować sloganem.

Jeśli natomiast bliższa jest ci polityka „walki z luksusem” jako cel sam w sobie, zastanów się, czy nie karmisz dokładnie tego demona, którego imienia nie chcesz wypowiedzieć. Kołakowski widział to już dawno temu: egalitaryzm napędzany zawiścią nie buduje żadnej sprawiedliwości. Tworzy jedynie równość w dół.

Czy w świecie nieustannych porównań i algorytmicznie podsycanego pożądania jesteśmy skazani na wieczną walkę z zawiścią? A może kluczem jest nie tyle eliminacja tego uczucia, ile jego transformacja w siłę napędową do samodoskonalenia i budowania autentycznych relacji opartych na wzajemnym wsparciu? Być może prawdziwa wolność polega na odwróceniu wzroku od cudzych trofeów i skupieniu się na własnej, unikalnej ścieżce rozwoju.

Inspiracje

[1] **"Mini wykłady o maxi sprawach"** Leszek Kołakowski

Polski filozof i historyk idei, znany z krytycznej analizy myśli marksistowskiej, zwłaszcza w dziele „Główne nurty marksizmu". Później skupił się na kwestiach religijnych. Był stypendystą All Souls College w Oksfordzie i profesorem Uniwersytetu Chicagowskiego.

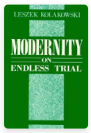
*Polish philosopher & historian of ideas, known for his critical analysis of Marxist thought, particularly in **Main Currents of Marxism**. He later focused on religious questions. He was a Fellow at All Souls College, Oxford, and a professor at the University of Chicago.*

All Souls College, Oxford / University of Chicago

Literatura uzupełniająca

Książki

Autorzy przywoływani w artykule:



[1] **"Modernity on Endless Trial"**

Leszek Kołakowski

1991 | University of Chicago Press | ISBN: 9780226450452



[2] **"Tales from the Kingdom of Lailonia"**

Leszek Kołakowski

1989 | University of Chicago Press | ISBN: 9780226450391



[3] **"Main Currents of Marxism: Its Rise, Growth and Dissolution"**

Leszek Kołakowski

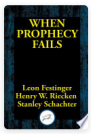
1978 | Oxford University Press, USA

[4] **"Religion: If There Is No God...: On God, the Devil, Sin, and Other Worries of the So-Called Philosophy of Religion"**

Leszek Kołakowski

1982 | Oxford University Press

Literatura pokrewna (Google Scholar):



[5] **"When Prophecy Fails: A Social and Psychological Study of a Modern Group That Predicted the Destruction of the World"**

Leon Festinger, Henry Riecken, Stanley Schachter

2017 | Simon and Schuster | ISBN: 9781515415107

Google Scholar

[6] **"Sex differences in the neural correlates of jealousy. In: Foundations in Evolutionary Cognitive Neuroscience"**

Hidehiko Takahashi

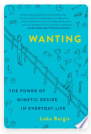
2009 | Cambridge University Press, Cambridge



[7] **"Deceit, Desire, and the Novel: Self and Other in Literary Structure"**

René Girard

1965 | Johns Hopkins University Press



[8] **"Wanting: The Power of Mimetic Desire in Everyday Life"**

Luke Burgis

2021 | St. Martin's Press | ISBN: 9781250262493



[9] **"The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are"**

Brené Brown

2021 | Book Bound | ISBN: 9781638090052

Google Scholar

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"Mimetic Desire and the Social Fabric: A Philosophical Engagement with Rene Girard"**

Vinitha Mohan

2025 | Studies in Humanities and Social Sciences (SH&SS)

Google Scholar

[2] **"A Theory of Social Comparison Processes"**

Leon Festinger

1954 | Human Relations

Google Scholar

[3] **"Informal social communication"**

Leon Festinger

1950 | Psychological Review

Google Scholar

[4] **"Resentment, envy, schadenfreude, and sympathy: Effects of own and other's deserved or undeserved status"**

N.T. Feather, Katherine Nairn

2005 | Australian Journal of Psychology

Google Scholar

[5] **"Comprehending envy"**

Richard H. Smith, Sung Hee Kim

2007 | Psychological Bulletin

Google Scholar

[6] **"Envy and its transmutations"**

Richard H. Smith

Google Scholar

[7] **"Envy, Resentment, Schadenfreude, and Sympathy: Reactions to Deserved and Undeserved Achievement and Subsequent Failure"**

Norman Feather, R Sherman

2002 | Personality and Social Psychology Bulletin

Google Scholar

[8] **"Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy"**

Niels van de Ven, Marcel Zeelenberg, Rik Pieters

2009 | Emotion

Google Scholar

[9] **"When envy leads to schadenfreude"**

Niels van de Ven, Charles E. Hoogland, Richard H. Smith, Wilco W. van Dijk, Seger M. Breugelmans, Marcel Zeelenberg

2015 | Cognition and Emotion

Google Scholar

[10] **"Envy and its consequences: Why it is useful to distinguish between benign and malicious envy"**

N Van de Ven

2016 | Social and Personality Psychology Compass

[11] **"When Your Gain Is My Pain and Your Pain Is My Gain: Neural Correlates of Envy and Schadenfreude"**

Hidehiko Takahashi, Motoichiro Kato, Masato Matsuura, Dean Mobbs, Tetsuya Suhara, Yoshiro Okubo

2009 | Science

[12] **"Brain activation associated with evaluative processes of guilt and embarrassment: an fMRI study"**

Hidehiko Takahashi, Noriaki Yahata, Michihiko Koeda, Tetsuya Matsuda, Kunihiko Asai, Yoshiro Okubo

2004 | NeuroImage

[13] **"Online Social Networks: Why We Disclose"**

Hanna Krasnova, Sarah Spiekermann, Ksenia Koroleva, Thomas Hildebrand

2010 | Journal of Information Technology

Google Scholar

[14] **"Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction?"**

Hanna Krasnova, Helena Wenninger, Thomas Widjaja, Peter Buxmann

2013 | Wirtschaftsinformatik Proceedings

Google Scholar

[15] **"The rise of metric-based digital status: an empirical investigation into the role of status perceptions in envy on social networking sites"**

Hanna Krasnova, Jason Bennett Thatcher

2024 | Information Technology & People

Google Scholar

[16] **"Mimetic Desire and Mechanisms of Sacrifice: A Critical Analysis of René Girard's Theory of Violence"**

Not specified in source

2025 | Cankaya University Journal of Humanities and Social Sciences

[17] **"Repetitions repeatedly repeated: mimetic desire, ressentiment, and mimetic crisis in Julian Rosefeld's Manifesto (2015)"**

REYBURN, Duncan

2019 | IT [online]

Google Scholar

[18] **"Mimetic Desire & the Scapegoat: Notes on the Thought of René Girard"**

Not specified in source

2023 | Not specified in source

[19] **"Economic and Philosophic Manuscripts of 1844"**

Karl Marx

1932

Google Scholar

[20] **"A Contribution to the Critique of Hegel's Philosophy of Right"**

Karl Marx

1844 | Deutsch-Französische Jahrbücher

Google Scholar

[21] **"Rapport de Maximilien Robespierre, a la convention, fait au nom du Comité de salut public, le quintidi, 15 frimaire, l'an second de la République"**

Maximilien Robespierre

1793

[22] **"Discours et rapports á la convention"**

Maximilien Robespierre

1965

Artykuły pokrewne (Google Scholar):

[23] **"The Death of Utopia Reconsidered"**

Leszek Kołakowski

1982 | Tanner Lectures on Human Values

Fundacja Dobre Państwo © 2026

Article ID: b92573d4-a0fb-47e0-9285-a4198cadbd26