

## «Окнофилы и филобаты. Размышления о близости»





## Терехина Светлана Юрьевна

- Психоаналитически-ориентированный психолог, аналитический психолог
- Член ЕАРПП (РО-Самара) и ЕСРР (Vienna, Austria).

---

Филобаты — любители дистанции, которые ищут успокоения в уединении, находят удовольствие в «оставлении объекта».

Окнофилы — стремящиеся к близости, нуждающиеся в том, чтобы держаться за что-то надежное для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

---

В июне 2022 года в Пензе состоялась первая межрегиональная научно-практическая психоаналитическая конференция, организованная пензенским региональным отделением ЕАРПП. Тема конференции «Зависимость в современном мире: взгляд психоаналитика» вызвала большой интерес среди коллег. В этой статье я хочу поделиться впечатлением от доклада Савичевой Елены Петровны, психоаналитического психотерапевта, группового аналитика, PhD, супервизора ЕАРПП, ЕСРР (Вена, Австрия), супервизора по групповому анализу ЕАРПП, председателя РО Москва ЕАРПП.

В своем докладе спикер рассматривает процесс формирования источников ощущения близости и отдельности, исследует пространство становления и функционирования межличностных связей, которые в дальнейшем станут бессознательными механизмами бегства от близости или сохранения сильной привязанности. В своих крайних проявлениях такие бессознательные механизмы выстраивания отношений становятся преградой на пути развития личности.

Следуя за мыслями автора, мы с поверхности фразы «все люди разные» погружимся в глубины внутриутробного развития, вынырнем в раннее младенчество, где через трансформацию врожденных аффектов в процессе взаимодействия с внешним миром и ухаживающим объектом формируется психика. Далее мы станем свидетелями то ли трагедии, то ли комедии, а скорее, обыденной жизни человека, в его стремлении познать себя, познать другого и обрести или потерять смысл своего существования. Вот так за 30 минут в докладе отразились вся простота и сложность, схожесть

и различие, одиночество и близость, рождение и смерть человека — то ли венца творения, то ли проходной ветви эволюции биосферы планеты.

Доклады Елены Петровны имеют удивительное свойство — малая форма с огромным глубоким смыслом, про подобное еще говорят, внутри больше, чем снаружи. Поэтому столь сложно и ответственно писать этот синопсис. Но попробуем прикоснуться и ощутить это чувство близости понимания смысла и тоску от невозможности «испить сию чашу до дна», ведь такое изложение неизбежно отдельно и отлично от первоисточника.

Итак, кто же такие филобаты и окнофилы, и при чем тут близость.

Вернемся к фразе «все люди разные» — хорошая фраза и на поверхности многое объясняет, но, скорее, успокаивает, когда неизвестность и инаковость другого блокируют возможность думать.

Все сложности возникают на практике, особенно когда дело касается базовых расхождений между людьми, например, по их типу выстраивания отношений, называемых объектными (под объектами подразумеваются не только люди, но и идеи).

---

На первый взгляд, установки окнофила и филобата составляют полную противоположность, однако они являются всего лишь разными ответами на травматическое переживание того, что объекты отделены и независимы от нас и могут отказать нам в поддержке или бросить на произвол судьбы.

---

Известный англо-венгерский психотерапевт Микаэль Балинт (1896 — 1970) противопоставляет две разнонаправленных стратегии поведения и ориентации характера человека: «филобатизм» и «окнофилию».

Филобаты (philobat) — любители дистанции, которые ищут успокоения в уединении, находят удовольствие в «оставлении объекта». Филобаты — индивидуалисты, идущие против общего течения, с меньшим стремлением к объединению, к желанию слиться с другими (будь то семейные узы, религиозные ценности или общие цели). Филобаты будут подчеркивать свое отличие от окружающих (не обязательно внешнее). То есть речь идет не о том, что человек демонстрирует окружающим, а о том, как он сам себя воспринимает.

Окнофилы (oknophil) — стремящиеся к близости, нуждающиеся в том, чтобы держаться за что-то надежное, для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. При стрессе они обращаются к другим, ищут плечо, чтобы опереться. Окнофилы — коллективисты, стремящиеся к нахождению общего, похожего. Их, скорее, будут пугать отличия. Их привлекают экстатические состояния, возможность разделить свое существование с чем-то большим (дабы не чувствовать себя одинокими), «раствориться в любви», не ощущать границ собственного отдельного Я.

«Жизнь субъекта, у которого доминирует окнофилия, является безопасной только в непосредственной близости от объектов, тогда как пространства между объектами кажутся ему опасными. (...) И наоборот, для индивида с преобладанием филобатизма объекты

---

Здоровье зависит не столько от ингредиентов, а, скорее, от их адекватного сочетания в надлежащих пропорциях.

---

представляются ненадежными и несущими угрозу, он склонен обходиться без них и устремляться на поиски дружественных просторов, разделяющих ненадежные, предательские объекты во времени и пространстве» [Балинт, «Базисный дефект»].

На первый взгляд, установки окнофила и филобата составляют полную проти-

воположность, однако они являются всего лишь разными ответами на травматическое переживание того, что объекты отделены и независимы от нас и могут отказать нам в поддержке или бросить на произвол судьбы.

Балинт намеренно выбрал слова «окнофилия» и «филобатизм», «так как каждое содержит корень «фил», что означает «любовь». Обе установки в чистом виде представляют из себя крайности, в большей или меньшей степени болезненные. Но в реальности в каждом индивиде они присутствуют одновременно. «Здоровье зависит не столько от ингредиентов, а, скорее, от их адекватного сочетания в надлежащих пропорциях».

Нэнси Мак-Вильямс приводит пример взаимодействия окнофилов и филобатов, привязывая эти тенденции к конкретному типу личности: «Шизоидные люди — абсолютные филобаты. Можно предсказать следующее: поскольку люди часто тянутся к тем, кто имеет противоположные, вызывающие зависть стремления, шизоидов нередко привлекают теплые, экспрессивные, социальные люди, например, истерические личности. Эта склонность создает почву для возникновения многих семейных, возможно, даже комических проблем, когда нешизоидный партнер пытается разрешить межличностное напряжение, постоянно приближаясь. В то же время шизоид, опасаясь поглощения, старается удалиться».

Окнофилия и филобатизм — это защитные способы образования межличностных связей, где филобатам присущ паттерн бегства от близости, а окнофилам присуще стремление к слиянию с объектом. Получается, что близость является отправной точкой, по отношению к которой субъект формирует свое отношение к объекту.

Подобные паттерны выстраивания связей повторяют самые ранние объектные отношения, которые зависят от того, как переживалась близость между младенцем

---

Самая большая близость, которая у нас случилась, называется внутриутробная жизнь. След этой первой истории мы несём всю жизнь после появления на свет. Биологическое рождение человеческого младенца — это яркое, наблюдаемое и имеющее четкие границы событие, но должно еще произойти и психологическое рождение индивидуума и это — медленно разворачивающийся вентурипсихический процесс.

---



и ухаживающим объектом, насколько эта близость была питающей и безопасной или, наоборот, травмирующей и преследующей.

Психоанализ находит истоки формирования переживания близости в нашем самом раннем детстве, ведь самая большая близость, которая у нас случилось, называется внутриутробная жизнь. След этой первой истории мы несём всю жизнь после появления на свет. Биологическое рождение человеческого младенца — это яркое, наблюдаемое и имеющее четкие границы событие, но должно еще произойти и психологическое рождение индивидуума и это — медленно разворачивающийся внутриспсихический процесс.

Докладчик описывает, как из первичных реакций, так называемого состояния врожденного аффекта, которое имеет тесную связь с органами тела и центральной нервной системой, рождается психика. Первоначальные телесные реакции и проявления младенца, его мерцающее существование между бодрствованием и сном при соответствующем отклике ухаживающего объекта запускают процесс трансформации физического в психическое.

Выворачивание и скорчивание, как телесная реакция младенца на поток раздражителей, относятся к первичным реакциям, распространённым во всём царстве животных; человек не является исключением. Эти генерализованные реакции начинают постепенно дифференцироваться и перестают захватывать человека целиком, но они продолжают существовать как возможности и часто напоминают о себе.

В кляйнианской перспективе, где бессознательное имеет первичную эмоциональную аффективную природу, процесс развития личности рассматривается как научение на опыте переживаний. Аффекты регулируются формированием различных защитных образований, которые в детском возрасте являются относительно простыми, связанными, в первую очередь, с питанием — как в его функции поглощения, так и выведения.

В первую очередь, такие аффекты — это испуг и удивление, на базе которых вскоре

после рождения формируются, на первой психической матрице влечений жизни и смерти, наши уже человеческие, более сложные аффективные состояния, связанные с отношениями с частичными или целостными объектами, которые уже можно называть чувствами или переживаниями.

Аффекты и их проявления наследуются, поводы для аффектов частично заново приобретаются в индивидуальной жизни, но всегда варьируются

---

В кляйнианской перспективе, где бессознательное имеет первичную эмоциональную аффективную природу, процесс развития личности рассматривается как научение на опыте переживаний.

---



---

Хорошие объекты создают у нас ощущение безопасности и, таким образом, мы можем позволить себе вернуться «с небес на землю», жизнь не пугает нас так смертельно, и постепенно становится выносима и переживаема.

---

и специализируются. Именно так на общей аффективной основе возникают различные ментальные идеи, например, идея «все люди разные».

Испуг наблюдается в ситуации внезапной опасности. Если испуг вялый, то чувствующий угрозу человек не пытается избежать опасности путём бегства, не использует весь телесный арсенал, все конечности. Он ведёт себя так, как будто хочет сказать: «Меня здесь нет»; и впадает в состояние обморока — руки, ноги расслаблены, дыхание прерывается, лицо бледнеет, кровь едва доходит до отдалённых от сердца областей. Что важнее всего, прекращается внутренняя психическая жизнь, мысли останавливаются, он больше ничего не чувствует. Наступает «замирание» — само слово напоминает нам о смерти. В крайних случаях недостатка жизненной силы, при глубокой травме может наступить смерть. При хорошем психическом здоровье у человека бессознательная тяга к жизни не исчезает, и она начинает противостоять инстинкту смерти. Зачастую мы испытываем момент испуга как мимолетное прикосновение смерти. На долю секунды бледнеем, дыхание замирает, мышление прекращается. Если испуганный человек «лишается» зрения и слуха,

---

Для аналитика это очень важный компонент — сохранить в себе ещё не исследовавшего этот мир ребёнка. Это готовность принять в себя и исследовать.

---

то он бессознательно блокирует путь к причине испуга. Это такой защитный механизм — ослепнуть и оглохнуть. Этой причины для субъекта больше не существует, в психической реальности пугающее отсутствует. Реакция устранения переживания широко распространена, и филобаты используют отдаление на безопасное расстояние — можно слышать, но не слушать, можно смотреть, но не видеть.

Вялый испуг, бессмысленный в прямом значении этого слова: без смысла, без мышления и осмысления. Мы его называем поведением страуса или рефлексом мнимой смерти, который напрямую возвращает человека в указанную ранее форму проявления первичной реакции, названную сворачиванием. Описанные паттерны можно назвать регрессией в ситуации опасности. Так бессознательно мы находим путь в материнскую утробу — там всегда безопасно, тихо и темно.

Но обыденная жизнь, с ее постоянно обновляющимися раздражителями, заставляет нас возвращаться на этот свет — «вернись с неба на землю», говорят в народе. Возвращение с того света на этот, несмотря на существующие опасности, идёт по другим фиксациям раннего состояния любви и защиты рядом с матерью — это уже цепляние окнофила. Хорошие объекты создают у нас ощущение безопасности и, таким образом, мы можем позволить себе вернуться «с небес на землю», жизнь не пугает нас так смертельно, и постепенно становится выносима и переживаема.

Противоположность вялому испугу есть вид испуга, который мы переживаем как вздрагивание. Оно очень хорошо наблюдается у младенцев. Здесь нас спасает наша природа: при какой-либо угрозе детёныш обезьяны моментально прыгает матери на спину или живот и цепляется за ее шерсть. К более старшему возрасту дети перестают вздрагивать, и постепенно испуг заменяется аффектом страха, в котором уже участвуют ментальные репрезентации внутренних объектов, образы и символы. Когда

человеку страшно, он может об этом рассказать, появляется речь, и в коммуникации можно лучше увидеть реальность. Заботящийся человек объясняет ребенку, что опасно, а что безопасно. Мне вспомнилось стихотворение Агнии Барто «Страшная птица»:

*На окошко села птаха,  
Брат закрыл глаза от страха:  
Это что за птица?  
Он её боится!  
Клюв у этой птицы острый,  
Встрёпанные перья.  
Где же мама? Где же сёстры?  
Ну, пропал теперь я!  
— Кто тебя, сынок, обидел? —  
Засмеялась мама. —  
Ты воробышка увидел  
За оконной рамой.*

В стихотворении прекрасно проиллюстрирован испуг и мгновенный, почти рефлексивный поиск надежного, безопасного объекта: «Где же мама? Где же сестры?». Столкновение с опасностью один на один воспринимается маленьким ребенком как смертельная угроза — «ну, пропал теперь я!». К счастью, появляется мама, и делает свою материнскую работу, знакомя ребенка с внешним миром (воробей — это безопасный объект) и с его собственными переживаниями (ты испуган, ты чувствуешь обиду). Мать спокойна, она смеется, что-то говорит, берет на ручки — значит, все в порядке, я в безопасности. Поведение матери со временем станет образцом, по которому будет функционировать внутренний объект. У Андрейки, малыша из этого стихотворения Агнии Барто его «внутренняя мама» будет надежной, уверенной, отзывчивой, но возможны сложности с верным узнаванием эмоций — все-таки в данной ситуации ребенок, скорее, испуган, а не обижен.

Кроме того, существует третья форма реакции на пугающие переживания. Иногда человек замирает, его тело превращается в статую, здесь мы видим проявление мимики, очень распространенного явления в животном мире: быть несъедобным значит быть неживым, неподвижным и даже не пахнущим и, таким образом, спастись от преследователей. Человек в таком состоянии аффекта перестает видеть и слышать до тех пор, пока в нём не побеждает желание жить, и только тогда возвращаются чувства, вернее, способность их переживать.

Как ни странно, но близко к такой окаменелой форме испуга, как бегство от опасности, находится аффект удивления. При удивлении тело точно так же каменеет,

---

С момента первого крика новорожденного, означающего — я жив! — каждый вздох становится обязательной, непрерывной работой по поддержанию жизни, именно поэтому слово дух, душа так близки к слову дыхание.

---

а поводам для удивления мы говорим «нет, не может быть». От удивлённого человека часто можно услышать — это невозможно, это невероятно, т.е. он не доверяет своим органам чувств. Значит, он сомневается в своем восприятии действительности — «не верю глазам своим», в то время как при окаменелом испуге преобладает отрицание внешнего мира. При удивлении чашу весов перевешивает другая тенденция — удивляющийся человек широко раскрывает глаза и рот, он принимает в себя весь мир всеми органами чувств, ему хочется соединиться с миром, с этим миром, которым он восторгается.

Здесь другое переживание внешнего мира — это не опасно, это хочется взять — у человека есть потребность удивляться. И для аналитика это очень важный компонент — сохранить в себе ещё не исследовавшего этот мир ребёнка. Это готовность принять в себя и исследовать — «ух ты, а что это?».

Теперь неплохо бы определить, что, собственно, для человека может быть опасным и угрожающим. Только одно — это смерть. Здесь нет числа реальным внешним формам угроз жизни, которые связаны с природой, с человеком или государством, но и ещё, в не меньшей степени, с психогенными формами, то есть миром наших внутренних

---

В основе формирования контакта индивида с внешним миром уже в начале жизни есть много естественного и врождённого. Именно этот факт позволил Мелани Кляйн сделать вывод о наличии врождённых знаний, в которых инстинкты представлены в психике как бессознательные фантазии, фантазии взаимоотношения с объектами.

---

богов и демонов, который мы называем миром внутренних объектов. С момента первого крика новорожденного, означающего — я жив! — каждый вздох становится обязательной, непрерывной работой по поддержанию жизни, именно поэтому слова дух, душа так близки к слову дыхание. Испустить дух, душа улетела — очень сильные метафоры ухода из жизни.

В основе формирования контакта индивида с внешним миром уже в начале жизни есть много естественного и врождённого. Именно этот факт позволил Мелани Кляйн сделать вывод о наличии врождённых знаний, в которых инстинкты представлены в психике как бессознательные фантазии, фантазии взаимоотношения с объектами. Различные инстинкты вызывают фантазии об объектах и о взаимоотношениях с ними, хотя эти объекты ещё не встречались ребёнку во внешней реальности. Примитивная концепция объектов основывается на телесных ощущениях, включённых в инстинктивную деятельность — сосании, хватании, выталкивании и прочих. Когда новорождённый поворачивает голову в ответ на прикосновения к его щеке, чтобы найти сосок и начать сосать — это не просто рефлекс. У младенца должна возникнуть психическая репрезентация этого события, то есть, должна появиться фантазия об объекте,



---

Мы предполагаем наличие врождённой способности к различению, дифференциации, и это очень важный компонент, который позволит индивиду принимать свою отдельность, и для этого у него есть все психические механизмы.

---

к которому младенец поворачивается и сосет.

Таким образом, мы предполагаем наличие врождённой способности к различению, дифференциации и это очень важный компонент, который позволит индивиду принять свою отдельность, и для этого у него есть все психические механизмы.

Во-первых, мы отличаем то, что причиняет мне благо (назовём это положительный объект), от того, что стремится причинить мне вред (отрицательный объект). Также внутри себя отличаем самость от не — самости, Я от не-Я. Эти врождённые способности, встроенные в телесные ощущения, в ходе психической репрезентации переживаются как аффективные взаимоотношения с объектами. Такие объекты и фантазии не являются материальными или действительными, конкретными в обычном смысле слова. Они наделены примитивными характеристиками расположения внутри или вне самости и аффективными побуждениями благожелательности или злонамеренности, где мы хотим взять и быть вместе, или напасть и разрушать. Таким образом, в первую очередь, это — аффективные объекты; мы их называем частичными объектами. Такое аффективное предзнание об объектах и действиях, осуществляемых ими (или над ними), очень своеобразно и проникает в более поздние переживания объектов и формирует основу переживаний коммуникации с объектом.

Процесс, с помощью которого чувственная, аффективная информация превращается в психические содержания, Улфред Бион назвал альфобетизацией. Альфа-функция перерабатывает чувственные переживания в бессознательные фантазии об объекте. Врождённые знания для такой функции являются преконцепцией, которая с самого начала жизни наделена способностью сочетаться с реализацией через объект. В результате такого сопряжения, связывания преконцепции с реализацией получается концепция. Именно так Эго придает значения и смыслы полученному опыту, именно так аффективные данные становятся доступными для мышления, реализуя научение через опыт переживания. Обладание значением — это врождённое достояние психики, развивающейся в мире внешних объектов.

Итак, путешествуя в начало жизни субъекта, мы нашли источник возникновения близости как врождённой потребности в различении, на основании которой возникает расстояние между Я и Другим. Именно это пространство принадлежит обоим и называется контактом, но в отношениях переживается каждым по-своему.

Здесь разница делает нас одинокими психически на основании фактического, физического, отдельного, телесного существования. Последующие перипетии взаимодействий создают значения этих отношений. В зависимости от аффективных реакций на угрозу, отношения могут развиваться как в сторону удержания близкого контакта с объектом (например, кормящая, защищающая мать, дающий силу и потенцию отец),

так и в сторону отдаления от объекта, если угрозой является сам объект (поглощающая, тревожная гиперпекающая мать, отсутствующий или кастрирующий отец). В любом случае, источником переживания близости является тело матери, а первичными аффектами в этом контакте мы назовём такие базовые тревоги, как тревога аннигиляции или исчезновения, тревога преследования.

Следует отметить, что понятия филобатизма и окнофилии Балинт ввел при исследовании регрессии пациента в аналитической ситуации. Окнофил, как и филобат, поскольку они так и не отказались от зависимых отношений со своим первичным объектом, то есть так и не развили доверие и независимость, не способны также учитывать и собственные интересы объектов и находить верную дистанцию по отношению к ним.

Рассматривая регрессию пациентов в психоаналитической ситуации, Балинт указывает на то, что «главная цель пациента... в некоторых из этих регрессивных состояний заключается в том, чтобы... освободиться от тирании объектов, за которые он цепляется», то есть избавиться от своей зависимости и, наконец, стать свободным.

---

Обладание значением — это  
врождённое достояние психики,  
развивающейся в мире внешних  
объектов.

---

Свобода, по Балингу, означает «открытие заново 'дружественных пространств' филобатического мира... а за этим миром — мир первичной любви, который поддерживает человека, не предъявляя каких-либо дальнейших требований. Открытие заново отнюдь не означает абсолютного отказа от всех объектов; напротив, оно означает только отказ

от отчаянного цепляния и приобретение способности оставаться наедине с собой, на расстоянии от объектов, чтобы видеть их в 'правильной перспективе' и в соразмерных пропорциях» (Энциклопедия глубинной психологии, т.3 Последователи Фрейда /перевод с нем. — М. «Когито-Центр» МГМ 2002, 410с. Стр. 154). Дистанция, способность быть независимым, является необходимым условием установления подлинных отношений.

Весь доклад, как и размышления Микаэля Балинта о свободе, отражают идею золотого сечения, а соответственно — идею гармонии в отношениях с собой и с миром. Именно к такой свободе индивидуального внутреннего мира, свободе в отношениях со своими внутренними и внешними объектами и стремятся наши пациенты. Как известно, золотое сечение — это гармоническое деление, наилучшее, единственное в своём роде соотношение частей и целого, при котором отношения частей между собой и каждой части к целому равны. На «золотых отрезках» основываются различные системы и способы построения пропорций в природе, в науке и искусстве. Понятие золотого сечения как будто бы вторит идее доклада — разделение и объединение (первичные аффективные реакции), слияние и отделение (первичные объектные отношения), ощущение близости и дистанции способствуют формированию гармоничного индивида. Нарушение этих пропорций приводит к различным патологиям, формированию зависимости и созависимости, выстраиванию филобатических или окнофилических связей.