

# Зависть, агрессивное удовольствие и защита – когда мы убиваем то, что любим и желаем





### Фай Маркус (Markus Fähr)

- Профессор.
- Член Швейцарского психоаналитического общества и Международной психоаналитической ассоциации (IPA).
- Супервизор и тренинговый аналитик.
- Психолог, психоаналитик, групповой психоаналитик, специалист по групповой динамике в школах, COIRAG, Италия. IAGP

Любовь сталкивает нас с нашими глубочайшими вытесненными желаниями, а также с зависимостью и фрустрацией.

Деструктивная зависть – это стратегия отрицания привлекательности объекта и вытеснения желания по отношению к этому объекту. Завидуя и разрушая объект, которому мы завидуем, мы избегаем того, чтобы принимать и выносить неизбежные болезненные фрустрации нашего детства, реактивированные в нашей личной жизни. Мы лишаем себя возможности проработать эти фрустрации и достичь реальной способности любить, восхищаться, нуждаться и желать. Отпустить агрессивное удовольствие и защиту – это наиболее сложное решение для всех нас. Это выбор между любовью и ненавистью. Но это становится возможным только тогда, когда мы перестаем недооценивать нашу внутриспсихическую агрессивную динамику и развиваем истинные – не невротические – стыд и вину во имя любви.

---

Завидуя и разрушая объект, которому мы завидуем, мы избегаем того, чтобы принимать и выносить неизбежные болезненные фрустрации нашего детства, реактивированные в нашей личной жизни.

---

Мы обсудим следующие моменты:

- Структуру зависти, которая включает в себя бессознательные фантазии и чувства.
- Рассмотрим, в чем заключается базовая структура фантазии зависти: у Другого есть доступ к удовлетворению, которого у меня никогда не будет.
- Рассмотрим различные виды зависти: зависть к груди, зависть к вагине (кольпосу), зависть к пенису, зависть к рождению детей.
- Поговорим о том, как проявляется зависть под различными масками: в виде зависти к успеху других, зависти к сексуальному удовольствию других, зависти к деньгам, статусу, привлекательности и т. д.
- Рассмотрим базовую структуру бессознательной фантазии зависти. В случае зависти это всегда диада, а в случае ревности – триада.

Бессознательная фантазия зависти заключается в том, что у Другого есть доступ к удовольствию, к удовлетворению, которого у меня никогда не будет. Эта фантазия включает следующие элементы: бессознательное желание и бессознательную фантазию об удовлетворении. Идея невозможности субъекта получить доступ к данному удовлетворению ориентирована на себя, фантазия о доступе к этому удовлетворению ориентирована на объект. Например, мужские фантазии зависти относительно женского сексуального удовольствия. О том, что у всех мужчин есть универсальное желание быть проникнутым, мы знаем из трудов Фрейда, Мелани Кляйн, Юдит Лё Сольда, которые говорили о том, что все мужчины бессознательно желают иметь влагилице (дырочку, или, как это называла Юдит Лё Сольда, «кольпос»). И при этом желании быть проникнутым у мужчин есть идея о невозможности, об отсутствии доступа к удовлетворению этого желания. Отсюда появляется зависть к женщинам, у которых есть этот доступ к удовлетворению подобного желания. Поэтому есть очень важный момент, который зачастую недооценивается или о котором не говорят: часто причиной зависти является защита от подобных чувств, от этой идеи невозможности удовлетворения этого желания. И, соответственно, возникает защита от переживания фрустрации и от боли, страдания. Это очень важный момент – зависть помогает вытеснить желание, которое не может быть удовлетворено. Когда мужчина завидует женщинам, это помогает ему отрицать наличие своего бессознательного желания кольпоса. В данном случае зависть помогает ему вытеснить это желание.

Давайте немного сменим ракурс и вспомним основную, базовую экзистенцию: ненависть предшествует любви. Согласно Фрейду, наш первый примитивный защитный

---

Отпустить агрессивное  
удовольствие и защиту – это  
наиболее сложное решение  
для всех нас. Это выбор между  
любовью и ненавистью.

---

маневр – это галлюцинаторное удовлетворение, которое помогает вытеснить осознание наличия пропасти между желанием и реальностью и, соответственно, защититься от фрустрации. Когда наступает первое столкновение с реальностью, то первый шаг, который делает ребенок, – развивает примитивное удовольствие. В этот момент Эго обретает

способность разделить два момента: себя как субъекта (и я в данном случае являюсь хорошим) и плохой объект, который является фрустрирующим объектом, поэтому этот объект он начинает ненавидеть. Мы ненавидим то, что нарушает наше удовольствие. Например, когда мы едем за рулем и видим, что загорается красный свет, нас это бесит, вызывает ненависть, возникает раздражение по отношению к этому светофору. Мы имеем тенденцию обвинять желаемый объект вместо того, чтобы увидеть свои собственные желания. Известно, как пациенты любят использовать эти защитные маневры, обвиняя других, не разбираясь, не прорабатывая собственные желания, обвиняют фрустрирующие объекты в своей неудовлетворенности (детей, мужа, босса и т.д.).

Таким образом, базовая экзистенция заключается в том, как мы реагируем на фрустрацию, как мы развиваем эту примитивную реакцию на фрустрацию. Это все еще находится под влиянием двух видов влечений: сексуального и агрессивного. Соответственно, появление фрустрации еще больше усиливает агрессивное влечение и, можно сказать, «агрессивизирует» психику (психика становится более агрессивной).

Зависть – это всегда защитная фантазия.

Остановимся подробнее на зависти мужчин к кольпосу. Разберем внутриспсихическую ситуацию. У нас всегда есть два объекта – тело, которое нужно для того, чтобы реализовать свои влечения, и внешние объекты, то есть другие люди. Зависть рождается при участии трех компонентов: желания, тела и объекта. Обращаясь к пассивному желанию мужчины быть проникнутым, отметим, что это желание возникает еще у ребенка и активизируется, усиливается у мужчины. У него есть желание быть проникнутым и есть желание иметь соответствующий орган (отверстие, кольпос), который бы позволил это желание осуществить (Лё Сольда, 2021). Соответственно, первый защитный шаг, который предпринимает в этой ситуации мужчина, – развивает в себе зависть, ненависть по отношению к женщинам, чтобы стабилизировать себя, чтобы стабилизировать собственную самость, поскольку внутри у него есть ощущение невозможности удовлетворения собственного желания. У него нет для этого соответствующего органа, а у женщин этот орган есть. (У меня его никогда не будет, поэтому я буду завидовать женщинам, ненавидеть для того, чтобы не испытывать фрустрацию от невозможности удовлетворить данное желание). Второй шаг – это трансформировать свою зависть в деструктивную зависть, использовать её как мотив, как возможность для атаки объекта. То есть направить эту агрессию на объект с тем, чтобы разрушить объект, который является источником этой зависти. Если объект будет разрушен, тогда не будет и зависти. Это позволяет освободиться и от зависти, и от этого желания. Нет объекта зависти – нет желания.

Точно так же выглядит похожая ситуация у женщин – зависть к пенису. Известно, что Фрейд рассматривал эту ситуацию, но его ошибкой было то, что он считал зависть

---

Бессознательная фантазия  
зависти заключается  
в том, что у Другого есть  
доступ к удовольствию,  
к удовлетворению, которого  
у меня никогда не будет.

---

и желание синонимами. Он называл желание женщин иметь пенис завистью к пенису. Еще раз подчеркну, что зависть – это защита от желания. Бессознательное желание женщины иметь пенис, как защитный маневр, продуцирует зависть к мужчинам и, соответственно, ненависть, потому что у неё нет возможности иметь этот орган, чтобы удовлетворить данное желание.

Можно рассмотреть подобную ситуацию на преэдипальном уровне, когда возникает зависть к груди. В своих работах Мелани Кляйн описывает бессознательное желание ребенка завладеть грудью, украсть грудь, разрушить материнскую грудь. Здесь атака на грудь возникает как защита от зависти, защита от собственных мучений, которые возникают от невозможности удовлетворить свое желание иметь грудь. Зависть – это защитный маневр от желания, которое невозможно удовлетворить, а значит от боли и от фрустрации.

Первая выгода, которую приносит фантазия зависти – это агрессивная защита. Когда я испытываю зависть, мне не нужно сталкиваться с собственными самыми глубо-

---

Базовая экзистенция заключается в том, как мы реагируем на фрустрацию, как мы развиваем эту примитивную реакцию на фрустрацию. Это все еще находится под влиянием двух видов влечений: сексуального и агрессивного.

---

кими желаниями – желанием пениса, желанием кольпоса, желанием груди, а значит мне не придется страдать от фрустрации и боли. Когда я испытываю зависть, я использую удовлетворение агрессивного влечения как защитный маневр. Мне нравится атаковать, обесценивать, уничтожать объект вместо того, чтобы любить, желать, стремиться к, возможно, недоступному удовлетворению. Двойная выгода делает зависть привлекательной эмоциональной установкой, она защищает от фрустрации и боли, а также вызывает агрессивное удовольствие.

Вторая выгода от зависти – это агрессивное удовольствие от разрушения объекта зависти, то есть от уничтожения причины зависти. С клинической точки зрения интересно, что существует два выхода, два решения в ситуации, когда возникает зависть. Во-первых, это агрессивное решение – направить зависть в деструктивность, то есть использовать её для разрушения, уничтожения объекта, кастрации, причинения вреда объекту. Во-вторых – превратить зависть в желание. Это уже не психотический и не невротический способ, а такой, к которому мы стремимся на практике. Это «либидное» решение, которое вызовет ощущение реального стыда за попытки напасть на любимый объект. Это самый сложный аспект в практике, самое сложное препятствие на пути к преодолению зависти – необходимость пройти через стыд по поводу собственных деструктивных желаний. Это необходимое условие работы с завистью, потому что пациент не хочет испытывать стыд за свои деструктивные порывы по отношению к желаемому

---

Зависть помогает вытеснить  
желание, которое не может быть  
удовлетворено.

---

объекту. Но это необходимое условие, потому что, прохождение через этот стыд позволяет освободить либидо, вернуться к желанию, к тому, что ты желал.

Рассмотрим клинические последствия зависти: то, что происходит во внутреннем мире при возникновении зависти.

Первое – наше внутреннее становится более напряженным, более агрессивным.

Второе – происходит уничтожение хороших внутренних объектов. Мы атакуем эти объекты и, соответственно, без них наш внутренний мир беднеет и пустеет. Всё это стимулирует параноидные тенденции: чем более я агрессивен, тем больше я боюсь агрессии со стороны других. Мы наблюдаем это у хронически завистливых пациентов – когда они сами завистливы, то они часто боятся зависти со стороны других.

Что происходит на уровне отношений, реальных объектных отношений? В результате всей этой ситуации происходит подрыв любовных и дружеских отношений, формируется своеобразный порочный круг. Агрессивная защита и удовлетворение зависти подрывают либидные отношения, что вызывает больше фрустрации, еще больше агрессии, а это, соответственно, вызывает агрессивацию психики и так по кругу. И если этот порочный круг уже запущен, его трудно разорвать.

Так как же работать с завистливыми пациентами?

Я опишу клинический случай, на его примере рассмотрим технические принципы работы с такими пациентами. Остановимся отдельно на том, как сохранить, защитить рабочий альянс, поскольку при возникновении зависти у пациентов страдают отношения, что может вызвать подрыв рабочего альянса. А также остановимся на том, как работать с переносом и контрпереносом.

Пациент, назовем его Фрэнк, обратился ко мне три года назад. У него были различные жалобы, но его основная, центральная жалоба – отношения с невестой. Он говорил о том, что это очень печальные отношения, потому что они представляют собой поле боя. Они постоянно ссорятся, враждуют и непонятно почему, непонятно, как это начинается. Их отношения – это постоянная ссора. Он в отчаянии из-за этого. Потому что он очень хочет на ней жениться, и одновременно он хочет её послать. То есть его разрывают противоположные желания по отношению к его невесте.

Когда он обратился ко мне, ему было 29 лет. Он младший брат в семье из двух детей, сестра старше его на три года. У его родителей семейный бизнес, небольшая, но достаточно успешная компания. Фрэнк очень плохо учился в школе, у него были проблемы с обучаемостью, он едва смог получить аттестат об образовании. При этом его сестра училась очень хорошо. Она была идеальна, обожаема отцом на фоне такого неуспешного Фрэнка. При этом отец изначально, казалось, хотел передать бизнес Фрэнку, но в силу того, что у сына была такая плохая успеваемость, отец принял решение

---

Мы имеем тенденцию обвинять  
желаемый объект вместо того,  
чтобы увидеть свои собственные  
желания.

---

---

### Зависть – это всегда защитная фантазия.

---

передать бизнес дочери, которая, по его мнению, является более добросовестной, трудолюбивой, соответственно, более подходящей кандидатурой для управления семейным бизнесом. На этом фоне у Фрэнка развились очень сильные чувства зависти и ревности по отношению к сестре. После школы Фрэнк сильно конфликтовал с родителями из-за всей этой ситуации. Он уехал из дома, построил, в целом, успешную карьеру, достиг среднего уровня успеха в своей карьере – стал бухгалтером и торговым представителем в небольшой компании. Он встретил девушку, которая стала его невестой. Можно говорить о том, что он достаточно успешен. Но при этом ощущения счастья у Фрэнка нет из-за постоянных ссор с невестой, которые и привели его ко мне в анализ.

Когда Фрэнк ко мне обратился, я всячески пытался вывести его на подробный разговор об отношениях с невестой, чтобы исследовать эти отношения, получить от него максимально подробную информацию о них. Но я столкнулся с жёсткими защитами со стороны Фрэнка, он уходил от исследования этой темы. То есть он обратился ко мне с проблемой, что эти отношения его не устраивают, и он хочет их как-то улучшить, но не был готов о них разговаривать. При этом он достаточно агрессивно реагировал на мои вопросы об этих отношениях. Тогда я задал ему вопрос: испытывает ли он стыд по отношению к этой ситуации? Стыдно ли ему рассказывать мне какие-то подробности его взаимодействия с его невестой? Может быть, он стыдится своей агрессии по отношению к ней? Он согласился. После этого мы смогли начать исследовать данную тему.

Динамика была следующая: Фрэнк, описывая невесту, говорил, что она очень красивая, что она очень хорошо учится, изучает литературу и уже достаточно успешно работает журналисткой. Это неконфликтная сторона их отношений. А с другой стороны, он описывал невесту как очень пассивную – она не заботится об одежде, прокрастинирует, расслабленная по жизни, неагрессивная. Это конфликтная сторона их отношений. Стало понятно, что Фрэнк ненавидит в ней пассивное желание быть расслабленной, быть обслуженной Фрэнком и, соответственно, эту пассивность в ней он и атакует. Он считает, что она должна быть больше уверенной в себе и более агрессивной.

Сложным моментом в нашей работе была необходимость конфронтировать с его уверенностью в том, что это – не его собственные чувства, а это невеста такая. Фрэнк говорил: ну, это же объективно, это же очевидно, что она такая, что она меня разочаровывает. Мне нужно было показать ему, что это субъективные чувства. Я дал ему следующую интерпретацию: «Фрэнк, похоже, ты ведешь себя таким образом со своей невестой, так как боишься, что также будут вести себя другие по отношению к тебе. Это твоя защита от твоих собственных глубинных страхов. Ты боишься агрессии со стороны других, поэтому ведешь себя так

---

Зависть рождается при участии трех компонентов: желания, тела и объекта.

---

в отношениях с ней». После этой интерпретации приоткрылась дверь к возможностям проработать эту ситуацию.

После этого Фрэнк смог отразить, что переживание его ненависти является защитой от его собственных пассивных желаний, которые он боится испытывать. Пассивное желание быть проникнутым, пассивное желание, чтобы отец его любил. Это стало поворотным моментом. Прошёл один или два года, когда мы подошли к этому поворотному моменту. Он смог понять и признать, что его агрессивные установки – это его же защиты от пассивных желаний. Он смог пережить и пройти через эту боль и оплакать эту ситуацию вместо того, чтобы атаковать и обесценивать объект.

Первый очень важный момент в технических аспектах работы с агрессивной защитой заключается в искусстве твердой конфронтации с такими пациентами. Что она подразумевает? Во-первых, это демонстрация и объяснение клиенту разрушительных последствий такого поведения, агрессивного поведения, агрессивных установок, вызванных завистью. Клиенту нужно объяснить, к каким последствиям может привести это поведение, потому что, как правило, они отрицают последствия своей зависти, такого поведения. Необходимо объяснять: если ты будешь так себя вести со своей невестой, ты ее потеряешь, и не только ее, а всех последующих женщин, которые у тебя могут быть.

Второе – нужно сохранять твердую, но доброжелательную, либидную позицию по отношению к самому клиенту, даже если он нас раздражает. Не надо его нянчить и баловать. Необходимо четко выделить защитное агрессивное поведение, чтобы он его увидел, помочь ему распознать деструктивные черты своей личности. Кроме того, необходимо противостоять его рационализации, так называемым внутренним «делкам». Такие пациенты очень любят придерживаться установки: «я же такой любящий», «я хороший», «в целом я хороший муж, поэтому меня можно простить, если пару раз в год я её поколочу». Ему нужно объяснять, что нет. Что разрушить отношения можно за пять секунд, а на то, чтобы восстановить доверие потребуется пять лет.

Третий момент, о котором я хотел бы поговорить, это защита рабочего альянса. Такие клиенты постоянно атакуют рабочий альянс и аналитика, подчас испытывая зависть и агрессию по отношению к аналитику. Во-первых, всегда управляйте контрпереносом. Трансформируйте свой гнев в твердую и строгую позицию по отношению к деструктивным установкам пациента. Во-вторых, четко обозначьте свои границы, когда пациент вас атакует. Детально анализируйте с ним его агрессивные мысли, агрессивные фантазии, агрессивное поведение. Проговаривайте, что он всегда может уйти, и если он не хочет заглядывать в суть своей агрессивной защиты, в истоки своего агрессивного поведения, а значит, переживать боль и разочарование, то, пожалуйста, он свободен, дверь – там.

Как-то у меня был пациент, он очень долго находился у меня в анализе, он также психоаналитик, обучает других. Как-то он меня спросил, может ли он поучаствовать

---

Зависть – это защитный маневр от желания, которое невозможно удовлетворить, а значит от боли и от фрустрации.

---

---

Агрессивная защита и удовлетворение зависти подрывают либидные отношения, что вызывает больше фрустрации, еще больше агрессии, а это, соответственно, вызывает агрессивацию психики и так по кругу. И если этот порочный круг уже запущен, его трудно разорвать.

---

в семинаре, который я даю в Цюрихе. Иногда я позволяю пациентам участвовать в моих семинарах, если они уже на последнем этапе анализа, я не придерживаюсь консервативной политики. Он пришел на семинар, но вел себя там очень агрессивно. Он стал меня атаковать и сбивать с толку других участников семинара. На это я ему очень четко и жестко сказал: «Если ты будешь так себя вести, я выгоню тебя с семинара, потом ты вернешься в обычную терапевтическую обстановку, и мы с тобой обсудим твое агрессивное поведение». Не позволяйте таким пациентам себя атаковать. Четко поставьте границы и конфронтуйте с ними.

Соответственно, необходимо постоянно работать с кризисом в переносных-контрпереносных отношениях. Как я уже сказал, у завистливых пациентов очень явно может проявляться агрессия, в том числе и в рабочем альянсе, и по отношению к аналитику. Аналитик может бояться конфронтировать с таким пациентом. Это может отражаться в контрпереносе, вызывая негативные чувства. Однако, не нужно бояться конфронтации, с одной стороны, а с другой, необходимо также дозировать удовлетворение либидных, нарциссических чувств пациента.

В конце я хотел бы упомянуть, что подобная картина может проследиваться в культуре и в обществе, когда возникают проекции и деструктивные защиты на уровне культуры. Когда мы проецируем свои чувства по отношению к другим религиям, к каким-то группам, подгруппам, странам, в основе этого часто лежит бессознательная зависть. Как результат, мы имеем дело с сексизмом, антисемитизмом, расизмом, ненавистью к гомосексуалистам. И одним из примеров является русофобия, в основе которой лежит зависть по отношению к России. Запад всегда завидовал России, потому что это большая, широкая, неразрушимая страна.

## ЛИТЕРАТУРА

Лё Сольда Ю. Причины гомосексуальности. М.: Psyllabus, 2021.