

## Зависть в психоаналитической паре: по ту сторону нормы





### **Гридаева Галина Витальевна**

- Врач-психотерапевт, психоаналитик
- Специалист и тренинг-аналитик ЕАРПП (Россия) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Член Правления ЕАРПП
- Заместитель председателя РО-Самара (ЕАРПП)
- Руководитель Центра Современного Психоанализа (Самара)
- Заместитель председателя Самарского Психоаналитического Общества

Начать бы я хотела с собственной истории вхождения в профессию. Я училась в медицинском институте, и на 5 курсе занятия по психиатрии у нас вел психоаналитик. Я довольно эмоционально, с напором спросила его: «Как вы боретесь с контртрансфером?». Я активно интересовалась психотерапией и к тому времени перечитала горы разнообразной психотерапевтической литературы в совершенно хаотичном порядке. И тогда я была уверена, что с контртрансфером можно и, главное, нужно бороться. Мой преподаватель усмехнулся и в ответ на мой выпад пригласил меня на заседание Самарского психоаналитического общества. Посещение этого заседания в феврале 2001 года изменило мою жизнь – именно тогда я четко поняла, кем я хочу работать, с какими людьми и на каком языке я хочу разговаривать. Мне предстоял долгий путь, но я уже видела то место, куда я хочу двигаться в своем профессиональном развитии.

---

Хотим мы с вами или нет, но без зависти невозможны победы,  
без зависти невозможна сила, невозможна власть. Это все – одна семья.

---

Прошло несколько лет, и мы поехали с коллегами в Москву на Арбат, 25. Русское Психоаналитическое Общество проводило конференцию памяти Аарона Исааковича Белкина. Это было в 2004 году, почти 20 лет назад. И там история повторилась, но в другом формате. Я познакомилась с московскими коллегами, я познакомилась с прекрасным профессором Виктором Ивановичем Овчаренко. И я еще раз убедилась в правильности своего интуитивного выбора на 5-м курсе университета. Прошло всего лишь 20 лет, и я могу говорить на этом языке и быть в сообществе психоаналитиков. Так, могу смело признаться – зависть стала основной движущей силой в моем профессиональном развитии и становлении.

Рассмотрим этимологию слова «зависть». «Зелос» в переводе с греческого языка означает «соперничество», «ревность», «зависть». Коротко я напомним семейную историю Зелоса, психоаналитиков всегда интересует семейная история. Зелос или Зел – это сын титана и богини Стикс. Вы помните, это подземная река в царстве Аида, через которую перевозил души умерших Харон. Клятва водами реки Стикс считалась священной даже для олимпийских богов. Т.е. у нашего с вами Зелоса папа был титаном, мама была великой богиней – представьте себе силу, которую в него инвестировали родители. Зелос был братом Ники, богини победы, Би, которая олицетворяет мощь, и Кратоса, кото-

---

Могу смело признаться – зависть стала основной движущей силой  
в моем профессиональном развитии и становлении.

---

рый представляет власть, силу. Посмотрите, какая семья получается: зависть, сестренка – победа, сестренка – мощь и брат – власть. Хотим мы с вами или нет, но без зависти невозможны победы, без зависти невозможна сила, невозможна власть. Это все – одна семья.

Если мы с вами посмотрим корень слов на латинском языке, зависть – это *Invidia*, т.е. буквально, «видение». Здесь мы с вами попадаем в смысловое поле глаз, взгляда. Зависть, как дурной глаз, – «меня сглазили», т.е. связь зависти и зрительного анализатора прослеживается во многих языках, и в русском, и в латинском, и во многих других культурах. Когда ты что-то увидел, сразу, мгновенно образ запечатлевается у тебя на сетчатке, в зрительной коре головного мозга и «развидеть» невозможно, этот зрительный образ хранится в памяти и легко воспроизводится. И так же быстро, мгновенно и интенсивно возникает зависть, примерно с той же скоростью, как мы быстро видим какой-либо объект.

В русском языке «зависть» – это производное от глагола «завидети» – «смотреть издали», «начать видеть», «засмотреться», а также «смотреть недоброжелательно». Зависть предполагает взгляд на другого, который выводит меня из себя, с моего места, из состояния равновесия. Т.е. я вижу у другого что-то, что мне нравится, чем я хочу обладать, качества, какими я хочу обладать. И одновременно с этим возникает ощущение, что у меня этого чего-то нет, значит, я дефицитарен, дефектен, мне что-то очень нужно,

---

Зависть предполагает взгляд на другого, который выводит меня из себя, с моего места, из состояния равновесия.

---

у меня есть некая нехватка. Уже в самом слове «завидеть», «Invidia» есть две точки – я и кто-то или что-то – и есть вектор движения, направление – отсюда – туда.

Также близко к понятию зависти стоит такая смысловая группа, как подражание, мимезис (подобие, воспроизведение), эмуляция (копирование), т.е.

отношения, основанные на взаимности, идентичности и тождественности. Я хочу, как тот. Я очень хочу стать таким, быть тождественным ему. Эти оттенки смысла ярко звучат в моей истории про первое посещение психоаналитического сообщества – я хочу быть как они, хочу быть с ними и разговаривать на одном языке.

Важно помнить, что зависть – это злое чувство, связанное с тем, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым для меня. Соответственно, завистливый импульс заключается в том, чтобы отобрать желаемое и присвоить его себе. А если я не могу отобрать, то надо что сделать? Надо испортить – «Так не достанься же ты никому». И тем самым установить справедливость, равновесие между этими двумя точками: желаемое, где нет меня, и место, где я есть, но нет желаемого. Если мы немножко поразмышляем, то заметим, что завидующий человек – как будто бы хочет обладать предметом, который имеет другой. Он, скорее, хочет завладеть удовольствием другого от владения этим предметом. В целом требование справедливости, равенства в обществе основано на культурной трансформации зависти.

Очень коротко я пройду по теоретическим идеям, помогающим мне в работе. Конечно, это идеи Мелани Кляйн. Зависть – это производное влечения к смерти. Самый первый деструктивный импульс младенца адресуется объекту любви (частичному, конечно), т.е. груди, и содержит в себе желание разрушить самое любимое. Зависть порождает обесценивание и деструкцию объекта. Атака на объект вследствие зависти порождает угрозу потери объекта, т.е. человек попадает в ситуацию абсолютного коллапса, потому что остается ни с чем. Все разрушено.

Бион считает, что зависть – это конституциональное, врожденное, темпераментно обусловленное свойство психики, которое определяет качество проективной идентификации. Это – самый первый способ коммуникации между матерью и младенцем, это – исток мышления, это – то, как мы с вами общаемся друг с другом. Сбой в работе проективной идентификации, по сути, означает патологию мышления, которая в дальнейшем будет развиваться у этого младенца. Так что же нужно, чтобы эта самая

---

Зависть – это злое чувство, связанное с тем, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым для меня. Соответственно, завистливый импульс заключается в том, чтобы отобрать желаемое и присвоить его себе.

---



первая, ранняя коммуникация между матерью и младенцем, построенная на проективной идентификации, была успешной, чтобы наш с вами младенец хорошо развивался? Нам нужно две точки: достаточно спокойный и не очень завистливый младенец и мать, способная контейнировать, вмещать в себя и осмыслять переживания этого младенца. И здесь уже мы можем получить сбой процесса с каждой из этих сторон. У нас может быть достаточно адекватная мать, но ее ресурса не хватает, чтобы контейнировать данного конкретного очень беспокойного и очень завистливого младенца. С другим ребенком та же самая мать, возможно, была бы более адекватна, но вот эта конкретная пара уже коммуницирует сложно. Либо мы можем видеть абсолютно нормального младенчика, но мать по какой-то причине не может контейнировать его переживания – например, она горюет или увлечена своими процессами. Достаточно часто мы можем наблюдать в своей практике еще более губительный для развития психики вариант – когда мать использует младенчика для того, чтобы эвакуировать свои переживания. Клиническая иллюстрация: много лет назад я работала врачом-психиатром в стационаре. Молодой человек был госпитализирован в связи с парафренным бредом и соответствующим поведением – он считал себя Богом, Иисусом, Буддой и пророком Магометом одновременно. Он ходил по городу и рассказывал прохожим о том, что он есть Бог, есть Любовь и если он возложит руки на людей, то их жизнь сразу изменится к лучшему, все печали пройдут. Но прохожие не хотели менять свою жизнь к лучшему, вместо этого они вызвали скорую помощь, и молодого человека госпитализировали в психиатрический стационар. На следующий день к пациенту приехала его мать в сопровождении младшей дочери лет семи. Я объяснила матери, что мужское отделение психиатрического стационара – не лучшее место для семилетней девочки, и если есть возможность, то лучше оставлять ребенка дома, и приезжать на свидания с сыном без нее. На что женщина ответила: «Мне с дочерью спокойнее, она меня успокаивает». Я, как лечащий врач, присутствовала на встрече матери и сына. Это происходило так – мать упала сыну на грудь и зарыдала в голос: «Ты в больнице, как же мы будем жить, кто будет копать картошку, мы все умрем с голоду!». Сын нежно улыбнулся, погладил мать по голове и сказал: «Не волнуйся, мама, все будет хорошо. Я же Бог!». Был ли у этого юноши выбор? Или ему пришлось «стать Богом», чтобы контейнировать невыносимую тревогу своей матери?

---

Требование справедливости, равенства в обществе основано на культурной трансформации зависти.

---

Итак, если мы имеем этот процесс более-менее в норме – достаточно спокойный младенец и достаточно способная к контейнированию мать – то постепенно младенец интроецирует способность матери мыслить, идентифицируется с ней, и в его психике формируется контейнирующий, достаточно надежный объект. Соответственно, человек приобретает мышление, способность познавать свои психические качества в себе, в других людях, способность мыслить.

Вернемся к зависти. Функции зависти в психическом аппарате – это собирание идентичности. Мы завидуем не конкретному предмету, а тому счастью, которое другой

получает от обладания этим предметом. Т.е. завистник не столько хочет получить этот предмет, сколько выйти из своего собственного места, роли и оказаться на месте другого. Потому что очень часто, вы это встречали и в практике и просто в жизни, когда человек добивается того, чего он очень сильно хотел, он не может это присвоить, он не может это связать со своей идентичностью, это не идет ему во благо. «Ничто так не портит цель, как попадание».

Вспоминаю случай, который привел одного моего пациента в терапию. Это успешный адвокат, который пришел на первичную консультацию и рассказал следующую историю. Он говорит: «я понял, что со мной что-то не так, когда я ехал после судебного процесса вместе со своим клиентом». Они выиграли очень долгое, сложное дело, победили в суде. Адвокат заработал крупную сумму денег, т.е. это, в принципе, – ситуация большого успеха. Он едет на автомобиле с клиентом и они попадают в пробку. Перед ними останавливается военный грузовичок, который везет новобранцев, солдат,

---

Атака на объект вследствие зависти порождает угрозу потери объекта, т.е. человек попадает в ситуацию абсолютного коллапса, потому что остается ни с чем.

---

коротко стриженных 18-летних мальчишек. Они смотрят на моего пациента и показывают жестами: курить у тебя есть? Он кивает. Юноши высказывают из грузовичка, он дает им пачку «Парламента», они курят, счастливые стоят, смеются. И мужчина говорит: «Я испытал такую огромную зависть к ним! Эти пацаны, которые сейчас идут в армию, без волос, вообще без всего – без денег, без образова-

ния – они испытывают удовольствие от такой ерунды, от этой дурацкой сигареты. А я ничего не чувствую, хотя я только что выиграл дело на многие миллионы. Что со мной не так, доктор? Где моя радость?».

Т.е. завистник не хочет иметь, он хочет быть на месте другого, испытывать такие же чувства. Адвокат не хотел иметь эту сигарету – она у него была. Он завидовал самой способности молодых людей получать удовольствие от жизни, от простых вещей – таких, как курение сигареты.

В основе лежит зрительное восприятие «за-видеть». Что мы «завидим»? Другого, его место в социальной системе, его блага (социальная перцепция) и одновременно мы оцениваем свое собственное место, самого себя, свое эго. Т.е. в зависти уже содержится некое представление о самом себе и мое место в социальной системе в этот момент меня не устраивает, коль скоро я завидую другому.

В один миг возникает целый комплекс переживаний: гнев, ненависть, страх, вина, отвращение, радость. И каждое из этих чувств может вызывать каскад защитных реакций. Гнев может быть направлен на другого, на объект желания или на себя. Если я тебе очень завидую, я могу начать обесценивать тебя, я могу начать разрушать тебя. Вплоть до противоправных действий. Гнев может быть направлен на объект желания: «да эти Мерседесы вообще, ерунда немецкая, не нужен он мне». И также гнев может быть направлен на самого себя: я негодный, никогда у меня не будет этого Мерседеса, я в себе разочарован, я на себя злюсь, на себя гневаюсь. Радость может быть связана с неудачей

---

Бион считает, что зависть – это конституциональное, врожденное, темпераментно обусловленное свойство психики, которое определяет качество проективной идентификации. Это – самый первый способ коммуникации между матерью и младенцем, это – исток мышления, это – то, как мы с вами общаемся друг с другом.

---

другого: «У соседа сдохла корова, мне нет дела ни до соседа, ни до коровы, но все равно приятно». Радость может быть от собственного превосходства – а я лучше. Напомню, чувства интенсивные и возникают мгновенно, и запускают каскад защитных реакций в зависимости от уровня функционирования личности и типа характера.

Мы избегаем разговора об этих чувствах, нам не хочется признавать зависть в самих себе, нам хочется назвать это каким-то другим словом или сделать вид, что ее не существует. Потому что ощущать себя завистливой сволочью как-то никому не хочется. От этого очень портится представление о самом себе.

Далее мы поговорим про характеристики чувств. Целью первичной консультации помимо установления контакта, прояснения запроса является понимание – кто ко мне пришел, какой уровень функционирования у данного человека: психотический уровень, пограничный или невротический.

И здесь нам может помочь такое понятие как интенсивность аффекта. Приведу в пример клиническую виньетку, и разберу ее подробнее. Психоаналитический центр, где я принимаю. Пациент должен подойти через 20 минут на первичную консультацию. Я пью кофе в приемной. Ногой открывается дверь, влетает мужчина, видит мой кофе-аппарат и говорит: «Ну, налейте мне ваш помойный кофе!». Вместо «здравствуйте». Первая коммуникация с этим человеком. Он продолжает: «Вот у меня нормальная кофейная машина, у вас тут чё? Наливайте, наливайте мне ваш помойный кофе!». Можно уже не проводить первичную консультацию, диагностические задачи решены. Человек все сказал про свои внутренние объекты и про себя. О чем идет речь? Мгновенная, невероятной интенсивности зависть, которая вызывает обесценивающую атаку. Ваш кофе помойный, а у меня – прекрасный. Вот эти две точки: ты как объект – обесценен, ты, Галина Витальевна, никто, а я – the best и у меня все прекрасно. Но на самом деле человек пришел не за кофе, а к врачу на прием. Вы представляете, как этому мужчине невероятно трудно было обратиться за помощью, признать, что у него есть какие-то сложности, записаться на консультацию, прийти в мой офис и попросить (потребовать) этого «помойного» кофе. Смотрите, какая мощнейшая атака на грудь сразу, с порога. Даже можно не спрашивать про его личные отношения, про его бизнес. Понятно, что вокруг него одни руины, потому что таким образом он атакует всех и все. Также его поведение говорит об огромном голоде. Дайте мне, дайте мне, я разрушаю объект, я разрушаю все вокруг себя, и я остаюсь всегда голодным. Иллюстрация к идеям Мелани Кляйн.

Мы оцениваем уместность аффекта и период терапии, когда выражается аффект (в данном случае это первичная консультация, и она еще не началась, мы находимся

в приемной, а не в кабинете). Мы видим, что аффект крайне интенсивный, неуместный, неадекватный ситуации. Т.е. мы в общем уже понимаем, о каком уровне функционирования человека идет речь. Когда мы видим зависть, важно понимать, какие ситуации вызывают эти чувства. Здесь вообще еще никакой ситуации нет, я не успела даже рта раскрыть. Еще ситуация не совершилась, но в его голове она уже есть. Потому что сам факт обращения за помощью, сам факт нужды в чем-то или в ком-то вызывает нарциссическую ярость и невероятную зависть к тому, кто обладает желаемым ресурсом. В данном случае его завистливая атака направлена на меня. Но здесь нет ничего личного, он лишь показывает, в каком состоянии находятся его внутренние объекты и как он с ними обращается.

Следующая задача – определить, каким способом психика обращается с завистью. Какие защитные механизмы мы видим в этом примере? Обесценивание, проекция, паранойя. Дальше мы оцениваем способность вербализовать свои эмоции и говорить о них, способность к рефлексии, либо использование проективной идентификации, либо использование соматизации. В данном случае, конечно, ни о какой рефлексии, вербализации своих чувств речи не идет. Пациент говорит слова, но слова не соответствуют чувствам, не становятся контейнером для них. Он лопается от ярости и зависти, но говорит про кофе. Его чувства выражаются невербально – в голосе, в движениях, в эмоциональной волне, которая исходит от него. Он не использует имена существительные для объяснения того, что с ним происходит. Речь идет не про кофе. По прилагательному «помойный» мы можем догадаться о степени обесценивания, и она впечатляет. Этот пациент не разговаривает, онотреагирует и использует проективную идентификацию. Свое ощущение никчемности, негодности он помещает в меня и заставляет меня чувствовать себя негодной, с чашкой «помойного» кофе в руке. Свою ярость он выплескивает на дверь моего офиса, открывая ее пинком. И лишь глаголы никогда не врут – «налейте» означает «я очень нуждаюсь в вашей помощи, я погибаю от голода и жажды». Здесь мы видим мощнейшую проективную идентификацию. Не просто видим, мы ее ощущаем всем телом. Нам предстоит проделать огромную работу с этим пациентом – перевести его невербализованные чувства в слова, и (со временем, конечно) научить его разговаривать – то есть выражать свои чувства словами, а не действиями. И что же очень важно в этой коммуникации? Очень важно в данной ситуации не решать вопрос наливать ему кофе или нет, важнее не проваливаться в пропасть его обесценивания и не считать свой кофе помойным, а себя – негодным. Хотя этот мужчина сделал все, чтобы именно так мы себя и почувствовали. Так работает проективная идентификация. Нам нужно расшифровать его послание про него, про его чувства и его боль. Потому что речь идет не про нас, и не про кофе, а про то, что человек очень нуждается в помощи, потому что переполнен яростью, разрушительной завистью и испытывает огромный эмоциональный голод.

---

В зависти уже содержится некое представление о самом себе, и мое место в социальной системе в этот момент меня не устраивает, коль скоро я завидую другому.

---



---

Функции зависти в психическом аппарате – это собирание идентичности.

---

Способность к зрелой обработке зависти служит критерием для завершения терапии. На самом деле много критериев, которые говорят, что пора уже завершать, но один из них я бы хотела выделить: способность к зрелой обработке зависти. Пациентка работает организатором вече-

ринок, т.е. ее профессия в том, что она красивых людей в красивом месте веселит и делает им хорошо. Она организует серьезные крупные мероприятия на 100-200 человек. И каждый раз после этого она заболевает, в прямом смысле слова – то понос, то золотуха. Мигрень, диарея, аллергические реакции. Она вынуждена оставлять ведение мероприятия на свою помощницу и ухаживать, либо пить огромное количество лекарств. Как мы только не крутили эту тему! Мы думали, что она перегружается и не умеет делегировать функции, разнообразные версии исследовали. Но ничего не менялось. И вот однажды она увидела на мероприятии красивую женщину в точно таком же платье, как у нее. Она была в ярости, и убежала с этой вечеринки бегом. Какими словами она поливала эту женщину в моем кабинете! Мой словарный запас существенно расширился. Стало очевидно, что речь идет о зависти. Это было удивительно для нас обеих. Объективно моя пациентка была красивой женщиной, элегантной, ухоженной. Мы стали много говорить о ее ощущении своей женственности, привлекательности. Соматизация прошла. В ней больше не было смысла, ибо тайное стало явным и о зависти стало возможно говорить. Затем тема зависти ушла из разговоров, мы говорили о других важных и интересных вещах. Года через полтора пациентка рассказала мне следующую историю – она приходит на вечеринку и видит красивую женщину в красивом платье. Она чувствует зависть и восхищение. Она подходит к этой женщине, делает ей комплимент и спрашивает, где та купила такое прекрасное платье. Я слушаю эту историю и понимаю – бинго, можно завершать терапию! Зависть стала нормальной, приемлемой и осознаваемой. Зависть выполняет свою работу, и больше не разрушает мою пациентку – ее тело, ее работу, ее отношения.

Зависть становится осознанной, переносимой. Она становится сигналом о своих желаниях, потребностях. И одновременно мы видим появление благодарности. И продвигаясь к завершению терапии, мы уже слышим слова благодарности и по отношению к значимым объектам, и по отношению к событиям в своей жизни. «Да, это нелегко, но именно этот опыт сделал меня мною». Т.е. мы будем иметь дело с персонализацией своей личной истории в противовес деперсонализации с присвоением своих объектов, своих травм и своих ограничений: «есть что-то, что мне очень нравится, но оно не вписывается в мою жизнь. Это грустно, но невозможно иметь все и сразу одновременно. Я выбираю свою жизнь, свои ценности». Появляется депрессивная позиция, отказ от всемогущества и возможность горевать о том, что недоступно.

Омnipотенция и желание иметь все и сразу трансформируются в способность быть на своем месте. В двух местах одновременно быть невозможно, хотя зависть очень старается.