

Динамика и патология благодарности





Коряков Ярослав Игоревич

- Клинический психолог, психотерапевт, психоаналитик
- Тренинг-аналитик и супервизор ЕАРПП (Россия, РО-Екатеринбург) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Научный редактор журнала «Пространство психоанализа и психотерапии»
- Член Правления ЕАРПП
- Член Российского Психологического Общества (РПО)
- Старший преподаватель кафедры клинической психологии и психофизиологии Уральского Федерального Университета
- Член Международного института психотерапии (IPI)

Благодарность – штука крайне распространённая. Причем настолько, что мы почти не замечаем ее вездесущности.

Благодарность выглядит очень мило, и нам нравятся необычная бутылка виски и коробка конфет как выражение признательности от пациентов. Тем не менее, благодарность не так проста.

Д. В. Винникотт

В данной статье речь пойдет о сущности благодарности в определенном ракурсе этого явления и возможных вариантах патологий в связи с этим пониманием, а также о путях их разрешения.

Вообще, благодарность – штука крайне распространённая. Причем настолько, что мы почти не замечаем ее вездесущности. Практически в любой культуре буквально с первого взгляда можно обнаружить ритуалы, связанные с явлением и процессом благодарности, в то время как другие культурные особенности могут проявляться далеко не сразу, требуя тщательного наблюдения и изучения. Это очень базовая форма коммуникации. И даже странно, что в психоанализе она получила такое небольшое рассмотрение, несмотря на ее фундаментальность. Углубленное изучение благодарности в психоаналитической теории практически отсутствует.

Самая заметная попытка рассмотреть аналитический смысл благодарности осуществлена в работе Мелани Кляйн «Зависть и благодарность» 1957 года (Кляйн, 2010). И это достаточно мощная работа, которая вызвала буквально шквал различных толкований

Углубленное изучение
благодарности
в психоаналитической теории
практически отсутствует.

и применений. При том, что сама Мелани Кляйн придает благодарности огромное значение в человеческом развитии и в обществе, а в клинической работе благодарность равнозначна зависти в противовес каким-то патологическим формам переживания, убедительно показать это ей не удалось. Уже в самом описании благодарность бледнеет на фоне рассмотрения зависти. С завистью тоже не все так уж в порядке, она описывается как агрессия, разрушительная агрессия, направленная на хороший объект – это парадоксально, создает диссонанс и требует какой-то логической увязки. Кляйн делает основной акцент на фантазии нуждающегося младенца, который условно воображает, что материнская грудь полна молока и благ в целом, но не обеспечивает младенцу непрерывного блаженства, то есть утаивает ресурсы и наслаждается этим сама, и поэтому заслуживает агрессии. А в последующих работах зависть все чаще рассматривается как реакция на фрустрацию, которая оправдывает агрессию к хорошему объекту. Однако само описание этой фантазии оказалось настолько удачным и клинически полезным, что породило, действительно, огромный резонанс. Равноценное понимание благодарности и ее клинической значимости требует углубления в этот вопрос, чего так и не случилось за прошедшие с тех пор более чем полвека. Многочисленные упоминания благодарности встречаются, по сути, только в рамках модификации, уточнения, прояснения кляйнианского подхода (Winnicott, 1968; Rappaport, 1998; Chiesa, 2001; O'Shaughnessy, 2008 и др.). Работы, в которых предпринята попытка какого-то дальнейшего углубления понимания благодарности за пределами этой традиции буквально по пальцам можно пересчитать. Это статья Глена Габбарда «О благодарности и удовлетворении» (Gabbard, 2000), статья Патришии Уайт «О способности к благодарности» (White, 2011) и книжка Салмана Ахтара «Хорошие качества» (Akhtar, 2014), где краткому, но полному обзору благодарности посвящена специальная глава.

Учитывая, что психоанализ обычно должен прояснять какой-то скрытый смысл происходящего, слишком много в вопросе благодарности кажется достаточно очевидным. Но сущность благодарности на самом деле не так проста, как видится на первый взгляд.

У нас есть разнообразные способы смотреть на благодарность. Более того, она и сама понимается по-разному: и как эмоция, и как добродетель, как социальная институция и так далее. Но в центре дальнейшего рассмотрения будет лежать подход к благодарности как к бессознательной фантазии, которая в свою очередь порождает переживание. И наоборот, когда мы сталкиваемся с переживаниями, мы можем попробовать понять,

В рамках наиболее распространенного традиционного подхода
благодарность описывается в терминах экономики благ, даров, каких-то
ценностей вообще.

какая психическая конфигурация за этим кроется, о чем это. Но для этого нам нужно понять, что лежит в сердце самого процесса.

Можно попробовать выявить общие принципы в современных взглядах на благодарность, и сейчас, на самом деле, есть множество исследований, работ, посвященных благодарности, в первую очередь, не в психоанализе, а в теологии, философии. В последнее время появляются различные психологические работы, обобщающие множество исследований (Emmons & McCullough, 2004; Watkins, 2014; Carr, 2016; Howard, 2016).

В рамках наиболее распространенного традиционного подхода благодарность описывается в терминах экономики благ, даров, каких-то ценностей вообще. Возможно, в первую очередь, в антропологии, этнографии и далее в социальных науках это связано с авторитетным влиянием взглядов Марселя Мосса, который рассматривает обмен дарами как основу первобытной экономики, своеобразную матрицу примитивных сообществ и, соответственно, происхождение в этом обмене явлений, связанных с благодарностью (Мосс, 2011; Mauss, 1990). Общую формулу можно описать примерно так: благодарность – это стремление причинить добро тому, кто причинил добро нам – в самом широком смысле слова, понимая под добром, благами самые разнообразные явления. Этот взгляд и вариации на эту тему представлены в литературе очень основательно. В этом плане статья Патришии Уайт как раз максимально эксплуатирует этот подход (White, 2011). Она описывает, как с точки зрения обмена благами мы можем рассматри-

Благодарность – это стремление причинить добро тому, кто причинил добро нам – в самом широком смысле слова, понимая под добром, благами самые разнообразные явления.

вать благодарность психоаналитически или рассматривать ее эволюционное происхождение, опираясь на то, как обмен дарами и сигналами, происходящий между матерью и ребенком, способствует выживанию. И как этот ранний опыт становится базой последующих чувств и ритуалов, связанных с благодарностью.

Для прояснения смысла понятий аналитики (и не только они) часто обращаются к этимологии соответствующих терминов. В случае благодарности большинство основных слов также отражают эту «экономическую» модель. Наша «благодарность» буквально происходит от «благого дара», английское Gratitude – от Gratis – безвозмездно данное (лат. Gratus, Gratia). Производные от этих корней часто являются повседневным выражением благодарности, как у итальянцев Grazie, или Gracias у испанцев. Но в данном случае лингвистический подход, скорее, уводит в сторону, чем позволяет прояснить суть феномена, хотя было бы интересно проделать широкий кросс-культурный обзор в свете тех предположений, что предлагаются ниже.

Другой, близкий по смыслу взгляд: благодарность – это ответ на благой дар, сопровождаемый импульсом (от)дать. Дать что-то в самых разных смыслах. Необязательно у нас ответный дар эквивалентен изначальному: это могут быть слова, аплодисменты,

Как мы работаем с бессознательной фантазией? Мы имеем дело с какой-то конфигурацией внутренних переживаний человека, о которой мы, конечно, ничего не знаем, у нас нет прямого доступа к этим переживаниям.

да что угодно. При этом с чувством благодарности связано понимание бескорыстия, добровольности, безвозмездности. Но тем не менее, поскольку здесь речь идет об определенной экономике обмена, справедливости, воздаянии и так далее, благодарность начинает очень тесно переплетаться с чувством долга. Это создает определенную пуганицу, а в некоторых случаях, наоборот, подчеркивается – в теологических подходах и традиционных воспитательных – до недавнего времени, по крайней мере, до XX века благодарность, в принципе, мыслилась как долг, хотя внутренне она переживается, скорее, иначе.

Аналитические подходы к благодарности, альтернативные кляйнианскому, описывает Салман Ахтар (Akhtar, 2014). Метапсихологические компоненты благодарности Ахтар рассматривает в рамках основных психоаналитических моделей:

«В терминах **структурной теории** они включают

- Со стороны **эго**: чувство мира с самим собой и с миром наряду с пост-амбивалентным признанием добра, существующего в других людях, в социальных институтах и во внешней реальности в целом;
- Со стороны **ид**: заметное уменьшение инстинктивного напряжения и соответствующий отказ от садомазохистских целей;
- Со стороны **супер-эго**: автоматическое подавление вызывающих и предосудительных импульсов и мягкий, но твердый императив делать добро другим, особенно своему благодетелю.

В терминах **теории объектных отношений** благодарность подразумевает возобновленный и прочный контакт с хорошим внутренним объектом и преобладание «хороших» над «плохими» связями Я и объекта. Я-репрезентация наполняется не маниакальной переоценкой, а сиянием насыщенности и желаниями репарации. Более того, наблюдается большой синтез либидных и агрессивных Я-репрезентаций, более глубокая способность к эмпатии и более прочный контакт с реальностью.

В терминах **селф-психологии** благодарность приводит к возрождению чувства связности Я и жизненному импульсу для поддержания и укрепления стабилизирующих селф-объектов» (Akhtar, 2014, с. 55).

Все эти формулировки представляются вполне резонными, но попробуйте извлечь из них практическую пользу, особенно в клиническом плане, работая с людьми.

И здесь, во многом в русле кляйнианского подхода, я хочу сфокусироваться на бессознательной фантазии, связанной с благодарностью. Как мы работаем с бессознательной фантазией? Мы имеем дело с какой-то конфигурацией внутренних переживаний человека, о которой мы, конечно, ничего не знаем, у нас нет прямого доступа к этим переживаниям. Гениальный ход, на мой взгляд, который изобрела Кляйн, причем не описывая

механизм его действия – это формулировать, даже визуализировать некое фантазийное представление, которое позволяет даже не описывать происходящее в психике человека, а просто резонировать с происходящим. Таким образом, когда мы представляем, а может даже озвучиваем такую фантазию, мы настраиваем себя определенным образом эмоционально и интеллектуально, то есть мы создаем некую конфигурацию переживания, которая резонирует с тем, что происходит в человеке. Это не прямое понимание или расшифровка того, что происходит с его глубинными образами, влечениями и так далее, а своего рода сопряжение с его эмоциональной конфигурацией для того, чтобы мы могли получить определенный клинический, терапевтический эффект. То есть бессознательные фантазии не описывают напрямую происходящее в психике, а образуют некий особый язык, язык переживаний. И это удобный инструмент, который позволяет нам достигать определенных практических результатов, корректировать процесс, имея дело даже с младенцем, который не понимает смысла сказанных слов, но откликается на эмоциональное состояние. Сама же формулировка помогает нам это состояние сформировать и поддерживать. Чем точнее метафора, которой мы описываем бессознательную фантазию, позволяющую резонировать с нужным состоянием, чем более емкая и переживательная она будет, тем более выражен клинический эффект.

Структурно феномен благодарности включает в себя: **получение** дара, эмоциональное **переживание** признательности, его выражение в виде встречной отдачи дара, при условии бескорыстности (ответный дар отдается добровольно). Сами же чувства и переживания благодарности описываются в литературе и клинической практике по-разному. Но в большинстве случаев, связанных с переживанием благодарности мы встречаем описание ощущения размывания границ, некоего практически слияния с кем-то или с чем-то. С точки зрения традиционного экономического подхода это рассматривается как сопутствующее явление, уже следствие переживания благодарности. Классифицируя многочисленные описания чувства благодарности в разных ситуациях, феноменологи выделили три уровня: персональный, интерперсональный и трансперсональный, и, оказывается, что обмен дарами не является универсальной характеристикой благодарности на всех уровнях (Hlava and Elfer, 2014). Интерперсональная

благодарность включает взаимодействие между людьми и олицетворяет традиционную модель, описанную выше. Тут все понятно: ты – мне, я – тебе, процесс обмена часто может быть обнаружен. Персональная – это благодарность по отношению к какой-то части себя, когда никакого дарения нет. Как правило благодарность ощущается в отношении

Бессознательные фантазии не описывают напрямую происходящее в психике, а образуют некий особый язык, язык переживаний.

некоего целостного центра собственной личности. Трансперсональная – в отношении Бога, Вселенной, Судьбы и т.п. В этих случаях нет восприятия получения и дарения в ответ, а есть мощное ощущение связи и благодарности в связи с этим. Таким образом, обменная структура оказывается не универсальной, в отличие от аспекта ощущения связности и размывания границ. И в этом плане, логичней предположить, что именно этот аспект отражает сущность переживания благодарности, в отличие от ритуальных и структурных процессов обмена, мистики, дарения без дарения благ и т.п. Если посмотреть на благодарность именно с точки зрения наличия связанности, культивации этой связанности, то многое становится гораздо понятней, приобретает та глубина, которую можно использовать клинически.

Проще описывать базовую фантазию через ее функции – как защитную, так и конструктивную. Защитное действие заметить легко, но им дело не ограничивается. Аналогию можно увидеть в понятии сублимации, которую то заносят в реестр защит, то исключают из него на том основании, что в отличие от психологических защит сублимация не искажает реальность, а позволяет к ней приспособиться, скорее, позволяет установить контакт с реальностью, чем разрывает его. С другой стороны, определён-

Структурно феномен благодарности включает в себя: получение дара, эмоциональное переживание признательности, его выражение в виде встречной отдачи дара, при условии бескорыстности (ответный дар отдается добровольно).

ная защитная функция сублимации тоже несомненна, отсюда и некоторая путаница. В этом плане благодарность на неё похожа, можно сказать, что в этой аналогии роль благодарности в теории привязанности и объектных отношений можно сравнить с ролью сублимации в теории влечений.

Если мы таким образом видим этот процесс, то в рамках защитной функции благодарность дает ощущение связи, даже некоторого слияния, не просто признательности за некий дар. Т.е. основа чувства благодарности – стремление к слиянию в связи с обнаружением собственной отдельности. Все психоаналитики отмечают, что благодарность появляется, когда ребенок начинает чувствовать некую отдельность. Это – вхождение в депрессивную позицию по Кляйн. Это стадия заботы у Винникотта, которая является его способом описать депрессивную позицию. Когда ребенок начинает ощущать сепарацию, это вызывает у него тревогу, напряжение, это довольно серьезное вторжение депрессивных ощущений и смыслов в мировосприятие, и все это требует определенной компенсации, облегчения. Т.е. мы должны суметь пережить эту отдельность, и нам нужны какие-то передышки в этом плане, а благодарность – это то, что позволяет это проделать. Реальность (и сепарация как её составляющая) нас напрягает, она нас здорово ранит, об этом еще Фрейд говорил. Он описывает способы «прятания» от реальности, такие как сон, т.е. мы временно уходим «в себя» не то, чтобы для того, чтобы

Основа чувства благодарности – стремление к слиянию в связи с обнаружением собственной отдельности.

не ранишься реальностью – она нас все равно ранит, но имея возможность передышки, мы можем существовать вполне эффективно. Так и здесь, сепарируясь, мы ранимся этой сепарацией. Но используя ощущение взаимосвязи и чувство благодарности как переживательную основу, мы немножко чинимся, немножко

поддерживаем себя, мы восстанавливаемся и это позволяет нам поддерживать и даже укреплять контакт с реальностью. Итак, **благодарность** дает ощущение **связи** при обнаружении **отдельности**.

Тут можно отметить, почему интерперсональная благодарность имеет в своей структуре элемент дара, почему экономика обмена оказывается столь очевидной. Дар – это не просто некое благо, это, в первую очередь, конкретизация связи. Это простейший, примитивнейший, эффективнейший способ выразить эту самую связь. То есть, когда мы даем блага, мы связываемся, контактируем, простирая свою эмпатию, свою заботу. Наличие такого дара означает наличие связи. С моей точки зрения, связь здесь первична, а дар – вторичен. Эли Саган в примечательной книге «Каннибализм – человеческая агрессия и культурная форма» (Sagan, 1974) жесты благодарности, экономику сдерживания агрессии и само происхождение культуры возводит к изначальным каннибалистическим ритуалам, имевшим место в любой первобытной культуре. Действительно, это – простейший, примитивный, очень конкретный способ обеспечить слияние – прямое буквальное поедание, поглощение другого, его плоти. В процессе культурного развития конкретное действие замещалось символическим, превращалось в ритуалы обмена и практику благодарения. Но суть благодарности – некое возвращение чувства единства при восприятии отдельности с другим.

Структура бессознательной фантазии благодарности:

- Простирание связи / забота
- Размытие границ / слияние
- Укрепление связи

Структуру бессознательной фантазии благодарности мы можем описать аналогично той, что получается, когда мы описываем обмен дарами, только при помощи связей, т.е. кто-то простирает некую связь, может быть, в виде дара, безвозмездного дара, может быть, и нет. Опять же, это не обязательно кто-то – персону или субъект, может быть, это – бессознательное восприятие даже не объекта, а чего-то воображаемого, смутно ощущаемого (не так важно), главное – это проявление единения. Вследствие чего происходит размытие границ, т.е. мы встречаем этот ход ощущением слияния, которое может иметь разную интенсивность – то самое **чувство** признательности, оно может быть небольшим, еле уловимым, а может быть очень серьезным, даже связанным с физическими

Дар – это не просто некое благо, это, в первую очередь, конкретизация связи.

ощущениями – слезы на глаза наворачиваются, дыхание перехватывает, возникает ощущение полноты бытия и так далее. Ну, и некий обратный ход, который позволяет эту связь укрепить, т.е. увериться и наладить – в материальном плане это может сопровождаться какой-то отдачей, конкретным выражением признательности, но не обязательно. Благодарность – контрсепарационный ход, но не патологический, искажающий восприятие и уводящий в иллюзию слияния и психологическое убежище, а реалистичный, адаптивный, позволяющий соединять связность и автономность. То, что он часто является ответом на чью-то заботу, совершенно оправданно даже с эволюционной точки зрения – устанавливать связь, надеяться на принятие резонанс с тем, кто уже проявил какую-то заинтересованность в субъекте, есть высокая вероятность, что тут можно найти опору. Ошибки и здесь возникают, но они менее вероятны, чем при попытке полагаться на случайный контакт.

Также можно сказать, что благодарность – это удовольствие, которое является удовольствием именно на фоне отдельности. Если человек, ребенок находится в состоянии слияния, там нет никакой благодарности, удовольствие автоматическое и не воспринимается как автономное явление. А благодарность проявляется именно как удовольствие, иногда счастье, это всегда положительное переживание. Оно, конечно, может быть смешано с разными другими, осложнено и отравлено иными сознательными и бессознательными фантазиями и чувствами, на его пути могут возникнуть препятствия – об этом ниже. Но сама суть процесса – это все равно нечто благостное, приятное, связанное с тем, что мы возвращаемся на какой-то момент в этот рай слияния.

С этой точки зрения, **зависть** – тоже контрсепарационный ход, но с попыткой буквально захвата объекта, с целью нивелировать непереносимое, ранящее восприятие действительности. Когда у другого есть что-то, чего нет у меня – это прямо подтверждает наше различие, подчеркивает болезненный аспект автономии, я – не он, а он – не я. Захватывая объект, можно попытаться разрушить желаемое, устраняя как раз саму эту отдельность. То есть я становлюсь другим, когда между нами нет различий, я не воспринимаю эту отдельность, или другой становится мной, если уничтожить его качества. Завладеть ресурсом означает стать объектом, уничтожить ресурс – уничтожить различия, уничтожить объект – вовсе убрать проблему отдельности. Защитная функция зависти – **устранить различия** как почву для обнаружения и переживания

Суть благодарности – некое возвращение чувства единства при восприятии отдельности с другим.

Благодарность – контрсепарационный ход, но не патологический, искажающий восприятие и уводящий в иллюзию слияния и психологическое убежище, а реалистичный, адаптивный, позволяющий соединять связность и автономность.

сепарации. И это понимание разрешает диссонирующий парадокс кляйнианского описания зависти с агрессией на хороший объект. Да, проблему различий создает именно хороший, желаемый ресурс, на что-то нежелаемое никто покушаться не будет. Однако разрушительная агрессия направлена, по сути, не на хорошее, чем хочется обладать, и не на объект, а на само различие, и труднее всего убрать именно его. И тут все становится очень понятно. Это могут быть нападки на хорошее не потому, что оно хорошее, а потому что это позволит нам не ощущать болезненно саму сепарированность. Ключевая проблема с завистью в том, что это всё еще неадаптивная борьба с реальностью, отсюда и разнообразные патологические решения. Бионовская «атака на связи» (Bion, 1959) направлена на разрушение признаков неидентичности явлений – связывать нужно то, что отдельно, что не находится в слиянии, что даже лишь может намекать на сепарацию. Поэтому зависть и благодарность составляют пару – это две попытки справиться с болью сепарации, одна – путем избегания, другая – путем примирения.

Опираясь на эту функцию связи, можно сказать, что в социуме благодарность лежит в основе чувства **«разделенной связности»**. Это то, что позволяет индивидам связываться друг с другом, ощущать некую общность, в то же время не теряя отдельность. Это становится основой рабочей группы (Bion, 1961), то есть группы, действия которой основаны на сотрудничестве. Мы кооперируемся и договариваемся в противовес регрессирующей группе, где люди автоматически объединяются на основе психологического слияния в рамках базовых допущений. Для этого не требуется сотрудничать – можно вместе ощущать зависимость от идеализированного лидера, бороться с внешней агрессией или скрываться от неё, ожидать спасения от квазисексуального союза символической пары. По сути, это – психотический вариант, где автономность принесена в жертву ощущению безопасности в иллюзии слияния. Общественные процессы, в основе которых лежит идеология базовых допущений неизменно порождают локальные и глобальные проблемы. Рабочая же группа опирается на взаимные движения её членов навстречу друг другу, эмоционально поддержанные чувством благодарности. Это дает возможность осуществлять совместную деятельность на основе договоренности, не прибегая к необходимости сливаться в психозе базовых допущений. Социальная роль благодарности оказывается фундаментальной.

Конструктивная функция благодарности связана с «хорошим» объектом, объектом привязанности, поскольку бессознательная функция благодарности – это некая внутренняя форма привязанности. А привязанность описывается обычно через внешние процессы, которые обусловлены инстинктивными паттернами (Боулби, 2003). Но нас интересует именно внутренняя конфигурация, мы с ней имеем дело, когда взаимодействуем с клиентами, не просто с наблюдением более-менее объективизированных инстинктов (что тоже имеет место), а с тем, как это явление представлено в базовой фантазии слияния. Это переживание может быть достаточно примитивным, ранним – некое

Благодарность – это удовольствие, которое является удовольствием именно на фоне отдельности.

автоматическое архаическое чувство благодарности, а может быть более осознанным, структурированным, в том числе, культурно структурированным опытом, т.е. социальной надстройкой над процессами привязанности. В процессе воспитания мы, конечно, должны учить благодарить, т.е. мы осваиваем культурную, ритуальную благодарности, но важно чтобы они были наполнены реальными переживаниями.

Структурная функция благодарности – это формирование внутреннего «хорошего» объекта, налаживание связи с «хорошим» объектом; «хороший» объект у нас формируется при переживании благодарности. И тут интересно посмотреть на само строение «хорошего» объекта. Тем более, что базовая структура понимания современного клинического психоанализа заключается в том, что аналитик становится «хорошим» объектом, во взаимодействии с которым пациент может структурировать свою психику. Поэтому мы исследуем, как устроен «хороший» объект и процессы, ведущие к благодарности. Так вот, «хороший» объект существенно отличается от абсолютных форм – от идеализированного, идеального, суперхорошего, и в то же время от «плохого» объекта. Идеализированный хорош по определению, и благодарность к нему невозможна, т.к. он не может быть «плохим», его «хорошесть» – это некая данность. «Плохой» – который не дает, не заботится, как-то ограничивает – тоже благодарности не заслуживает и связываться с ним не хочется. «Хороший» объект сочетает в себе заботу, хорошее и плохое, агрессивный компонент, который чаще выражается в ограничении, в каком-то запрете. Внутренние объекты могут быть вполне себе амбивалентными, да и внешние тоже, но **«хороший» объект** – он в каком-то смысле **постамбивалентен** (Akhtar, 2014), то есть

Зависть – тоже
контрсепарационный ход,
но с попыткой буквально захвата
объекта, с целью нивелировать
непереносимое, ранящее
восприятие действительности.

в нем есть определенная устойчивость, с доминантой хорошего. При этом, постамбивалентность – это не разрешенная раз и навсегда амбивалентность, а это – постоянно разрешаемая амбивалентность, это процесс. Помним, по Кляйн, душевное здоровье всегда теряется и восстанавливается, это – нестабильная процессуальная сущность. Поэтому «хороший» объект тоже не застывший, а постоянно находится в определенной динамике. Ключевая суть его заключается в выборе: «хороший» объект способен на агрессию, он не идеализирован, в нем присутствует плохое, но он в основном выбирает заботу, связь, и это его выбор. Именно это дает возможность испытывать благодарность. Если бы он был безусловно хорошим, то не возникло бы причин для благодарности, это просто его природа – автоматически обеспечивать ресурс. А здесь есть ощущение, что он идет навстречу. Отсюда эта важность добровольности, бескорыстности, потому что мы условно можем подозревать, что «мог бы и убить, а любит». И тут так хорошо становится... Деструктивность мы обнаруживаем, но радость возникает от наличия выбора и его содержания. Поэтому наблюдается интересная особенность – способность к благодарности параллельна способности к обиде. Обида – это отражение благодарности, с другой стороны. Конфигурация благодарности – «мог бы убить,

Защитная функция зависти – устранить различия как почву для обнаружения и переживания сепарации.

а любит», а обиды – «мог бы полюбить, а губит». Обижаемся, когда наши ожидания хорошего не оправдываются. Поэтому у нас параллельно благодарности развивается способность к обиде. Это связано с базовой амбивалентностью отдельных (независимых) объектов. И в этом плане «хороший» объект всегда **«достаточно хороший»**. Понятно, что это конкретизировано в понятии «достаточно хорошей матери» как внешнего объекта у Винникотта. Но мы уже сказали, что это, в принципе, характеризует то, что мы называем «хорошим» объектом, потому что он не безусловно, не абсолютно хороший, иначе он не будет выполнять свою роль. Когда мы говорим о «хорошем» объекте, который мы используем, речь идет о реалистичном отношении к поддержанию нашей структуры психики.

Мы можем увидеть, согласно Винникотту, как брошенный ребенок, который был лишен возможности взаимодействия с «хорошим» объектом, ищет его и надеется на его восстановление (Winnicott, 1956, 1967). Что он делает? Он нарушает правила, ведет себя делинквентно. Потому что ищет «любящего ограничения», он пытается найти того, кто его остановит, но любя, того, кто выдержит интенсивный контакт. Таким образом, в качестве хорошего объекта нам нужен тот, кто нас примет, но и ограничит, проявит и либидные, и агрессивные компоненты. Это очень важно. Такой брошенный ребенок надеется на присвоение его другим. И, кстати, самая быстрая процедура присвоения – это не анализ, говорил Винникотт, а явная констатация связи с этим объектом, насколько оно получится – вопрос другой, но сам Винникотт придавал огромное значение этому процессу, а само это понимание полагал более важным, чем остальные его концепции. В этом плане напомним: аналитик/терапевт тоже выступает как «хороший» объект, поэтому нам нужно понимать и наши качества в этом проявлении, и деятельность благодарности: как ее культивировать, как ее замечать, как с ней обращаться.

Аналитик – не костыль, на который можно опереться, хотя пациентам очень хочется в нас вцепиться, слиться и за счет нас существовать, а некий отдельный Другой, который действительно нечто дает. Оценить и освоить это можно только в такой амбивалентности использования сочетания связи и отдельности. К сожалению, терапевты часто боятся обидеть пациента, боятся напрячь своей отдельностью или наоборот, хотя это – другая сторона того же самого – злятся, отыгрывают, и, следовательно, теряют ресурс благодарности. Везде важен баланс. Большую роль в регуляции этой амбивалентности

Ключевая проблема с завистью в том, что это всё еще неадаптивная борьба с реальностью, отсюда и разнообразные патологические решения.

Зависть и благодарность составляют пару – это две попытки справиться с болью сепарации, одна – путем избегания, другая – путем примирения.

Таким образом, природой переживания благодарности является ощущение связи с «хорошим» объектом, при сохранении своей отдельности, в условиях принятия реальности и адаптации к ней.

Теперь мы можем посмотреть на психопатологию благодарности с описанной выше точки зрения. Ахтар достаточно резонно описывает патологии, частые варианты проблем с благодарностью (Akhtar, 2014). Он их описывает с традиционной точки зрения, а мы попытаемся понять, что еще за этим стоит, и оценить клиническую эффективность. Ахтар выделяет: тревожное отклонение благодарности, интенсификацию «благодарности» из чувства вины, нарциссическое отрицание благодарности и социопатическое отсутствие благодарности.

Первое проявление – это **тревожное отклонение** или даже **отвержение** благодарности, когда человек испытывает много тревоги, с трудом принимает вообще какие-то блага, в том числе заслуженные, пытается отказаться от них вообще. Такие люди испытывают трудности с ощущением зависимости. Мы можем понять, что в самом общем случае здесь возникает страх самого ощущения размывания границ, связности. Переживание благодарности сталкивает их с опасностью слияния, что грозит полным затоплением, и они это не выдерживают.

Второй вариант – **интенсификация «благодарности»**. Когда человек начинает несоразмерно преувеличивать благодарение, буквально чувствуя себя обязанным по гроб жизни за всякую мелочь. Так что от такой благодарности тот, кто выступает в роли, так сказать, благодетеля очень устает или даже полагает, что над ним издеваются. Но как мне кажется, здесь проблема не столько с проживанием благодарности, сколько с выражением зависимости. Ахтар утверждает, что в основе лежит бессознательная вина и мазохизм (Akhtar, 2014, с. 60). И, действительно, если сознательно человек пытается скомпенсировать какие-то процессы в себе, бессознательно он как бы пытается переложить ношу слияния на благодетеля, пытается напрячь его, и в конце концов оказаться наказанным, оправдать свой мазохизм, свою травматическую. Мы можем понимать,

играет клиническая интуиция и опыт. Но быть «хорошим» объектом – это не быть идеальным объектом. Мы должны быть и «хорошими», и «плохими». Конечно, говорить об этом с пациентом не нужно. Пациент как раз это воспримет иначе и заблокирует свою трансформацию. Нужно поддерживать процесс и дождаться этой трансформации.

Конструктивная функция благодарности связана с «хорошим» объектом, объектом привязанности, поскольку бессознательная функция благодарности – это некая внутренняя форма привязанности.

что здесь тоже конфликт, связанный с зависимостью, это может быть и страх затопления, и страх потери, страх собственной отдельности. А может быть и все вместе сразу, когда мы встречаем выраженную пограничную динамику. Но здесь часто речь идет не об ощущении благодарности, а о выражении зависимости, ощущении сильного слияния. Выражается такой процесс в виде благодарности, потому как в эту форму поведения удобнее свою зависимость облечь социально признанным способом. Поэтому благодарность тут я беру в кавычки.

Третий вариант – **нарциссическое отрицание** благодарности. Тут все просто. Нарцисс действительно не совмещается с благодарностью, поскольку он не чувствует своей отдельности. А благодарность связана с ощущением ответственности, нет ответственности – нет благодарности, хотя чувство долга может служить суррогатом благодарности для симбиотически организованных персон. Ахтар описывает только классических грандиозных нарциссов. Для них получение хорошего от другого – это угроза собственной грандиозности. Сама возможность получить что-то от кого-то провоцирует моментальную зависть, так как нарцисс претендует на уникальность, всемогущество, автономию, неуязвимость, бесконечность, аморальность и этическое совершенство. И признать, что он в чем-то нуждается, для него недопустимо. Причем у такого взгляда имеется даже культурная поддержка. Например, у того же Аристотеля, который говорил, что благородному мужу чуждо ощущение благодарности, так как в этом случае он обнаруживает, что в чем-то нуждается и не самодостаточен, от чего-то зависит, а это уже неблагородно. Несложно здесь заметить и гендерные особенности, которые периодически описываются в литературе – у мужчин в целом больше проблем с благодарностью, чем у женщин. Они же самодостаточные, черт побери, они же такие независимые, т.е. это имеет те же нарциссические корни, даже если у них культурное происхождение. Мак-Вильямс и Лепендорф (McWilliams and Lependorf, 1990) описывают маневры нарциссов, то, как они трансформируют благодарность, т.е. делают попытки как-то выкрутиться, но не отблагодарить по-настоящему. Один маневр – это одобрение, человек как бы свысока пристраивается, он не просто говорит, а снисходит. Т.е. он не скажет: «спасибо, я Вам очень благодарен», он скажет: «Вы проделали хорошую работу». Т.е. он разрешает, поощряет, снисходит, как бы благодарит, но в таком виде, что реальной благодарности здесь нет. Другой маневр – это смешение ролей, размывание ролей, т.е. он нуждающимся делает не себя. «Хотите поесть?» – «А Вы хотели бы что-то приготовить?» Т.е. это не моя потребность, это ваша, хорошо, я пойду вам навстречу, я большой, сильный, независимый, я пойду навстречу вашей потребности. Или благодарность может выражаться преувеличенно, но это что-то из области контроля: «Премного благодарен, чрезвычайно признателен, по гроб жизни вам обязан», но на самом деле так отрицается сама возможность за что-то благодарить. Это конкретный нарциссический

Структурная функция
благодарности – это
формирование внутреннего
«хорошего» объекта, налаживание
связи с «хорошим» объектом.

маневр, но итог один – благодарность не про них. Они не культивируют достаточной отдельности, чтобы ее испытывать.

Если мы рассмотрим не грандиозного, а обесцененного нарцисса, то он чувствует свою зависимость от идеализированного партнера или лидера. И выражает ее иногда преувеличенно, но ритуально, а иногда само собой считается, что благо – это сущность идеального субъекта, он такой уже по определению, чего его за это благодарить.

Интересен третий случай, который я назвал функциональным нарциссизмом (Коряков, 2022). Это то, что у Кохута отражается в близнецовом переносе, который фокусируется на обретении функциональных навыков в структуре самости (Kohut, 1984). Или то, что Хорни описывает в рамках концепции отчужденного характера, когда уход от глубокого эмоционального контакта, отстранение в межличностных отношениях достигается, главным образом, путем вовлечения в деятельность и ограничение «деловыми» контактами с окружающими (Хорни, 1997). Здесь идеализируются навыки, которыми обладает человек, то есть технологии. В этом плане мы наблюдаем сейчас вал подобного рода процессов, наше общество сейчас описывается как общество нарциссов, и один из способов обеспечить всеобщую нарциссичность – это повысить технологичность, осуществить формализацию процессов. И благодарность здесь превращается в спекуляцию. Если пробежаться просто по названиям относительно недавних

«Хороший» объект тоже не застывший, а постоянно находится в определенной динамике. Ключевая суть его заключается в выборе: «хороший» объект способен на агрессию, он не идеализирован, в нем присутствует плохое, но он в основном выбирает заботу, связь, и это его выбор.

книг, можно обнаружить множество конкретных инструкций: «Терапия благодарностью», «Благодарность – путешествие, которое изменит вашу жизнь», «Всадник радости – как благодарность может помочь вам достичь по-настоящему желаемой жизни», «Маркетинг признательности – как достичь величия через благодарность» – это торговая марка (!), правда, в самиздате (Wyatt, Lewsey, 2009), «Руководство по выражению благодарности жениху и невесте», «Рецепт благодарности» и многое другое. Люди пытаются развить технологию, как это делать правильно. И, к сожалению, это востребовано. Если человек – функциональный нарцисс, он пытается овладеть навыками. Это же происходит и с нашими терапевтами, с теми, кто хочет стать терапевтами: они, как правило, тоже ищут техник, методик – как быстрее и эффективнее работать, пытаются овладеть технологиями, а вовсе не работать с собой. Занимая терапевтическую позицию, мы опираемся на наши переживания, мы работаем с собой, трансформируем себя в первую очередь. Люди снимают с себя эту ответственность и пытаются переложить ее на технологии. На самом деле здесь может быть определенный плюс, в том, что формальность в каких-то случаях может пробудить ресурс благодарности, так тоже бывает.

Конечно, может быть, редко, но это тоже нельзя сбрасывать со счетов. Например, человек формально включился в ритуал, но у него проснулся реальный процесс переживания.

Четвертый и самый тяжелый вариант, это – социопатическое, психопатическое **отсутствие** благодарности, тяжелейший

паттерн. Здесь, в принципе, наблюдается отсутствие значимых эмоциональных связей. Если мы посмотрим на ситуацию с вышеупомянутой точки зрения, у такого человека нет никакой надежды на связь. Он не доверяет никому, другие для него – просто источник денег, секса, он действительно брошен, обладает нарциссическим вариантом собственного достоинства, цинизмом, презрением ко всему. Любой акт доброты воспринимается как часть выплаты старого долга. То есть ему все должны, он настолько заиклен на чувстве своей брошенности. Винникотт полагал, что ребенок, который ведет себя делинквентно, пытаясь найти хороший объект, лелеет надежду, но если его не находит, то превращается в психопата, он так и продолжает себя вести, но уже без надежды. Когда в результате формируется характер, совести уже нет, как и нет места благодарности.

На основе изложенного можно сформулировать технические рекомендации, что делать терапевтам, чтобы работать в области нарушения благодарности. Основные моменты: чувствовать и выражать благодарность в ответ на жесты пациента, признавать и принимать здоровую благодарность пациента, обнаруживать и интерпретировать конфликты пациента, связанные с благодарностью, совершать интервенции, направленные на усиление способности к благодарности, избегать контрпереносных ловушек в этой зоне (Akhtar, 2014).

Действительно, это наш вклад как хороших объектов, в восстановление душевного здоровья пациентов. В широком смысле, чувство (не просто чувство) – это некий процесс, в который мы вовлекаемся. Чувствование и выражение благодарности в ответ на жесты пациента – мы им благодарны, и эту благодарность стоит переживать, как минимум за то доверие, с которым они приходят. Но можно видеть гораздо более широкий контекст. Это просто дар определенной совместности, мы с ними проживаем часть жизни. Я уж не говорю, что они непрерывно нам что-то дают, как минимум материал для нашей переработки и нашего обучения. Взаимодействие с пациентом не только наши навыки улучшает, но через них мы лучше познаем себя, это очень развивающий процесс. Но, естественно, четкая калибровка должна быть того, как мы это выражаем, иначе можно свалиться в злокачественные формы разыгрывания. Это тонкая техника и тема для отдельной статьи. Коротко – наша благодарность должна присутствовать.

Деструктивность
мы обнаруживаем, но радость
возникает от наличия выбора
и его содержания.

В качестве хорошего объекта нам нужен тот, кто нас примет,
но и ограничит, проявит и либидные, и агрессивные компоненты.

Способность к благодарности
параллельна способности
к обиде.

развернуть комплекс бога. В целом, если очерчивать очень условно, то ложная благодарность воспринимается с некоей озадаченностью, даже раздражением, а истинная благодарность – с нежностью и удовольствием. Но это все зависит от терапевта, так что всего однозначно не распознаешь. Но в любом случае, наверное, не стоит чрезмерно углубляться в восторг от тех способов благодарения, которые демонстрирует пациент. Вообще, как правило, благодарность нужно просто принять, и это зачастую уже будет терапевтическим действием. Нужно иметь способность получать удовольствие от благодарности пациента. Это тоже отдельная тема, здесь мы просто ее обозначаем.

Важно обнаруживать и интерпретировать конфликты пациента, связанные с благодарностью, которые, в свою очередь, возможно связаны с некоей патологией. Благодарность вообще нелегкая вещь, потому что она является предпосылкой к слиянию. Благодарность может вызывать тревогу в связи с зависимостью. Тревожит и то, что они впадают в зависимость, и то, что они боятся впасть с зависимостью. Зависть тут тоже легко возникает, в том числе зависть пациента к способности терапевта давать. Может возникать враждебность к нему, напоминая пациенту о прошлых лишениях. Вносят свой вклад вина, стыд, разнообразные личностные характеристики. Так или иначе, здесь часто есть с чем разбираться, но как можно более чутко, не разрушая то, что является здоровым способом построения правильных отношений с хорошим объектом.

Поэтому четвертый пункт – интервенции, направленные на усиление способности к благодарности. Во многих случаях это – нужный аспект. В первую очередь, в нем нуждаются нарциссы и мазохисты. Ведь пусть и редко, но в кабинете их благодарность проявляется. Гораздо чаще вместо благодарности у нарциссов – зависть, у мазохистов – страдание. Здесь нам нужно в первую очередь заниматься собственной благодарностью, формированием нашей позицией как «хорошего» объекта, принятием всех наших сторон. И при неловкой попытке пациента нас поблагодарить, наша задача – не деконструировать ее, не пытаться расшифровывать ее смысл, интерпретировать перенос или искать какие-то мотивы, даже если есть соблазн это сделать. Нет, «хороший» объект нужно сначала отрастить, надо дать ему сформироваться, потому следует подтвердить принятие и свою доступность в этом плане. Конечно, это – поддерживающая терапия, а не анализ. Настоящий аналитик, он не будет корректировать, он реконструирует. Я напомню, что анализ как таковой это – не терапия

А также наоборот, должно быть признание и принятие здоровой благодарности пациента. Здесь, конечно, тоже много скользких моментов, соблазны велики. В частности, соблазн интерпретирования этой благодарности как защиты. Или, наоборот, соблазн впасть в грандиозность,

Быть «хорошим» объектом – это
не быть идеальным объектом.
Мы должны быть и «хорошими»,
и «плохими».

и доступен очень немногим. А если мы говорим о нарциссах и мазохистах, здесь нужна именно терапия, фактически принятие и поддержка, как минимум, на первых порах.

И еще очень важный аспект – это избегание контрпереносных ловушек в этой зоне: что терапевт делает, как он справляется с благодарностью. Очень грубо и примерно можно сказать, что мы сталкиваемся с тремя ситуациями – у пациента может отсутствовать благодарность, она может быть преувеличенной или подходящей. Если нет благодарности, то нужно терпеливо выдерживать, развивать, относиться к этому как раз эмпатически. Если преувеличенная, ложная благодарность, то тут имеет смысл интерпретировать, разъяснять, выяснять, что там за этим стоит. Если благодарность подходящая – принимаем, выстраиваем тонко отношения. И тут вновь очень важны личные конфигурации терапевта.

Можно условно выделить два подхода к восприятию благодарности. Более-менее стандартный, когда мы ожидаем благодарности за наши действия. И если мы не получаем благодарность, то испытываем раздражение или даже проявляем ярость. Но фишка в том, что если мы хотим связанности, поддержки, заботы, то дар благодарности вовсе не должен направляться обратно на нас. Этот вариант иллюстрирует Винникотт, предупреждающий родителей: «и конечно, вы сами знаете, что вы никогда не получите благодарности» (Винникотт, 2002, с. 253). У него как будто есть определенное сожаление по этому поводу, ощущение потери. А второй тип восприятия – естественно, нормально просто давать без ожидания обратного возвращения. Наша забота должна передаваться в поколения. Это хорошо описывал Эриксон (Эриксон, 2000). Забота родителей превращается в заботу детей о своих детях.

И это, в принципе, для родителей, особенно пациентов-родителей, нормальный, поддерживающий вариант. Этот тип восприятия распространяется и на диаду аналитик-пациент. Мы должны понимать, что то, что мы условно даем пациенту, он может реализовать по отношению к другим, и при этом нам вовсе не обязательно чувствовать собственную обездоленность (тут работает уже нарциссический компонент). Глен Габбард в своей статье утверждает, что мы как аналитики отчаянно нуждаемся в благодарности клиентов, и это прямо буквально мотив нашего занятия анализом и терапией (Gabbard, 2000). В целом я с ним не согласен. Мне кажется, большим удовольствием будет, если пациенты что-то произведут в своей жизни как следствие нашей связи, запустят и будут осваивать какие-то эффективные для себя процессы. Но в каком-то смысле я с Габбардом соглашусь, что это очень соблазнительно – получить признание, ведь мы знаем, насколько это тяжелая работа. Признания хочется, и это провоцирует на стимулирование благодарности. Но здесь уже имеет значение личная конфигурация и то, как мы справляемся с нарциссическими тенденциями в себе. Поэтому я периодически повторяю, иногда утрированно, иногда нет, что хороший аналитик асоциален (не антисоциален). Но все-таки, чем меньше он зависит от социальности, тем он будет успешней.

Гораздо чаще вместо
благодарности у нарциссов –
зависть, у мазохистов – страдание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боулби Дж. (2003). Привязанность. — М.: Гардарики.
2. Винникотт Д. (2002). Игра и реальность. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований.
3. Кляйн М. (2010). «Зависть и благодарность» и другие работы 1957-1963 гг. Ижевск: Изд. Дом «ERGO».
4. Коряков Я. И. (2022). Теория Карен Хорни как модель нарциссической динамики. — В сб. Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы: материалы Всероссийского психологического форума / отв. ред. Л. В. Токарская, М. А. Лаврова. — Издво Урал. унта. — Т. 1.: 449-452.
5. Мосс М. (2011). Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии. — М.: КДУ.
6. Хорни К. (1997). Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление. СПб.: Вост.Европ. инт психоанализа и БСК.
7. Эриксон Э. (2000). Детство и общество. СПб.: Речь.
8. Akhtar S. (2014). Good Stuff: Courage, Resilience, Gratitude, Generosity, Forgiveness, and Sacrifice, Jason Aronson Inc., Maryland.
9. Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. *International Journal of Psychoanalysis*, 40: 308–315.
10. Bion, W. R. (1961). *Experiences in Groups*, Basic Books, New York.
11. Carr, D. (Ed.) (2016). *Perspectives on Gratitude – An interdisciplinary approach*. New York: Routledge.
12. Chiesa, M. (2001). Envy and gratitude. In *Kleinian Theory: A Contemporary Perspective*. ed. C. Bronstein, pp. 93–107. London, UK: Whurr Publishers.
13. Emmons, R., & McCullough, M. (Eds.) (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
14. Gabbard, G. (2000). On gratitude and gratification. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48: 697–716.
15. Hlava, P., and J. Elfers. (2014). The Lived Experience of Gratitude. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(4): 434–455.
16. Howard, A. R. (Ed.) (2016). *Psychology of gratitude: new research*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, Inc.
17. Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* ed. A. Goldberg and P. Stepansky. Chicago: University of Chicago Press.
18. Mauss, M. (1990). *The gift: The form and reason for exchange in archaic societies*. London: Routledge. (Original work published 1923)
19. McWilliams, N., Lependorf, S. (1990). Narcissistic pathology of everyday life: the denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis* 26: 430–451.
20. O’Shaughnessy, E. (2008). On gratitude. In *Envy and Gratitude Revisited*. eds. P. Roth and A. Lemma, pp. 79–91. London, UK: Karnac Books.
21. Rappaport, D. (1998). Destruction and gratitude: some thoughts on ‘The use of an object.’ *Contemporary Psychoanalysis*, 34: 369–378.
22. Sagan, E. (1974). *Cannibalism: Human Aggression and Cultural Form*. New York: Harper and Row.

23. Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life – Toward a Psychology of Appreciation*. Dordrecht: Springer.
24. White, P. (2011). On the capacity for gratitude. *Canadian Journal of Psychoanalysis/Revue Canadienne de Psychanalyse*, 19(2), 229-251.
25. Winnicott, D.W. (1956). The Antisocial Tendency. In: C. Winnicott, R. Shepherd & M. Davies (Eds.), *Deprivation and Delinquency*. London: Routledge, 1990.
26. Winnicott, D.W. (1967). Delinquency as a sign of hope. In: C. Winnicott, R. Shepherd & M. Davies (Eds.), *Home is Where We Start From* (pp. 90–100). London: Penguin, 1990.
27. Winnicott, D.W. (1968). Children learning. In *Home Is Where We Start From*, pp. 142–149. London, UK: Penguin Books.
28. Wyatt, T., Lewsey, C. (2009). *Appreciation Marketing® – How to Achieve Greatness Through Gratitude*. BookBaby.