

# ПРОСТРАНСТВО

психоанализа и психотерапии

№2 · 2023

## ЗАВИСТЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ: пути эволюции психики

**Тема номера:**  
XV Зимняя Школа  
в Екатеринбурге

**Людам про людей:**  
Интервью  
М.Маслова

**Мир глазами  
аналитика:**  
Безмятежность



# ЕАРПП



Национальное отделение  
ЕСРР (Vienna, Austria)

Электронный периодический  
(ежеквартальный) научно-  
информационный журнал  
«Пространство психоанализа  
и психотерапии» ©

Журнал зарегистрирован  
в Комитете РФ по печати  
и Роспотребнадзоре.

**Учредитель и издатель:**  
МОО «Европейская ассоциация  
развития психоанализа  
и психотерапии» (ЕАРПП)  
Свидетельство ОГРН  
1186658093764 от 21.04.2020 г.

**Подписка:** бесплатно для  
читателей. Для ознакомления  
с номером достаточно зайти  
на сайт <https://earpp.ru/>.

Для получения уведомлений  
о выходе нового номера  
подпишитесь на общую  
рассылку сайта.

**Адрес размещения номеров:**  
[https://earpp.ru/journal\\_earpp/](https://earpp.ru/journal_earpp/)

**Для контактов с редакцией:**  
E-mail: [earpp.journal@gmail.com](mailto:earpp.journal@gmail.com)

**Данные № 2 (10), 2023:**  
Дата выхода: 10 августа 2023 г.

ISBN 978-5-6048201-7-9

ISBN 978-5-6048201-7-9



9 785604 820179

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**Главный редактор:** Т.О.Тишкова

**Заместитель главного редактора,**

**куратор рубрик «События» и «Людам про людей»:**

Г. В. Гридаева

**Научный редактор:**

Я. И. Коряков

**Редактор рубрики «Тема номера»:**

Т. В. Мизинова

**Куратор рубрики «Из мира науки»:**

Х. Г. Фостиропуло

**Куратор рубрики «Психоанализ культуры»:**

О. Н. Яковлева

**Руководитель проекта «Звезды мирового**

**психоанализа»:** Т. А. Тармогина

**Вёрстка:** Е. Артемьева

## Все права защищены.

Перепечатка текстов и иллюстраций только с разрешения  
редакции. При цитировании ссылка на журнал «Пространство  
психоанализа и психотерапии» обязательна.

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов. Редакция  
не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

---

## Благодарности

Редакция журнала выражает благодарность  
за добровольные пожертвования на развитие  
проекта всем коллегам.

**Спасибо! Ваша помощь важна!**

Если вы хотите оказать изданию финансовую поддержку,  
свяжитесь с Казначеем ЕАРПП Тишковой Татьяной  
Олеговной

[aloxa50@yandex.ru](mailto:aloxa50@yandex.ru)



## ОТ РЕДАКЦИИ

Такова современная реальность: в номере шесть заголовков про зависть и только один про благодарность с оттенком патологии. Но это – внешняя рамка. Возможность исследовать эти сложные явления в пространстве Зимней Школы, а затем вновь окунуться в глубокий мир психоаналитических фантазий о зависти и благодарности на страницах журнала – двойное удовольствие и тема нашего номера.

Редакция благодарна всем авторам, иллюстратору Елене Березиной, художественные ассоциации которой дополнили мысли и эмоции авторов, дизайнеру Елене Артемьевой, которой удастся собрать воедино все широкие и глубокие размышления в единую канву номера и сверстать его красиво, спонсорам, которые подпитывают и подкармливают журнал, всем, кто неравнодушен к нашему изданию, предлагает, критикует, стремится опубликовать свою статью.

*Главный редактор Татьяна Тишкова*

# СОДЕРЖАНИЕ



## ТЕМА НОМЕРА 6

Зимняя Школа в Екатеринбурге

*Е. Савичева*

Когда в гостях как дома 8

*Ж. Спикер*

Затянувшаяся зависть –  
долг жизни вместо благодарности 13



*М. Фай*

Зависть, агрессивное удовольствие и защита –  
когда мы убиваем то, что любим и желаем 24

*С. Терехина*

Зависть, благодарность  
и негативная терапевтическая реакция 33

*Г. Гридаева*

Зависть в психоаналитической паре: по ту  
сторону нормы 41



*Я.Коряков*

Динамика и патология благодарности 50

*С. Болванович*

А была ли зависть? 70

*И. Исангулова*

Уровни переживания зависти 80

**ЛЮДЯМ ПРО ЛЮДЕЙ** 93

*Интервью М. Маслова*

Выбор на уровне ценностей 95

**МИР ГЛАЗАМИ АНАЛИТИКА** 109

*Т. Тишкова*

Безмятежность 111

**ИЛЛЮСТРАЦИИ** 119

Е. Березина 120



# ТЕМА НОМЕРА

---

Традиционно Зимняя Школа в Екатеринбурге оставляет глубокие впечатления. Столько новых идей, эмоций, знакомств за три дня, что удивляешься, как это все вместились. Многие осознаешь потом, через несколько месяцев, вспоминая фразы, лица, «картинки».

«Большинство участников отмечают особую атмосферу мероприятия, спокойную и доброжелательную. Разнообразие и глубина представленного материала по теме «Зависть и благодарность» разных психоаналитических школ, интерес и поддержка коллег, высокий уровень организации, теплый и душевный прием сделали общее пространство конференции безопасным, комфортным и очень привлекательным для очных встреч, общения коллег и обмена опытом» – так написано в отчете РО Екатеринбург о ЗШ-2023.

В этом номере редакция публикует несколько докладов участников.

Для начала – эмоциональная экскурсия Елены Савичевой по просторам ЗШ. Насыщенные научные доклады наших гостей Жислен Спикер «Затянувшаяся зависть – долг жизни вместо благодарности» и Маркуса Фая «Зависть, агрессивное удовольствие и защита – когда мы убиваем то, что любим и желаем», представленные онлайн, можно изучить в текстовом варианте. Синописис доклада Рональда Доктора «Зависть, благодарность и негативная терапевтическая реакция» представила Светлана Терехина.

Галина Гридаева исследует зависть в психоаналитической паре: что там по ту сторону нормы?

Статью «Динамика и патология благодарности» Ярослав Коряков написал специально для этого номера.

О Метаморфозах контрпереноса в случае с суицидальной анализанткой читайте в описании клинического случая Софьи Болванович «На мосту».

И завершает рубрику статья Ирины Исангуловой, в которой она описывает уровни переживания зависти.



# Когда в гостях как дома

(ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧАСТНИЦЫ XV ЗИМНЕЙ ШКОЛЫ ЕАРПП)







### Савичева Елена Петровна

- PhD, психоаналитический психотерапевт
- Сертифицированный специалист, тренинг-аналитик и супервизор ЕАРПП (Россия) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Член Правления и Председатель РО Москва (ЕАРПП)
- Автор программ Дополнительного образования (ЕАРПП)
- Групповой супервизор IGA
- Преподаватель Московских вузов дополнительного образования

---

Зимние Школы с каждым годом собирают все большее число участников, популярность этой площадки стала выходить за рамки ЕАРПП.

---

В этом году я впервые была на Зимней Школе в качестве почетного гостя. Для меня это – знак большого доверия организаторов и ответственности перед коллегами. И если бы мне сегодня, как докладчику, ведущему малой группы и групповой супервизии на ЗШ, хотелось поделиться профессиональными событиями этого мероприятия, я бы привычно стала говорить о теории в области объявленной темы «Зависть и благодарность», о развернутых в докладах перспективах, об оживленных дискуссиях и интересных поворотах в супервизионных группах.

Однако наш главный редактор попросила написать что-то атмосферное. И мне предоставлена возможность просто поделиться впечатлениями от первого лица. Я выбрала жанр очерка, как краткого описания реальных событий, увиденных автором. Предлагаю посмотреть на ЗШ-2023 моими глазами, как если бы это была, например, экскурсия.

Уральский край гостеприимен и радушен, каждый прилет в аэропорт Кольцово наполняет ожиданием или, точнее, предвкушением интересных событий. Уже здесь, заказывая такси, начинаешь

---

Уже в Кольцово, заказывая такси, начинаешь вслушиваться в особый говор местных жителей, по дороге до пятизвездочного отеля «Рамада» глазеть на высоченные стройные березы и сосны – и все это приводит в какой-то тихий восторг.

---

вслушиваться в особый говор местных жителей, по дороге до пятизвездочного отеля «Рамада» глазеть на высоченные стройные березы и сосны – и все это приводит в какой-то тихий восторг.

На ресепшне всегда встречаешь заботу, номера для проживания дарят уют и располагают к хорошему одиночеству. И мне это важно. Наверное, и вы, читатели журнала, в повседневных заботах и рабочей активности порой мечтаете об уединении, так вот я его давно, почти каждое начало очередного февраля, нахожу в стенах отеля, где проходят ЗШ.

Здесь и вкусно накормят, и можно воспользоваться спа с открытым бассейном. Поэтому не секрет, что кто-то из коллег, участников ЗШ, приезжает на несколько дней раньше и с членами семьи.

Вот в такой комфортной обстановке для проживания так же размещаются в здании гостиницы зал для большой конференции и небольшие залы для секций или параллелей.

Чем меня радует зал «Нева» – праздничностью: колонны, зеркала, синее ковровое покрытие и всегда завораживающий своей композицией букет на столе в президиуме. Мне кажется все-таки это очень важно передать через интерьер и его убранство торжественность события и желанность встречи. А нас, участников ЗШ, наши коллеги из Екатеринбурга всегда встречают с улыбками и распростертыми объятиями.

Еще мне очень нравятся развёрнутые перед этим залом книжные столы и вкусняшки на кофе-паузах. На этой школе было как никогда много профессиональной литературы, Москва привезла с собой новую книгу Козимо Скинайя «Психоанализ и экология. Бессознательное и окружающая среда». В последнее время у многих известных аналитиков можно встретить интересный разворот психоанализа в сторону социума. Видно, пришло время расширять границы познания, перемежая природные, культурные, политические и технократические явления с наукой о психике человека.

Несомненно, главное на ЗШ – это люди. Мне интересно, слушая или читая доклад, наблюдать за участниками в зале. Какие вдумчивые лица, столько молодежи и знакомых коллег. Вырываясь из онлайн работы, с каким-то трепетом чувствуешь тепло, слышишь запахи, звуки голосов, наблюдаешь игру форм и разноцветье нарядов. Здесь, я не думаю, что удивила читателей – нет ничего странного что мы женщины, приезжаем и с желанием показать себя. Сборы в поездку – это еще тот ритуал примерок и составления гардероба, тем более если собираешься на банкет.

Зимние Школы с каждым годом собирают все большее число участников, популярность этой площадки стала выходить за рамки ЕАРПП, что несомненно радует. И в таком многолюдье разворачиваются свои течения.

Незнакомые лица смешиваются с хорошо знакомыми, или вдруг с тобой здороваются тот, кто тебя знает по онлайн мероприятиям, и ты видишь этого человека вне плоскости экрана компьютера, и это «другой» человек. Большие группы – это всегда не много карнавал, где эмоции преобладают. Может поэтому на докладах в большом зале было меньше вопросов к докладчикам, чем в зальчиках на 30-50 человек? Подумайте об этом, может замечали что-то подобное.

Я много езжу по конференциям и выступаю, поэтому уже научилась вслушиваться в слова докладчиков, чтобы понять, что они хотят донести. Но все еще помню, как сначала, после предложения модератора дать комментарий или задать вопрос, сидела с внутренним ощущением, что «по усам текло, а в рот не попало». О чем это я? Просто предлагаю тем, кто осваивает площадки ЕАРПП, использовать их как хорошие тренажеры на стрессоустойчивость и возможность участвовать в дискуссиях. Высказывать свое мнение в профессиональной среде, не боясь показаться, как минимум, тривиальным, а то и невеждой – важная составляющая нашей идентичности. Кабинетная работа не включает в себя эту возможность, а вот Зимняя Школа включает.

Продолжим о людях. В этих поездках я часто нахожу новые знакомства, они бывают неожиданными, как однажды при задержке вылета из Екатеринбурга, или когда во время доклада кого-то глубоко затронет материал, и мы обмениваемся телефонами. Не было исключением и эта ЗШ, мои «контакты» пополнились новыми именами. Ну а с теми, кого знаешь – делегации из Москвы обычно достаточно многочисленны – всегда можно поговорить накоротке за чашкой кофе или посидеть в уютном баре, где играет скрипач.

---

В последнее время у многих известных аналитиков можно встретить интересный разворот психоанализа в сторону социума.

---

Помните я говорила о нарядах? Пришло время вспомнить о вечернем банкете. Организаторы ЗШ всегда преподносят много сюрпризов в организации этого праздника. В этом году отмечали 15 лет ЗШ и показали феерический фильм – в технике песчаного рисунка. Было много музыки, песен, танцев, выступлений приглашенных артистов, поздравлений и вкусных блюд. После таких бурных часов, приглушенный свет в номере отеля и вид из окна на березовую рощу, возвращает в мир привычных красок, настраивает на встречу нового дня.

Зимние Школы традиционно проходят три дня. И это оправдано, за это время можно получить много интересного и профессионально полезного. Но важно не переполниться, а равномерно наполниться. Для этого в Программе организованы супервизионные группы, а также малая и большая группы. Такие формы позволяют тем карнавальным эмоциям, которые накапливались в течение конференции, приобрести чувственность, зримость и облечься в слова.

На этом, пожалуй, я готова остановиться, и значит наша экскурсия по Зимней Школе завершается.

Осталось совсем немного воспоминаний, которые сделали эту ЗШ по своему особенной. Делюсь.

---

Высказывать свое мнение в профессиональной среде, не боясь показаться, как минимум, тривиальным, а то и невеждой – важная составляющая нашей идентичности. Кабинетная работа не включает в себя эту возможность, а вот Зимняя Школа включает.

---

как на нем были одеты солнцезащитные очки, и он «внимательно всматривался» в полотно дороги. «Кто это?» – спросила я. «Это «машиненыш» – так мы ласково называем домового, который живет в машине».

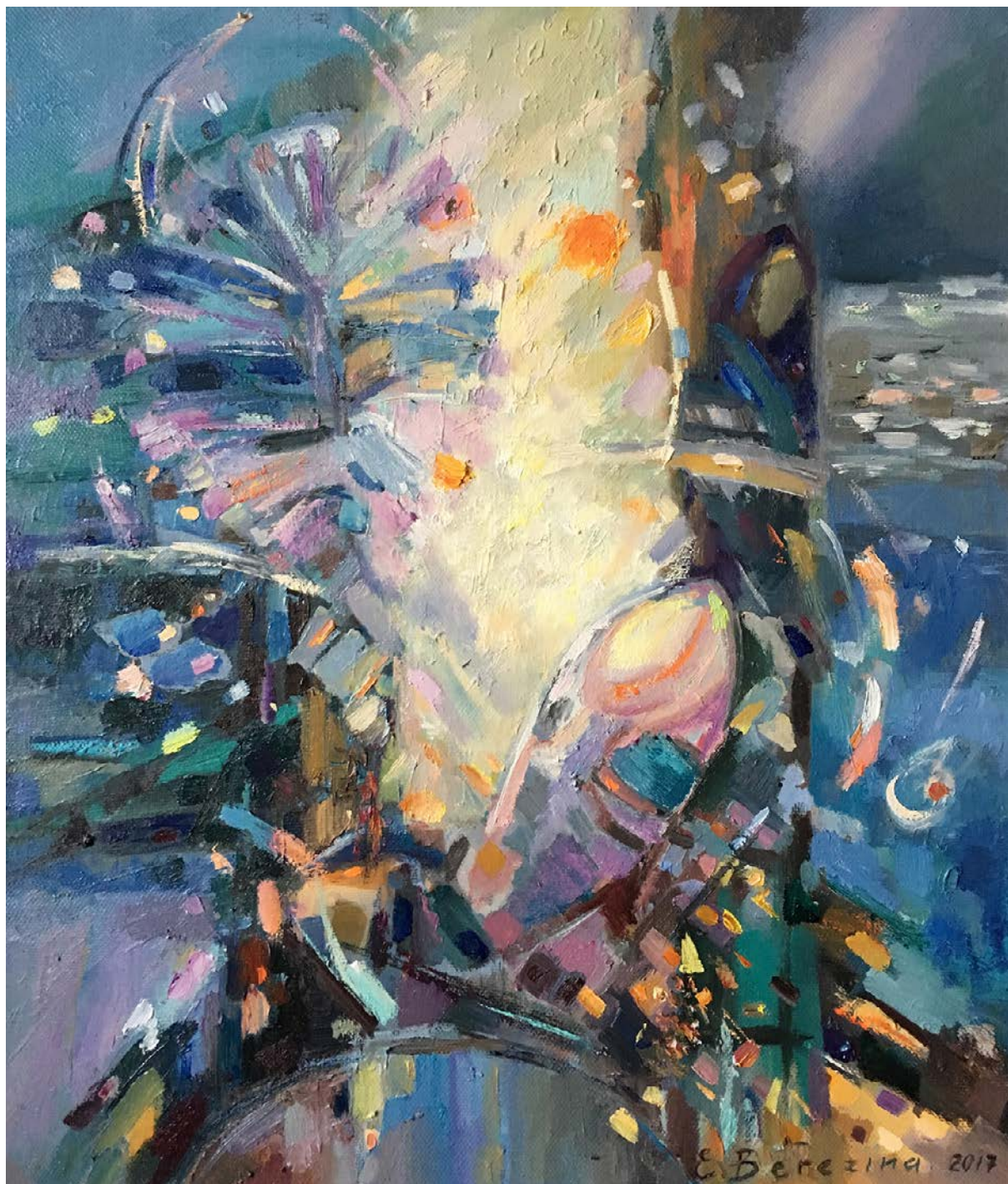
«А ведь обычно в машинах приживаются странные игрушечные персонажи, которые охраняют своих хозяев от ненужных историй, вносят что-то домашнее и родное. Спасибо вам Екатеринбургцы! За тепло, самобытность и душевность!». С таким мыслями я возвращалась домой 266-м рейсом Уральских авиалиний, которые стали тоже частью моей долгосрочной программы посещения Зимних Школ ЕАРПП.

Надеюсь, экскурсия была нескучной и все, кто был на этой школе, меня поймут и что-то добавят. А все, кто только раздумывает о поездках на ЗШ, захотят сами побывать у наших коллег в Екатеринбурге в незабываемой атмосфере гостеприимства и развернутого профессионального диалога.

Теперь вы уже знаете, что для меня ЗШ начинается, а значит и заканчивается в Кольцово. Собрал свой любимый оранжевый чемодан, который пополнился 6.5 кг книг, и попрощавшись с коллегами, я села в такси. Таксистом была женщина. Мы мирно беседовали в пути.

Выяснилось, что она взяла машину у сына и теперь участвует в семейном бизнесе. Я обратила внимание на игрушку – розового велюрового динозаврика, стоящего внутри салона перед лобовым стеклом. Это было вдвойне мило, так

## Затянувшаяся зависть – долг жизни вместо благодарности





**Жислен Спикёр  
(Ghislaine Szpeker)**

- Клинический психолог, психоаналитик
- Университет Сорбонна (Париж)
- Почетный член ЕАРПП
- Ведущий консультант Медико-педагогического центра психического здоровья в Париже

---

Зависть проистекает из страха  
потерять не то, чем мы дорожим,  
а то, от чего зависит наше  
выживание.

---

Прямо сейчас Международная космическая станция вращается вокруг Земли со скоростью 28 000 км/час. На её борту находятся 3 российских космонавта, 3 американских и 1 астронавт из Европы. Они совершают оборот вокруг Земли за 90 минут, при этом выживание каждого зависит от одной и той же матрицы. Эта матрица не принадлежит никому конкретно, но служит всем. Как ни парадоксально, но именно это место сегодня показалось мне символом безопасности: пространство, в котором зависть, ревность и жадность уступили место братству, вдалеке от земных потрясений и человеческих влечений.

Главный вопрос, который, как мне кажется, объединяет нас сегодня – это вопрос символической сепарации, разрыва с нашими первичными объектами привязанности, нашими «прародителями». Я имею в виду значение слова «прародители» как в прямом, так и в переносном смысле. Речь идет об интериоризации, об активном движении к присвоению, к легитимности, к эмоциональной пище – знаниям, наследию; движение, которое парадоксальным образом угрожает иссушить питающий нас источник.

Подразумевает ли изначально слово «взять» лишение? И если это так, то в таком случае как взять, чтобы не оказаться в долгу? Это сложное уравнение. Нужно ли заслуживать жизнь, которая нам подарена? Можем ли мы чувствовать себя вправе получить этот дар, а не быть в долгу за радости жизни? Разве Дед Мороз не должен раздавать подарки всем детям, даже непослушным? Если это так, будут ли дети чувствовать, что имеют право радоваться этим подаркам?

Долг противодействует стремлению сепарироваться от первичного объекта, так как порождает очень активную бессознательную вину, которая во взрослой жизни будет проецироваться на все эмоциональные отношения. Если в детстве случилось «жертвоприношение», тогда этот долг невозможно будет вернуть, выплатить. Священное, связанное с долгом «жертвоприношение» порождает в отношениях аффилиации враждебность, которая в свою очередь возникает из необходимости брать и из страха разрушить. Эта враждебность возникает из несоответствия между бессознательным содержанием, вложенным в то, что мы получаем, и которое затем пассивно интроецируется, и тем, что объект ожидает получить взамен. Контур этого ожидания, так же как включаемые этим элементы нарциссической репарации, которые формируют Идеал Я, отчасти будут способствовать формированию самооценки, то есть того, что мы, по нашему мнению, заслуживаем.

Если ребенок остаётся в долгу (как и анализанд, несмотря на оплату сеанса), то путь к относительной независимости преграждается аффектами стыда – неспособностью соответствовать полученному, виной за опустошение материнской груди, за уничтожение объекта и невозможность его восстановить. (Другой бы лучше знал, как поступить с таким прекрасным подарком!). В более широком смысле, идея о том, что субъект не смог создать хороший объект, будь то хорошая мать или хороший анализанд, невротически структурирует будущие модели отношений.

Человеческая природа потенциально зависима, поскольку изначально ничем не обладает. Как потребовать то, что нам причитается? Жизнь – это дар? Как мы можем узнать себя в зеркале Другого (матери)? Это парадокс, который нас определяет.

Интериоризация внутриутробной безопасности, обусловленная также качеством раннего окружения младенца, структурирует динамику влечений. Отголоски этой интериоризации угрожают проявиться на протяжении всей жизни. Будь то фантазм, перенос или объектные отношения, эта архаичная динамика влечений угрожает подорвать эдипальное решение подчиниться компромиссам, связанное с разделением объекта фантазмом.

Зависть проистекает из страха потерять не то, чем мы дорожим, а то, от чего зависит наше выживание. Чувство абсолютной зависимости от объекта, невозможности сепарации без разрушения объекта затем будет воспроизводиться в любых эмоциональных

---

Главный вопрос, который, как мне кажется, объединяет нас сегодня – это вопрос символической сепарации, разрыва с нашими первичными объектами привязанности, нашими «прародителями».

---

---

Долг противодействует стремлению сепарироваться от первичного объекта, так как порождает очень активную бессознательную вину, которая во взрослой жизни будет проецироваться на все эмоциональные отношения.

---

отношениях. Этот страх, возникший у субъекта на ранних стадиях неудачного материнства, из-за низкого качества первичной материнской заботы, впоследствии становится угрожающим в любых эмоциональных отношениях, поскольку хороший объект в любой момент может исчезнуть или, другими словами, важная часть Я в любой момент может отделиться, оторваться.

На какой канве субъект будет вышивать, чтобы осмыслить эту тревогу, происхождение которой уже невозможно отследить и которая представляет угрозу, как только необходимая и опасная привязанность или любовная связь возникнет одновременно с угрозой возродить к жизни защитное всемогущество эго? Направлена ли зависть на уничтожение неправильного объекта или на уничтожение связи? Свидетельствует ли она о невозможности сепарации?

При перверсии для сохранения захвата необходимо поддерживать связь, чтобы объект мог продолжать удовлетворять эго. Это неудачное формирование вторичного нарциссизма, при котором объект должен быть предоставлен к моим услугам, чтобы я оставался цельным, поскольку ставший частичным объект также является частью меня. Тогда смысл зависти не столько в том, чтобы уничтожить объект или бояться его уничтожить, сколько в том, чтобы удерживать его в фантазме как надежно привязанный и постоянно доступный, чтобы парадоксальным образом отделиться от него (это немного похоже на Стокгольмский синдром, когда жертва привязывается к своему палачу).

Неудовлетворенная, стыдливо подавленная потребность – ведь выставлять желание напоказ и получать отказ в нем унижительно, – наполненная бессознательной виной, пробуждается, как только страх потерять жизненный объект, а в фантазме – и саму жизнь, появляется вместе с желанием обладать, присвоить. Речь идет, скорее, об обладании объектом, а не о его уничтожении.

Фрустрация первоначальной жизненной потребности обладать объектом связана с элементами реальности, которые могут быть самыми разнообразными: истощение матери, перверсия, горе, депрессия. Для того, чтобы младенец сформировал достаточно сильное нарциссическое ядро, полезно, чтобы он пробудил в объекте, от которого зависит, абсолютную необходимость удовлетворять эти потребности. Связь абсолютной зависимости должна переживаться как взаимная. Ребенок должен иметь возможность ощутить свою власть над объектом. Мать с самого рождения младенца должна быть неким образом безоговорочно, безусловно доступной, появляться каждый раз, когда её вызывают. Именно повторение этого опыта, например, игра с катушкой или многократные тренировки пилотов космической станции перед выходом в космос, позволяет



усвоить уверенность в собственных навыках создания хорошего объекта, а впоследствии – хорошего аналитика.

Ожидать удовлетворения можно только в том случае, если мы уверены, что оно наступит. Именно эта уверенность и создает достаточно сильное первичное мазохистическое ядро. Это ядро – хранитель жизни, поскольку оно устанавливает и дает силы терпеть неудовлетворение. Первичное мазохистическое ядро развивается также благодаря сенсорной оболочке, сопровождающей ожидание: голос матери, её руки. Чувственная оболочка неким образом разрешает и определяет галлюцинаторный фантазм удовлетворения, благодаря которому постепенно возникает мышление, окрашенное надеждой, а не отчаянием.

Когда объект – грудь или аналитик – оказывается несостоятельным и не может предоставить себя в распоряжение, это ставит младенца, и по аналогии пациента, в состояние долга. Грудь или аналитик, подвергшиеся преследованиям, иссушенные, страдающие (конечно, я немного преувеличиваю, но у меня есть на это причины), порождают элементы вины, ведущие к захвату и чувству долга, препятствуют сепарации.

Сепарационная тревога – это не страх сепарации, а страх невозможности сепарации.

---

Если ребенок остаётся в долгу (как и анализанд, несмотря на оплату сеанса), то путь к относительной независимости преграждается аффектами стыда – неспособностью соответствовать полученному, виной за опустошение материнской груди, за уничтожение объекта и невозможность его восстановить.

---

Гнев по отношению к хорошей, кормящей груди – это симптом постепенного осознания зависимости от созданного существующего объекта. Гнев может переходить в захват, если только объект сопротивляется и не дает пользоваться собой. Если мать не справляется со своей ролью, младенец испытывает завистливый гнев, который в конечном итоге обратится против него самого. Плохая грудь в этом смысле – это не столько отсутствующая, но и не состоятельная грудь, которая навязывает свой закон, свою дрессировку. С другой стороны, признание зависимости без отрицания и драматизации приводит к чувству благодарности, благодарности по отношению к хорошей внешней груди, интериоризированной впоследствии в виде хорошей самости. Возникает вопрос о зависимости пациента от своего аналитика, о жестком или о гибком кадре, о рамках, например, концепт Анзье психической Я-кожи, которую аналитик предлагает в качестве поддержки, которую он сам ранее получил во время своего обучения и на протяжении своей практики.

Как эту серьезную ответственность (о чем свидетельствуют «baby blues», т.е. грусть младенцев в течение первых дней после родов) будет нести не только материнская, но и отцовская психика и какова будет роль поддержки окружения молодой роженицы?

---

Для того, чтобы младенец сформировал достаточно сильное нарциссическое ядро, полезно, чтобы он пробудил в объекте, от которого зависит, абсолютную необходимость удовлетворять эти потребности.

---

ценит то, что аналитик по доброте душевной ему дает. Долг, который не мог быть погашен в младенческом прошлом, перешёл в терапию вместе с лежащей в его основе тревогой быть брошенным.

В чем причина агрессивности? У нее есть аппетит? Является ли она проекцией? Передается ли она по наследству или является реакцией на недостаточно хорошее раннее окружение? Разные теории в интерпретации концепции зависти стали причиной ожесточенного спора между Мелани Кляйн и Дональдом Винникоттом. Отсутствие благодарности – мы знаем, что Винникотт многим был обязан Мелани Кляйн – непогашенный долг между ними? В любом случае, эти двое в одном космическом модуле не выжили бы. Согласно Винникотту, если ребенок создает грудь, он создает реально существующий объект, а не его имаго, как думает Мелани Кляйн. Ребенок создает кормящую грудь и как бы наполняет ее, а не опустошает – такова идея Винникотта. В реальности поток грудного молока неисчерпаем для ребенка. Чем больше он сосет, тем больше молока. Эта дискуссия принципиальна и глубока, её концептуальные и практические последствия проявляются в аналитической клинике и сегодня.

Является ли первичный объект реальным или вымышленным фантазмом? Имеем ли мы в виду, вслед за Мелани Кляйн, что объект должен выдержать или даже пережить завистливые атаки младенца, движимого влечениями, у которого есть доступ к фантастической вселенной, и чья интенциональность неким образом существовала бы с момента рождения; таким образом вводя в символическое измерение защитные механизмы, которые возникают в его воображении и мобилизуются перед лицом непреодолимого отчаяния начала жизни? Будут ли тогда эти защиты, ставшие атаками, нацелены на расщепленный объект, ошибочно принимаемый за собственное имаго? Атаками на плохой частичный объект, сталкивающийся с проективными фантазиями своего потомства об уничтожении, и на хороший, полезный объект, оправдывающий интроекции, положивший начало формированию мазохистического ядра, достаточно структурированного

Если первичный объект не приносил удовлетворения, должен ли и аналитик оставаться таким? Субъект не чувствует себя достаточно хорошим и достойным, ведь ему так много дают, а он никак не может почувствовать себя лучше, никак не оправдывает ожидания. Как будто он неблагодарный, потому что никак не избавится от своих неврозов, как будто не на высоте и сопротивляется, как будто ненасытен и недостаточно

---

Когда объект – грудь или аналитик – оказывается несостоятельным и не может предоставить себя в распоряжение, это ставит младенца, и по аналогии пациента, в состояние долга.

---

для того, чтобы ощущения неудовольствия, такие как ожидание удовлетворения, становились переносимыми и могли смягчаться за счет смешения ощущений удовольствий, доставляемых удовлетворением потребностей. В этом споре ключевой момент – место аналитика, его кадр и рамки. Что преобладает – фантазм или реальность?

Мелани Кляйн и Лакан предлагают гипотезу, что настоящий психоанализ может быть построен именно на основе фантазма. Для Фрейда, Ференци и Абрахама символ смешивает идеи разного порядка, он выражает себя как сновидение под эгидой первичных процессов, считается регрессивным, подчиняется принципу удовольствия и реагирует на вытеснение. Для Фрейда существует фундаментальная преемственность между биологическим и психическим, между нервным стимулом и химическим веществом, мыслью и эмоцией. Последние достижения нейронаук поддерживают эти предположения Фрейда. Смена эпистемологического курса от Фрейда к Кляйн радикальна с точки

---

Смысл зависти не столько в том, чтобы уничтожить объект или бояться его уничтожить, сколько в том, чтобы удерживать его в фантазме как надежно привязанный и постоянно доступный, чтобы парадоксальным образом отделиться от него (это немного похоже на Стокгольмский синдром, когда жертва привязывается к своему палачу).

---

зрения описания психического и реляционного мира младенца, особенно его восприятия первичного объекта.

Фрейд считает, что объект противостоит фантазму. По мнению Фрейда, судьбы объекта и фантазма расходятся: либидо смещается либо на реальный объект с нормальной судьбой, либо на фантазм с невротической судьбой, либо на Я с психотической судьбой. По Фрейду, объект влечения – это не что иное, как человек, на которого влечение направлено. Фрейдистский объект находится не в психике, но за пределами психики, он может быть частью собственного тела, но никогда не является ментальной репрезентацией. Он противостоит символическому объекту у Кляйн. Поэтому опасность, угрожающая ребенку, объясняется не внутренними влечениями, а объективным характером самого объекта.

Для последователей Кляйн объект, который сам стал частичным, больше не может удовлетворить влечение, он стал психическим представителем влечения. Объект стал фантазматическим, фантазмом о чем-то, что приносит пользу или вред. Фантазм занял место объекта, и он больше не связан с фрейдистским объектом. Вся конструкция Кляйн основана на этой гипотезе, которая имеет серьезные последствия при концептуализации анализа детей.

В 1927 году Мелани Кляйн писала: «Анализ очень маленьких детей показал, что даже у трехлетнего ребенка большая часть развития его Эдипова комплекса уже позади. В результате он уже находится довольно далеко от объекта, который изначально желал.

Его отношения с ним претерпели такие искажения и трансформацию, что его нынешние объекты любви теперь воспринимаются как имаго первоначальных объектов». На что Анна Фрейд при поддержке своего отца возражает: «Ребенок не готов, как взрослый, начать новую главу своих любовных отношений, потому что, можно сказать, старые еще не исчерпаны. Первые объекты привязанности – его родители – все еще существуют для него как объекты любви в реальности, а не как у взрослого невротика – только в воображении». А в письме от 6 июля 1928 года по поводу разногласий между его дочерью и Мелани Кляйн Фрейд пишет: «Я хотел бы возразить госпоже Кляйн по одному вопросу. Она считает детское Сверх-Я таким же независимым, как и у взрослых, в то время, как мне кажется, что Анна права, утверждая, что детское Сверх-Я все еще находится под непосредственным влиянием родителей». Фрейд не может согласиться с тем, что разница сексуальной жизни ребенка и взрослого сокращается и может совсем исчезнуть. По его мнению, именно родители запрещают инцест, и воспитательный характер детского анализа остается неоспоримой целью терапии детей.

В своей статье 1952 года «Критика концепции зависти Мелани Кляйн» Дональд Винникотт подчеркивает, что слово «зависть» не может использоваться при описании раннего детства. Он также утверждает, что идея врожденной агрессивности вредит теории Мелани Кляйн.

---

Сепарационная тревога – это не страх сепарации, а страх невозможности сепарации.

---

Что в аналитике вызывает зависть пациентов? Его способность проделать хорошую аналитическую работу, дать им то, зачем они пришли? То есть они чувствуют себя в долгу перед доброй символической грудью? Или перед качеством работы аналитика? Или это – способность предоставить себя в распоряжение

пациента, чтобы он смог создать хороший объект, точно так же, как мать с раннего детства, предоставляя себя младенцу, поддерживает в нем иллюзию всемогущества?

В раннем возрасте мать является субъектным элементом, её поведение является неотъемлемой частью младенца. В этом смысле проявления младенца, которые мать интроецирует, чтобы затем обогатить их своим либидо, с самого начала не являются проекцией, в том смысле, что это не запрос младенца как таковой, а выражение его влечения, потребности. Тогда и только тогда, когда мать переводит эти переживания в запрос, то есть тогда и только тогда, когда она пытается понять, о какой именно потребности идет речь, тогда и только тогда, когда она пытается перевести, осмыслить эти переживания, диалог проекция-интроекция может быть установлен. Но если педиатр или свекровь уже рассказали ей о потребностях новорожденного и она чувствует себя обязанной сделать им приятное и последовать их советам, она принесет своего младенца в дар. Слишком многие женщины не чувствуют себя вправе владеть своими детьми.

Проекции ребенка, которые трудно перевести и трансформировать, на самом деле являются выражением отчаяния и гибели, которые сродни форме экзистенциальной тревоги. Сны, в которых мы чувствуем себя беспомощными, хотим позвать на помощь,

---

Долг, который не мог быть погашен в младенческом прошлом, перешёл в терапию вместе с лежащей в его основе тревогой быть брошенным.

---

но из наших уст не выходит ни звука, иллюстрируют это архаичное состояние отчаяния. Когда младенец кричит в изнеможении, чувствует ли он себя безмолвным, безголосым из-за того, что его не слышат, то есть брошенным, лишенным ресурсов и предоставленным самому себе? Например, когда речь идет о строгом соблюдении режима, как требует педиатр. Если

у ребенка нет интенциональности, его моторное или соматическое выражение не является ничем иным, как выражением эмоционального состояния, предназначенного для интерпретации. Здесь мы говорим «эмоционального», можно сказать «состояние ощущений». Выражение потребности становится проективным тогда и только тогда, когда у этой потребности есть адресат. Достаточно хорошая и достаточно плохая мать может ответить на этот вопрос тогда и только тогда, когда сможет перевести его и приспособиться, приведя себя в особое состояние нормальной болезни – первичную материнскую озабоченность, описанную Винникоттом.

Столкнувшись с неизвестным, человеческий мозг исходит из предположений и исключений. Мозг занимается математикой, вычислением. Именно это и делает мать. Может быть, он голоден или хочет спать, или у него что-то болит, или он замерз? Можно сказать, что именно интерпретация матери позволяет сформироваться языку ребенка. Напрашивается параллель с терапией. Достаточно хороший и достаточно плохой аналитик задается вопросом: как понять переживания своего пациента? Аналитик не всемогущий, он не знает априори всего, следовательно, не позволит себе интерпретировать до тех пор, пока сам субъект не будет готов создать, найти уже существующую интерпретацию.

Психические или соматические выражения сами по себе не имеют смысла, они лишь свидетельствуют о психосоматической деятельности, которая сталкивается с неизбежным непониманием, ибо такова человеческая природа, которая заставляет работать мысль и творчество. Язык – это обучение, и одной любви недостаточно, чтобы интерпретировать эмоции любимого. Язык даже иногда становится препятствием и не дает показать самые затаенные чувства, потому что они могут быть очень жестокими. И, если архаичная динамика осталась слишком активной, зависть возникнет снова, чтобы поглотить, уничтожить любимый объект, воспринимаемый как часть самого себя, которая была ампутирована и которую необходимо любой ценой восстановить, чтобы остановить

---

Что в аналитике вызывает зависть пациентов? Его способность проделать хорошую аналитическую работу, дать им то, зачем они пришли? То есть они чувствуют себя в долгу перед доброй символической грудью? Или перед качеством работы аналитика?

---

---

По мнению Фрейда, судьбы  
объекта и фантазма расходятся.

---

что в раннем возрасте у этих переживаний нет адресата, тогда разумно подождать пока осмысление ощущений произойдет на понятном языке, которым можно поделиться. Проработка придает смысл пережитым и затем подавленным ощущениям, чтобы направить человека к его собственной интерпретации. Анализ переноса основан на той же логике. То, что чувствует аналитик, лишь частично отражает то, что чувствует пациент. Психические или соматические выражения, т.е. симптомы, как и сновидения, должны быть переведены совместно с ним в диалог, начатый аналитиком на основе интроекции чувств страха и тревоги, чтобы сделать возможной попытку совместной проработки, осмысления, вербализации выражения, которая превращается в мысль, поскольку у фантазма появился адресат для проекции.

Выражение отчаяния имеет атакующий характер, но оно является частью нашего общего генетического наследия, нашего общего человеческого опыта, и поэтому его можно воспринимать как атаку или агрессию, интерпретировать как форму неблагодарности. Я полагаю, что все мы прошли через этот опыт.

Если грудь в фантазме осталась всемогущей, независимо от того, была ли она интериоризирована как полностью удовлетворяющая или как отсутствующая, создаются помехи для интегративного движения Я и объекта, которое бы позволило расщеплению раннего детства постепенно сменяться амбивалентностью. Эта грудь остается идеализированной, жертвенной. В этом случае грудь либо истощает себя, опустошается ради потомства, либо отступает, отдаляется, чтобы избежать разрушения, которое потомство произведет своей жадностью. Эта священная грудь вызывает чувство долга, долга жизни. Ее священная природа разработана на основе сценария искренней или извращенной ментальной конструкции, приписывающей жертвоприношение нуждам ненасытного или неблагодарного ребенка, как будто он просит что-то чрезмерное или вообще невозможное. Как будто он неблагодарен за этот чудесный дар жизни, который ему вручили. И если жизненный долг перевешивает благодарность, путь от абсолютной зависимости к относительной независимости становится хаотичным. Страх сепарации усиливается, как натянутая резинка или катушка, которая больше не подчиняется командам ребенка, и игра становится повторением по мере того, как крепнет захват объекта вследствие долга, который он налагает.

Точно так же и в терапии, если идеализация и расщепление затягиваются, сепарация становится невозможной, а долг – бесконечным. Долг жизни одерживает верх над благодарностью, и страх невозможности сепарации усиливается.

«кровотечение», которое затрагивает психический прогноз человека.

Переживания матери, как и переживания аналитика, не обязательно свидетельствуют о переживаниях младенца или пациента. Если мы согласны с тем,

---

Выражение потребности  
становится проективным тогда  
и только тогда, когда у этой  
потребности есть адресат.

---

Разве цель любого лечения не в том, чтобы в конечном итоге освободиться от этого долга? Для этого аналитик, как и родитель, не должен быть ни слишком всеведущим, ни слишком умным.

Отметим в заключение, что, если желание удовлетворения не может быть удовлетворено, возникает чувство некомпетентности, и надежда на создание хороших объектов уступает место закону Мерфи. Формулировка закона Мерфи приписывается американскому аэрокосмическому инженеру Эдварду Мерфи Младшему: «Если есть вероятность, что что-то пойдет не так, то оно пойдет не так. Все, что может пойти не так, пойдет не так». Или: «Если есть два способа что-то сделать, и если хотя бы один из этих способов может привести к катастрофе, обязательно найдется кто-то, кто пойдет по этому пути». Или: «Когда бутерброд с маслом падает со стола, он всегда приземляется маслом вниз».

Для нас, несовершенных аналитиков, достаточно хороших и достаточно плохих, без садизма, без захвата власти, находящихся в распоряжении наших пациентов во время сеанса, без жертвоприношений, которые неизбежно были бы им вменены, есть надежда вместе прийти к установлению взаимовыгодной связи. К нам, находящимся в безопасности в нашем международном космическом модуле и не обращающим внимания на сырую непроработанную турбулентность человеческих влечений, закон Мерфи неприменим.

Я хочу процитировать Винникотта: «Когда аналитик/ мать выполняет свою работу достаточно хорошо, обеспечивает достаточно хороший уход за пациентом/младенцем, происходит ли это на основе проекции на аналитика/мать удовлетворяющих внутренних факторов пациента/ ребенка? – на мой взгляд, ответ утвердительный. И если это не становится так благодаря аналитику/ матери, то хороший анализ/ хорошая грудь, по сути, становится преследующим объектом для пациента/младенца. Аналитик следит за процессом пациента и интерпретирует только то, что уже было представлено пациентом для интерпретации. Создает ли мать младенца или младенец создает мать? В “Метапсихологии психоанализа” я утверждаю, что маленький ребенок создает грудь, мать и мир».

Надежда ведет нас не вслепую, и не к каким-то волшебным решениям, а с полным осознанием трудностей, с которыми мы сталкиваемся. Мы собрались и работаем вместе, чтобы благодаря нашему желанию поддерживать связь, благодаря взаимной доброй воле и творческому разуму остановить падение бутерброда на намазанную маслом сторону. И я убеждена, что у нас это получится. И слава тем, кто позволил нашим космонавтам и астронавтам создать матрицу, несущую надежду, и тем из нас, кто позволил нашим анализандам создать достаточно хороших аналитиков.

---

Закон Мерфи: «Если есть вероятность, что что-то пойдет не так, то оно пойдет не так. Все, что может пойти не так, пойдет не так».

---

# 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

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 чув-

---

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 своей 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.



# Зависть, благодарность и негативная терапевтическая реакция





### Терехина Светлана Юрьевна

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

---

Ухудшение состояния пациента означает мазохистическую реакцию на лечение, которая сама по себе коренится в бессознательном чувстве вины, что вызывает у пациента ощущение собственной недостойности.

---

Центральным лейтмотивом прошедшей в Екатеринбурге в феврале XV Зимней Школы была тема зависти и благодарности. Все участники этого мероприятия, так или иначе, столкнулись с этими сложными чувствами. Каждый доклад вызывал приятное чувство зависти к авторам докладов и мастер-классов, к их способности к глубокому пониманию проблематики психоаналитической теории и практики, а также к их экспрессии и таланту спикеров. Чувство благодарности не покидает меня и по сей день: благодарность к организаторам Зимней школы РО Екатеринбурга за созданную ими атмосферу профессионального участия, благодарность к коллегам за возможность теплого и дружеского общения, благодарность к докладчикам за освещенные темы, поднятые проблемы нашей профессиональной работы.

Этот синопсис будет посвящен докладу Рональда С. Доктора «Зависть, благодарность и негативная терапевтическая реакция».

Рональд С. Доктор / Ronald S. Doctor – психоаналитик, психиатр – консультант по психотерапии, судебный психодинамический психотерапевт;

академик-секретарь Факультета Психотерапии; Председатель Ассоциации Психоаналитических Психотерапевтов при Государственной Службе Здравоохранения Великобритании; член Британского Психоаналитического Общества и Института Психоанализа; член Британской Психотерапевтической Организации; член Королевской Коллегии Психиатров, член Судебного Психотерапевтического Общества (Лондон, Великобритания); постоянный участник Зимних школ ЕАРПП.

В своем докладе автор ссылается на работы Зигмунда Фрейда, Карла Абрахама, Мелани Кляйн, Карен Хорни, Джона Стайнера, Бетти Джозеф, Джоан Ривьер, а представленная клиническая виньетка демонстрирует практическую важность предложенных теоретических выкладок.

Впервые, в период 1910 – 1914 г, Зигмунд Фрейд обратил внимание на тенденцию своего тяжело нарушенного пациента Сергея Панкеева (известного как «Человек-Волк») негативно реагировать на успех в терапии. Сам термин негативная терапевтическая реакция (далее по тексту НТР) Фрейд ввел в работе «Я и Оно» в 1923 году для обозначения ситуации, когда в ответ на высказанное аналитиком удовлетворение прогрессом пациента тому становится хуже, его симптомы обостряются. В таких пациентах берет верх не желание вылечиться, а потребность быть больным, так как они бессознательно чувствуют себя виноватыми и не могут отказаться от самонаказания страданием: *«Но это чувство вины у больного немо, оно не говорит ему, что он виноват: пациент чувствует себя не виноватым, а больным» [1].*

---

Негативная терапевтическая реакция возможна только, если есть достижения, которые признаются обеими сторонами: и аналитиком и пациентом.

---

Фрейд отмечал, что некоторые пациенты не могут выносить позитивный ход лечения или интерпретации, которые, по мнению аналитика, уместно предложить в данный момент, но пациент выдает реакцию, противоречащую ожиданиям аналитика. Такая реакция возникает не только тогда, когда пациенту говорят что-то положительное о ходе лечения, но и тогда, когда он начинает чувствовать себя лучше.

Столкнувшись с этим странным явлением, Фрейд был вынужден сделать вывод, что ухудшение состояния пациента означает мазохистическую реакцию на лечение, которая сама по себе коренится в бессознательном чувстве вины, что вызывает у пациента ощущение собственной недостойности.

Фрейд предложил концепцию НТР для объяснения действий супер-эго, утверждая, что этот тип реакции неразрывно связан с чувством вины, особенно с бессознательной виной, которая приводит к противоречивым реакциям пациента. Состояние пациента ухудшается тогда, когда оно должно иметь право на улучшение – это действие супер-эго не дает ему такого права.

Фрейд предложил концепцию НТР для объяснения действий супер-эго, утверждая, что этот тип реакции неразрывно связан с чувством вины, особенно с бессознательной виной, которая приводит к противоречивым реакциям пациента. Состояние пациента ухудшается тогда, когда оно должно иметь право на улучшение – это действие супер-эго не дает ему такого права.

Положение о том, что НТР связана с чувством вины, является основой идеи Фрейда, которую он позже, в 1924-м году, назвал потребностью в наказании. Поскольку люди не могут чувствовать бессознательную вину, то они будут стремиться получать наказание в форме страдания от болезни.

---

В клинической практике существенно важным для НТР является то, что она превращает хорошее в плохое.

---

Далее, Фрейд говорит о том, что объяснение НТР находится в сфере эдипового комплекса. Пациент находит удовлетворение в болезни, порождаемой тревогой кастрации в отношениях с отцом и тревогой сепарации от защищающей матери.

Потребность в наказании – это способ защититься от чувства вины. Человек предпочитает наказание, чтобы не испытывать вину, следовательно, слишком масштабные угрызения совести могут привести человека к преступлению. *«Как бы парадоксально это ни звучало, я должен утверждать, что чувство вины присутствует до совершения правонарушения, что оно не возникло из-за него, но, наоборот, правонарушение возникло из-за чувства вины»* [2]. Фрейд добавляет, что аналитическая работа неоднократно показывает, что чувство вины проистекает из эдипова комплекса. Фрейд приходит к выводу, что перед лицом двойного и ужасного бессознательного преступления (убийство отца и обладание матерью), фактически совершенное реальное преступление всегда будет ощущаться как менее серьезное.

Развивая идеи Фрейда, Карен Хорни, а позже и Мелани Кляйн указывают нам на характерное парадоксальное ухудшение состояния пациента, которое возникает при НТР, когда ожидается прогресс и когда прогресс уже есть.

Центральным вкладом Хорни в идею развития этого концепта является то, что она сосредотачивает свои исследования на реакциях пациента на интерпретации. Она характеризует НТР как реакцию на улучшение. Негативная терапевтическая реакция возможна только, если есть достижения, которые признаются обеими сторонами: и аналитиком и пациентом. Решающим тогда является то, что пациент каким-то образом признает это, явно говоря, что интерпретация правильная; или когда он испытывает чувство облегчения и замечаются некоторые позитивные изменения. Имеет место фиксированная последовательность улучшения-ухудшения, что позволяет отделить НТР от других форм сопротивления.

В моменты позитивного сдвига у пациента начинается критика, которая практически мгновенно приводит к НТР. Парадоксальным образом то, что минуту назад приносило ему облегчение, теперь оценивается им как полная ерунда. Как указал Карл Абрахам, анальный садизм тесно связан с этим типом деструктивной критики.

В клинической практике существенно важным для НТР является то, что она превращает хорошее в плохое. Хорни утверждала, что НТР является результатом

В 1924-м году Фрейд заявил, что эти два понятия – вина и потребность в наказании – не полностью идентичны, потому что чувство вины связано с суровостью или садизмом супер-эго, тогда как потребность в наказании указывает на мазохизм эго. Однако, эти два понятия всегда, в какой-то мере, связаны друг с другом.

---

Появление НТР является хорошим диагностическим инструментом для установления наличия зависти.

---

зависти к аналитику, то есть желанием испортить аналитическую работу. Во многих отношениях это отсылает к очерку Абрахама, написанному в 1919-м году о пациентах, которые не могут вытерпеть успешное окончание анализа.

Теперь самое время обратиться к работе Мелани Кляйн «Зависть и благодарность», в которой она пыталась более точно описать этот термин, рассматривая деструктивность как чрезвычайно примитивный импульс против интерпретации аналитика. Лучшие интерпретации вызывают усиленную реакцию зависти. Завистливый пациент завидует способности аналитика делать интерпретации, а также завидует самим интерпретациям, то есть завидует умственным способностям аналитика.

В 1957-м году Мелани Кляйн указывает на фактор, который может быть причиной того, что пациент начинает прогрессировать и парадоксальным образом реагирует на прогресс негативно. Таким фактором может быть наличие зависти к способности аналитика помочь. Получаемая помощь и происходящее улучшение также вызывают тревогу у той части пациента, которая может внезапно почувствовать себя неполноценной по сравнению с тем, что предлагается. Само происходящее улучшение находится вне поля его контроля и принадлежит аналитику, который может распоря-

---

НТР – это особенно непреклонный тип сопротивления, возникающего из ненависти и нетерпимости пациента ко всему новому, ко всему творческому, всему, что приносит пользу или приводит к получению добра, которое пациент в глубине души переживает как унижение.

---

жаться им по своему усмотрению. Это может вызвать глубокое чувство зависимости и несостоятельности и, тем самым, способствует возникновению зависти. НТР и зависть часто проявляются в неуместной критике в адрес аналитика или в сомнениях в ценности аналитической работы, которая уже доказала свою способность принести облегчение.

Другими словами, типичная НТР, которую Фрейд приписывал бессознательному чувству вины, имеет ещё одну причину – зависть. Появление НТР является хорошим диагностическим инструментом для установления наличия зависти. Когда пациент отрицательно реагирует на прогресс, то это не обязательно означает способ избавиться от чувства вины, но также может означать возможность завистливо напасть на аналитика, чтобы испортить его хорошую работу.

Такая ситуация отчётливо проявляется во многих примерах, которые приводит Кляйн. Она описывает пациента мужчину, которому снится, что он курит трубку, а в этой трубке содержатся разорванные страницы из книги Кляйн. Она понимает это так, что он из зависти рвёт и уничтожает её работу. Предположение Кляйн о том, что зависть может быть объяснением НТР, стало очень ценным с точки зрения психоаналитической техники.

Однако это не сняло вопрос об источнике зависти, а предположения Кляйн о существовании первичной зависти к доступной груди вызвало неоднозначную реакцию.

Кляйн в 1975-м году утверждает, что НТР следует изучать как функцию реакции пациента на интерпретации, при этом важную роль играют защитные механизмы против этой интерпретации. Отличительной чертой НТР является то, что вначале возникает момент облегчения, а затем немедленно или вскоре после этого возникает реакция, которая сводит на нет это достижение.

Кляйн считала подобные реакции на интерпретации (после наступления облегчения) типичными для НТР. Пациенты критикуют нас по разным причинам, а иногда и без причины, но когда они чувствуют необходимость обесценить аналитическую работу, которая, как они сами заметили, принесла им облегчение, то это означает присутствие у них чувства зависти.

Кляйн пыталась чётко разграничить поле действия завистливой атаки НТР и конструктивной критики аналитика. Это различие фундаментально, однако его не всегда можно обнаружить. На самом деле, когда пациент реагирует на интерпретацию,

---

Именно от такого непереносимого сплава чувств зависти, вины, благодарности, злости, зависимости и хочется сбежать, прервав анализ.

---

полностью принимая её, и, жалуясь, что аналитик только сейчас осознал это, аналитик склонен соглашаться, думая, что он действительно должен был осознать это раньше.

Добросовестный аналитик всегда должен быть готов принять критику от своего пациента. Пациенты редко критикуют нас и всегда им трудно это делать, поэтому к любой критике со стороны пациента

следует прислушиваться и, без мазохизма, поощрять. Однако это создает совершенно особую ситуацию, потому что, на самом деле, критика в НТР неконструктивна и за ней скрывается завистливая атака.

Далее Доктор предлагает пример работы со своим пациентом, который наглядно иллюстрирует проявление негативной терапевтической реакции в аналитической работе. Докладчик подчеркивает, что как только пациент заметил улучшение и проговорил это, то резко вдруг появляется ухудшение и критика с его стороны в адрес аналитика и аналитической ситуации.

Пациент, господин А., 34-х лет, одинокий мужчина, занимается научной деятельностью. Господин А. рос в семье, где оба родителя работали моделями, то есть они были совершенными и очень красивыми. При этом его младшая сестра родилась с генетическим пороком развития, и он всегда чувствовал, что должен спасти её. Как только он закончил школу, то стал изучать неврологию для того, чтобы вернуться домой с лекарством для своей сестры.

На одной из сессий пациент стал говорить о том, как ему помогает терапия, о том, что в последнее время он стал чувствовать себя хорошо и даже значительно лучше стал справляться с тем, что раньше заставляло его волноваться. Однако, после такого признания пациент упомянул, что последнее время ощущает себя униженным из-за того,

---

Зависть неизбежно возникает  
в сочетании с любовью,  
как реакция на ценность объекта.

---

что его друг добивается успехов в работе, в семейной жизни и в финансах. По этому поводу пациент стал испытывать непереносимое чувство зависти. Господин А. делает вывод, что если бы он не тратил столько времени, сил и денег на психотерапию, то он мог бы за это время много

чего добиться, например, «внести задаток за дом». На сегодняшний день у него есть ощущение «зря потраченного времени». Господи А. выразил свое желание прекратить анализ, так как не может больше платить за терапию и хочет начать больше работать.

Комментируя эти высказывания пациента, аналитик делает вывод, что пациент, с одной стороны, признает улучшения, но с другой стороны, не желает выражать признательность или благодарность аналитику за это.

Признание эффективности аналитической работы – это признание зависимости господина А. от аналитика, что страшит и тревожит, а также ставит в унижительное, зависимое положение, что, в свою очередь, вызывает чувства злости и зависти к аналитику. Улучшение самоощущения пациента так же сталкивает его с собственным чувством вины по отношению к его больной младшей сестре, так как анализ приносит «слишком много хорошего» в жизнь пациента, что для его сестры остается недоступным.

Именно от такого непереносимого сплава чувств зависти, вины, благодарности, злости, зависимости и хочется сбежать, прервав анализ.

Далее докладчик рассуждает о связи инстинкта смерти с завистью. В 1924-м году и позднее в 1937-м году Фрейд говорит о НТР как о проявлении инстинкта смерти, хотя перед этим он в большей степени связывал её с бессознательным чувством вины. Фрейд пытался связать конечную причину сопротивления в анализе с действием разрушительной силы, в которой видел выражение инстинкта смерти. Малер и Кляйн его в этом поддерживают.

Первичный конфликт двух фундаментальных влечений к жизни и к смерти Кляйн связывала с выражением любви и ненависти, когда они возникают по отношению к хорошему объекту. Зависть неизбежно возникает в сочетании с любовью, как реакция на ценность объекта.

Вслед за пониманием Фрейда роли влечения к смерти, Джон Стайнер в 2011-м году утверждает, что можно прояснить роль влечения к смерти в НТР, если мы будем думать о нем прежде всего, как о влечении, направленном против жизни, представляющим ненависть и нетерпимость ко всему, что символизирует жизнь и творчество. Цель влечения к смерти остается трудной для понимания, но реальности его проявлений избежать невозможно; когда же его формулируешь как влечение против жизни, то связь с завистью становится более ясной и эти два явления действительно могут оказаться разными аспектами одного и того же.

Как говорит Стайнер, НТР – это особенно непреклонный тип сопротивления, возникающего из ненависти и нетерпимости пациента ко всему новому, ко всему творческому, всему, что приносит пользу или приводит к получению добра, которое пациент в глубине души переживает как унижение. Вместо этого он предпринимает

---

Концепция, объединяющая все аспекты маниакальной защиты, – это всемогущество, с его неизбежным отрицанием зависимости.

---

неоднократные попытки обладать хорошим через идентификацию, чтобы он смог, скорее, отдавать, чем получать. Явное предпочтение отдавать, а не получать, по-видимому, лежит в основе как зависти к пенису, так и в основе маскулинного протеста, которые являются важными источниками сопротивления к изменениям. Отношения с хорошим объектом могут привести не к удовольствию от развития и благодарности, а к зависти, стыду и унижению.

Нечто похожее утверждает британский аналитик Бэтти Джозеф, предполагая, что НТР возникает для того, чтобы справиться с тревогой зависимости. Она утверждает, что зависимость сама по себе подразумевает возможность любить и ценить. Это разжигает ненависть и деструктивность, поскольку она реактивируется завистью, при которой первичному объекту – груди завидуют, ненавидят и нападают на кормящую грудь.

Терпимость к принимающим, зависимым отношениям – это шаг к проживанию депрессивной позиции. Маниакальная защита от таких шагов представляет собой часть защитной реакции, которая атакует творческие связи и препятствует изменениям.

Аналитик Джоан Ривьер в 1936-м году в своей статье «Вклад в анализ негативной терапевтической реакции», основанной на теории Кляйн о депрессивной позиции, утверждает, что когда депрессивная позиция особенно интенсивна, это заставляет пациента максимально задействовать маниакальную защиту. Такое проявление приводит к отрицанию психической реальности и, следовательно, к отрицанию внешней реальности через демонстрацию презрения к значимому объекту и контролю над ним.

Концепция, объединяющая все эти аспекты маниакальной защиты, – это всемогущество, с его неизбежным отрицанием зависимости. Джон Ривьер утверждает, что маниакальная защита проявляется в контроле над аналитиком и анализом, в отказе от свободных ассоциаций, неприятии интерпретаций, установке на неповиновение и упрямый вызов, попытке сместить аналитика и даже проанализировать его – все это аспекты негативной терапевтической реакции.

Маниакальная защита и всемогущий контроль – это попытка избежать катастрофы на депрессивной позиции. Помимо проявления неповиновения и враждебности, эти пациенты стремятся вылечить не самих себя, а внутренние объекты, повреждённые их эгоизмом, жадностью, завистью, чтобы сохранить определённый статус-кво, удержание которого позволит избежать катастрофического проявления депрессивных чувств.

1. Фрейд З. Я и Оно. В кн. З. Фрейд. Психология бессознательного. Под ред. А.М. Боковой и С.И. Дубинской. М.: ООО «Фирма СТД», 2006.
2. Фрейд З. «Семейный роман невротиков» Серия: Азбука-Классика. Non-Fiction  
Издательство: Азбука



## 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.

# 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 распространенная. 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 распространенная. 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 обществ 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.

---

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

---

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

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 напомним, 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.

## А была ли зависть?

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ «НА МОСТУ»

*О том, как в неистовом желании умереть получилось соблазниться жить.  
Метаморфозы контрпереноса в случае с суицидальной анализанткой...*





### Болванович София Анатольевна

- клинический психолог,
- психоаналитик,
- член ЕАРПП (РО Хабаровск)

---

Сколько бы мы ни рассматривали модальностей психоанализа после Фрейда, неизменными инструментами остаются: перенос, контрперенос и работа с сопротивлением.

---

Я умышленно не делаю акцент на теме зависти, хочу пригласить вас, уважаемые коллеги, поразмышлять вместе со мной: а где же здесь была зависть и была ли она?

Мне не хватит и целого дня, чтобы описать анализантку, мы работали более 5 лет, с 2010 по 2016 год, но сегодня я хочу сфокусироваться на контрпереносе и на том, как он менялся в терапии.

Сколько бы мы ни рассматривали модальностей психоанализа после Фрейда, неизменными инструментами остаются: перенос, контрперенос и работа с сопротивлением. С пациенткой я работала в модальности экспрессивной аналитической психотерапии, опиралась на модусы современного психоанализа по Спотницу, который, на мой взгляд, более понятно разъясняет, как работать с сопротивлением и контрпереносом.

Ко мне обратилась мать с просьбой поработать с ее дочкой. Мама, успешный медик, с легким стыдом поделилась, что ее 17-летняя дочь уже год не живет дома, бродяжничает. Случайно встретив дочь в торговом центре, она поинтересовалась – требуется ей помощь или деньги, на что девочка сообщила, что хочет поработать с психологом. Запрос мать прояснить не смогла.

От общения с женщиной осталось странное чувство опустошенности, ее отстраненность от ребенка не вызывала удивления и злости. Как-будто диады и не было. Я не представляла эту молодую женщину мамой девочки 17 лет, она сама была похожа на подростка.

Настя выглядела жизнерадостной и спокойной, когда пришла в офис. У меня она вызвала противоположные чувства: ужас, страх, дереализация и деперсонализация, ощущение себя плохим специалистом, неподходящим для нее. Тогда еще я не понимала, что так проявлялась в контрпереносе парадоксальная коммуникация Насти с мамой, этот контрперенос на протяжении нескольких лет был самой достоверной информацией для работы по преодолению сопротивлений и понимания потребностей доэдипальной анализантки.

На мой вопрос: «Что хотелось бы получить здесь?» Настя ответила: «Я себя не понимаю, не знаю, чего хочу в жизни, знаю, что не хочу жить с мамой, уже 6 лет у меня навязчивые мысли умереть, было несколько попыток суицида, неудачных, меня спасали, часто я чувствую, будто вылетаю из тела и смотрю на себя со стороны, либо с потолка. Еще внутри меня живет нечто, оно ненавидит всё и сводит меня с ума, там, где я ночую,

---

Порой на сессиях мне казалось, что я сошла с ума,  
ведь те чудовищные вещи, которые я слышала, не соответствовали  
тону голоса и выражению лица.

---

всегда много сущностей. Помогите мне избавиться от этих мыслей и от этих сущностей, почувствовать себя целой, мне кажется, я разорвана на кусочки, и я очень боюсь, что об этом кто-нибудь узнает». Настя находилась под угрозой психоза.

Настя страдала анорексией, но не заявляла об этом, она была очень худенькая, испытывала эйфорию от пропусков пищи и чрезмерных нагрузок. «Я прошла к вам 10 остатовок пешком, у меня темнело в глазах, но я шла!» – сообщала она мне каждый раз примерно первые полгода работы.

Анорексию я взяла как маркер, по ней дополнительно сверяла, как идет прогресс в терапии. Хотя работать предстояло вроде бы с другими проблемами, анорексия как семейное заболевание, как признак оральности в данном случае вносила дополнительные диагностические критерии в кейс.

Я уточнила, обращались ли ее родители к психиатру после суицидальных попыток, на что девочка ответила, что она не пойдет в психиатрическую больницу, так как она не перенесет стыда своей матери еще и за это.

Настя сама оплачивала свои сессии, она не хотела, чтобы мать знала о длительности терапии, не хотела лишнего контроля, при этом она часто уточняла, не интересуется ли ею мама. Мама не интересовалась. Конечно, я исследовала ее интерес и не отвечала на прямые вопросы.

Мать забеременела ею в 17 лет от наркомана и не была уверена, хочет ли она, чтобы дочь была жива. После нескольких неудачных попытках избавиться от беременности



---

Фрейд и другие аналитики неоднократно обнаруживали, что психотические пациенты не способны формировать необходимый перенос.

---

мать родила девочку в срок, затем оставив ее, трехмесячную, с бабушкой, уехала в университет и возвращалась раз в полгода на несколько недель. Бабушка обращалась с ней жестко, сухо, без ласки, ориентируясь на оценки и внешность. Настя бабушку не любила. Девочка хорошо училась в школе, была худенькая, миленькая, но пустая эмоционально. В возрасте

11 лет ее мать забрала девочку жить к себе и вышла замуж. Отчим казался придиричив. Когда ей было 14 лет, появился младший брат и в 16 лет после очередного скандала с отчимом она ушла бродяжничать, жила у одноклассников, иногда ночевала в подвалах, подрабатывала в караоке-барах и ночевала там.

Трудно определить, какие генетические и внешние факторы могли оказать негативное влияние на ее внутриутробное и довербальное развитие, но жизнь внутри (инфантильной) психически незрелой матери, находящейся в ужасе и ненависти к отцу ребенка и плоду, могла оказать неблагоприятное воздействие на внутриутробное развитие ее психического аппарата. Настя имела проблемы с пониманием своих чувств, мышление ее было несвязным, процесс символизации был нарушен, дикий ужас отщеплялся, и она, как Джокер, улыбалась губами, а глаза грустили.

Она рассказывала с гордым видом все подробности своей биографии и соблазнительно улыбалась.

Порой на сессиях мне казалось, что я сошла с ума, ведь те чудовищные вещи, которые я слышала, не соответствовали тону голоса и выражению лица, она действительно испытывала нарциссический триумф, вплоть до переживания эйфории, в такие моменты я испытывала жуткую депрессию. Фрейд и другие аналитики неоднократно обнаруживали, что психотические пациенты не способны формировать необходимый перенос. Фрейд считал, что любой аналитик, берущийся за такие случаи, «совершает практическую ошибку; он несет ответственность за бесполезные затраты и дискредитирует свой метод». Однако, опыт работы в рамках «современного анализа» Спотница оставлял мне надежду, это помогало выносить чувства психотического контрпереноса.

Настя была мотивирована на терапию: не пропускала сессии, приходила и уходила вовремя, платила сама, не нарушала границы перепиской. Она очень быстро развила нарциссический перенос. Я работала со своим сопротивлением нарциссическому контрпереносу, это давалось сложно, помогали супервизии.

---

Пациентка воспроизводила со мной тот вид первичных отношений, где не было речи, и я не могла указать словами на это воспроизведение, чтобы такая фиксированная система нарушилась, и на её месте возможно было разместить что-то новое.

---

В самом начале я заключила с ней контракт, что во время терапии она говорит о суицидальных желаниях, говорит, но не делает, она согласилась. Она регулярно сообщала о своих фантазиях, как именно она хотела бы умереть, иногда с досадой вспоминала, как ее спасли.

В такие моменты я чувствовала ее мертвой, у меня возникали разные фантазии, в которых она тонула, или разбивалась, или просто лежала мертвая, или умирала от передозировки, она была похожа на зомби, часто во время сессий я покрывалась холодным потом, в эти моменты я интересовалась объект-ориентированно: «как ей в этом пространстве?» чтобы перевести исследование в плоскость здесь-и-теперь; она говорила, что ей нравится приходить и говорить со мной комфортно, однако, у меня было стойкое ощущение, что процесс заблокирован и фиксирован. Пациентка воспроизводила со мной тот вид первичных отношений, где не было речи, и я не могла указать словами на это воспроизведение, чтобы такая фиксированная система нарушилась, и на её месте возможно было разместить что-то новое. В такие моменты была уместна лишь молчаливая интерпретация. Я понимала с помощью анализа контрпереноса, что ее мать

не соблазнилась младенцем и, соответственно, не инвестировала в него.

Такой нарциссический контрперенос в ответ на ее перенос во время сессий на всех уровнях уносил меня в далекие дали, похоже, что клиентке было необходимо это психотическое слияние, и, похоже, я разделяла с ней все её отщепленные чувства.

Каждый раз, испытывая дикий ужас в своем контрпереносе, я была наполне-

---

Каждый раз, испытывая дикий ужас в своем контрпереносе, я была наполнена надеждой, всемогуществом и непреодолимым желанием вдохнуть в нее жизнь.

---

на надеждой, всемогуществом и непреодолимым желанием вдохнуть в нее жизнь.

Если рассмотреть то, что происходило тогда, сегодня, то возникает такая метафора: когда достаточно хорошая мать, родившая младенца, берет его на руки, она соблазняется им, начинает любить его, а он (младенец), отвергнутый материнским лоном и вышвырнутый наружу родами, переполненный ужасом смерти, видя блеск материнских глаз, соблазняется жить. Именно такой была наша довербальная прогрессивная коммуникация первых двух лет терапии.

Я удерживала в себе бред всемогущества, мечтала, как спасу её, буквально оживлю... И только мысль о том, что это такой контрперенос, что так и должно быть, что именно в этом заключается бессознательная потребность клиентки, позволяла мне оставаться в этих чувствах на сессиях. Я поддерживала эти чувства пока не становились ясными модели сопротивления клиентки.

Мы понимаем, что пациентов не лечат научные теории и расписанные наперед календарные планы. То, как пациент реагирует на вмешательство, является единственным критерием его применимости.

Я искала ответы на следующие вопросы: почему клиентка нуждается в отреагировании того или иного чувства, чье это чувство, стоит ли его выражать, стоит ли молчать,

какое удобное время выбрать, чтобы спросить что-нибудь об этих чувствах.

Замечая, как ей становится легче, я понимала, что её потребности удовлетворяются, очевидно было, что её ранний опыт переполнен сырыми несконтейнированными чувствами, и невербальный запрос был на то, чтобы кто-то разделил ее порой явное, порой отщепленное сумасшествие, сконтейнировал его и не разрушился. В этот период в сессиях звучала тема контейнирования – когда мать держит ребенка на руках, она собирает его телесно и психически, вбирает в себя эмоции младенца, отражает, перерабатывает и возвращает ему в символизированном виде, объясняет, что с ним происходит. И происходит первая идентификация с мамой, которая сопровождается безопасной сепарацией с возможностью опереться на хорошие воспоминания. Если, конечно, мама способна отделить ребенка безопасно.

Но до сепарации нам еще было далеко.

Она нуждалась в стабильном объекте. Так же как она нуждалась в хороших селфобъектах. Поэтому в первые 2 года терапии первостепенной задачей для меня было работать с сопротивлением контрпереносу и сохранять стабильность сеттинга. Потому что внутри сеттинга все развивалось, как нужно.

В этот период терапии я выбирала объекториентированные вопросы и молчаливые интерпретации, основным инструментом было переживание контрпереноса.

Как проявлялось сопротивление контрпереносу? Да просто хотелось защититься от этих диких чувств и спокойно сидеть, разглядывать клиентку и интерпретировать что-то теоретическое. Но только это не помогает и клиенты такого уровня не остаются там, где вербально им пытаются что-то интерпретировать. Им важно чтобы их понимали.

Именно здесь вспоминается случай Доры. Интерес Фрейда к ней был связан в основном со сновидениями Доры и ее желаниями. Фрейд не интересовался депрессией Доры, ее грустью и печалью. Он считал, что, если он покажет все противоречивые желания, которые в ней есть, она сможет излечиться, и это было серьезное недопонимание между ними. Дора хотела, чтобы ее чувства разделили, а Фрейд в каком-то смысле был опьянен своей интерпретативной деятельностью. Это очень похоже на сопротивление чувствам в контрпереносе.

Тогда понятно, почему Дора покинула Фрейда всего через 11 недель анализа. Она чувствовала, что ее прочитали – разгадали, но не чувствовала, что ее поняли и ей помогли. Дора хотела установить с Фрейдом отношения зависимости, в которых она нуждалась. У матери Доры не было интереса к дочери, она интересовалась только своим хозяйством и у нее был невроз домохозяйки. И Дора хотела установить с Фрейдом счастливый материнский перенос, но ей встретился человек, у которого не было невроза

---

Я удерживала в себе бред  
всемогущества, мечтала,  
как спасу её, буквально оживлю...  
И только мысль о том, что это  
такой контрперенос, что так  
и должно быть, что именно в этом  
заключается бессознательная  
потребность клиентки, позволяла  
мне оставаться в этих чувствах  
на сессиях.

---

---

Как проявлялось сопротивление контрпереносу? Да просто хотелось защититься от этих диких чувств и спокойно сидеть, разглядывать клиентку и интерпретировать что-то теоретическое.

---

Контрперенос как препятствие и как терапевтический инструмент представляет собой наиболее важный фактор, дающий нам представление о том, что пережил пациент, а что нет (что в дефиците).

Фактически первые 2 года терапии я анализировала не реальные факты ее жизни, а реконструировала впечатления и восприятия раннего периода. В нашей памяти есть 2 вида следов: первые связаны с образами удовольствия, а вторые связаны с травматическими образами. Вот эти вторые следы, которые составляют травмирующий потенциал, с самого начала и длительное время я старалась избегать.

Настя много рассказывала о сущностях, которых боялась и от которых хотела избавиться, они приходили ей во снах и наяву, как тени или приведения, в каждое место, где она жила. Они не говорили с ней, но пугали. Я была деперсонализирована на таких сессиях, а ей становилось лучше. Бывали такие моменты, когда после разговоров о сущностях я лежала в своем кресле сама почти как приведение, а она говорила: «София, сегодня вы особенно красивая, похожи на милую фею» (спойлер: забегая вперед, в такие моменты я купалась в ее идеализации и от меня ускользала её зависть, это оставалось как бы негативом – непроявленной пленкой).

На третьем году терапии ее пригласили работать в федеральную компанию менеджером и начались конфликты в социуме.

У нее была тенденция экстернализовать психический конфликт – вместо того, чтобы иметь противоположные желания внутри, она размещала конфликт снаружи – это известная особенность пограничной организации личности. В таких случаях я давала следующую интерпретацию: «я слышу, как твоя коллега на работе поступает крайне скандально, но разве перед тем, как тебе уйти из дома, отчим не так же себя вел?». Она искренне удивлялась этим связям. И начала догадываться о своем вкладе в конфликты. В тот период психический перенос уже разрушился, клиентка немного подросла функционально, наши отношения стали сильно зависимыми. Клиентка старалась скрыть свою

домохозяйки, но был невроз интерпретативный. Фрейд не распознал потребности Доры.

Доре больше бы повезло, если бы она встретила Винникотта.

Да, контрпереносные чувства в ответ на нарциссическое сопротивление действительно сложно перерабатывать, особенно когда не совсем понимаешь, что это именно нарциссическое сопротивление. А понимаем мы часто поздно.

---

Контрперенос как препятствие и как терапевтический инструмент представляет собой наиболее важный фактор, дающий нам представление о том, что пережил пациент, а что нет (что в дефиците).

---

зависимость от меня, даже от себя самой. Вся ее структура по-прежнему была организована вокруг ее уязвленного нарциссизма, поэтому прямые интервенции воспринимались как критика и обвинение и не принимались. У нее еще не было хорошего и прочно устоявшегося внутреннего объекта, поэтому ей была нужна инвестиция аналитика. Перенос менялся, время от времени он становился объектным, она выглядела очень влюбленной, пугаясь своих гомосексуальных влечений, направленных на меня, она стала злиться на меня и злиться на правила сеттинга, на то, что меня нельзя обнять, хотя я не говорила ей, что нельзя.

Она начала контактировать со своей агрессией и частично осознавать ее, но не всегда. На 4 году терапии она стала вплетать в отыгрышания агрессии сексуальность, мне приходилось это выдерживать.

Я очень хотела, но не могла ограничить отыгрышания в социуме ее паталогического мазохизма – она знакомилась в интернете с мужчинами, старше ее на 20-30 лет, встречалась с ними и позволяла временным партнерам себя мучить, а затем приходила на сессии вся в синяках, порезах, ссадинах, со следами удушения на шее и впечатляла меня подробными рассказами.

Она будто проверяла меня на устойчивость и выносливость. С ней в пограничном контрпереносе я испытывала своеобразные чувства: при жуткой взаимной зависимости и желании контролировать, я ощущала ярость и ревность, а еще много отвращения. Я хотела избавиться от нее и одновременно хотела быть с ней. Когда она возбужденно и красочно описывала, как мужчина, чтобы возбудиться перед сексом, нанес ей 2 пореза, я присоединялась и не без удовольствия спрашивала: «а почему не три?».

Она соглашалась: 3 всяко лучше двух, но при такой коммуникации на сессиях поиски опасных партнеров снижались, так как агрессия возвращалась себе, и в конечном итоге она стала встречаться с приятным молодым человеком своего возраста.

В следующий период терапии контрперенос изменился. Настя стала символизировать и многие вещи связывать, мне казалось, что я по-настоящему люблю её, теперь я считала себя достаточно хорошим специалистом для нее, она все чаще бежала ко мне на сессии с радостью, как ребенок бежит к своей маме из школы, а маме не важны оценки, главное – увидеть и согреть.

Она стала говорить о нашей с ней схожести, а разговоры о маме перестали быть запретными. Она часто рассказывала про парня, про то, что же делать с тем, что она не испытывает больше ко мне такого сильного сексуального влечения, но теперь испытывает к нему чувства, похожие на любовь, и боится, не знает, что делать с этими новыми чувствами, в ней по-прежнему было много конфликта, но появились и желания.

А еще она ожила, стала наполнена жизнью, я любовалась ею.

---

В пограничном контрпереносе я испытывала своеобразные чувства: при жуткой взаимной зависимости и желании контролировать, я ощущала ярость и ревность, а еще много отвращения. Я хотела избавиться от нее и одновременно хотела быть с ней.

---

---

Наиболее важным был мой анаклитический контрперенос: я хотела быть с ней и хотела, чтобы она была со мной, – чувство которого она никогда не получала от своей семьи и которого я прежде не испытывала к ней.

---

Неожиданно.

В тот вечер она позвонила мне поздно, было около 22 часов. Это был первый и последний ее звонок.

«София, я на мосту. Я уже перелезла и подумала о Вас. Это было бы нечестно оставить вас молча.

Вы всегда были искренни со мной, я так благодарна вам и я обещала всегда быть честной с вами. Я не могу продолжать свою реальную жизнь, она невыносима. Я хочу остановить мучение, смерть большое облегчение для меня.

Я не могу позволить себе любить кого-то, это опасно, вдруг я потеряю его, а значит я потеряю себя, вы лучше других знаете как мне тяжело, я просто хотела услышать ваш голос. Прощайте».

Я присоединилась к ее боли, это была невыносимая тоска, печаль и страх.

На секунду я представила, как она прыгнула в ледяной Амур. Я замерла, время остановилась, я всё думала о воде в Амуре, точнее о льде, мне казалось, что время идет вечно, а прошли доли секунды.

И сказала ей: «Спасибо что позвонила, для меня это ценно, вода, наверное, холодная». Почему-то я думала о том, что на дворе ноябрь, а я совершенно не помню – встал Амур или нет. И вода сильно волновала меня.

А потом я добавила: «Мне будет очень не хватать тебя. Ты мне так нравишься живой. Я не хочу тебя терять. Мне так хочется тебя согреть...».

Я говорила ей это, опираясь на свой анаклитический контрперенос, другому аналитику не подойдут эти интервенции.

Она стала плакать. Громко рыдать, пожалуй, она так плакала впервые. За 4 года терапии я никогда не видела ее плачущей.

А через 2 дня мы встретились как обычно в моем кабинете. Но наши отношения уже не были прежними.

Наиболее важным был мой анаклитический контрперенос: я хотела быть с ней и хотела, чтобы она была со мной, – чувство которого она никогда не получала от своей семьи и которого я прежде не испытывала к ней. Ничего из этого я не интерпретировала ей.

Спотниц утверждает, что анаклитический контрперенос представляет собой душевное состояние, которое развивается только в длительных отношениях с пациентом и возникает как результат этих отношений. Эти чувства оказываются теми самыми чувствами, которых

---

Когда нарциссизм стал хорошо организован, стало возможно потерять объект и проделать работу горя.

---

пациентка была лишена в годы своей зависимости, но которые были нужны ей для развития. Эти чувства вызваны не прошлым. Анаклитические чувства не связаны с предыдущим опытом пациента.

Поскольку ее мать никогда не была уверена в том, хочет ли она чтобы ее дочь была жива или умерла, клиентке было необходимо, чтобы я была уверена в том, что хочу чтобы она была жива.

Она сказала, что как будто ее терапия только началась, будто бы терапия до моста это был всего лишь сон. Мы много говорили про вину и стыд, а также про благодарность и любовь.

Когда нарциссизм стал хорошо организован, стало возможно потерять объект и проделать работу горя. Она приходила еще 2 года, это время мы работали на завершение анализа, пока она не переехала на юг страны.

---

Спотниц утверждает, что анаклитический контрперенос представляет собой душевное состояние, которое развивается только в длительных отношениях с пациентом и возникает как результат этих отношений. Эти чувства оказываются теми самыми чувствами, которых пациентка была лишена в годы своей зависимости, но которые были нужны ей для развития.

---

Она вышла замуж за хорошего здорового парня, выстроила заново отношения со своей матерью, которая пошла в личную терапию, заочно закончила университет, и кстати, за первые 2 года терапии у нее ушли симптомы анорексии.

Как только аналитик становится самым важным человеком в жизни пациента, возникает атмосфера, в которой аналитик обладает терапевтическим воздействием. Однако прежде, чем это произойдет, аналитик должен преодолеть в отношениях со своим аналитиком, супервизорами, коллегами, пациентами те сопротивления, которые имеют своим следствием ухудшение его самосознания или импульсивное поведение под действием сильных противоречивых аффектов. Если аналитик не способен испытывать или выносить чувства или противится им, прикрываясь нейтральностью – он никогда не сможет помочь пациенту, уже сопротивляющемуся этим чувствам, принять их, вербализовать и вести себя адекватно под воздействием собственных сильных аффектов.

Я хорошо понимаю, что такая пациентка не задержалась бы у меня, если бы я не работала с сопротивлением контрпереносу. Если бы я только защищалась от контрпереносных состояний прикладными методиками.

## Уровни переживания зависти







### Исангулова Ирина Маратовна

- Психолог
- Член ЕАРПП (Россия) и ЕСРР (Vienna, Austria), РО Самара
- Преподаватель Центра Корпоративного Развития Самарского государственного экономического университета

---

Зависть выполняет конституирующую функцию в формировании собственной идентичности.

---

Зависть, происходящая от слова «завидеть», «смотреть недоброжелательно» представляет собой взгляд на Другого, вызывающий сильные негативные чувства – ненависть, ревность, досаду, страх и обиду.

С другой стороны, зависть одновременно предполагает оценку себя и своего места в социальной системе. Это взаимное оценивание и уточнение своего места приводит всякий раз к «пересборке» себя, а значит, имеет прямое отношение к процессу сбора собственной идентичности. И, с этой точки зрения, зависть выполняет конституирующую функцию в формировании собственной идентичности.

По своему происхождению зависть является врожденным, темпераментно обусловленным свойством. Она – проявление влечения к смерти в виде деструктивных импульсов. Это позволяет рассматривать ее как аффект с двумя полярностями – злости и радости, со всеми присущими им физиологическими и экспрессивными особенностями.

Развертка этих аффектов в социальных условиях социально приемлемым образом предполагает определенный уровень психической организации, полноценную

работу психических защит. Уже к трем годам мы можем, говоря о зависти, описывать ее как комплекс, мотив, черту характера, социально-психологический конструкт, форму социального поведения и чувств, связанных с желанием перераспределить ресурсы в свою пользу.

В статье подробно описаны уровни переживания зависти как аффекта, комплекса, мотива и динамического показателя степени зрелости идентичности.

## ВВЕДЕНИЕ

«Что такое зависть? – спросили ученики Ходжу Насреддина. «Зависть, ответил он, – это форма переживания человеком единства мира. Для нее характерно выведение сознания за пределы самого себя. Низшая ее форма – «черная зависть» – возникает, когда «мое Я» полностью отрицает недоступный, но желаемый объект. На второй ступени находится «белая» зависть, когда «Я» отождествляется с желаемым объектом. Третья ступень развития зависти – это поклонение желаемому объекту как идолу. И лишь немногие достигают четвертой ступени, когда зависть полностью растворяется в любви к Единому [1].

Зависть – сложный феномен и проявляться может совершенно по-разному. В одном случае, она интенсивная с совершенно узнаваемым течением, как «злое чувство из-за того, что Другой человек наслаждается чем-либо» (М. Кляйн). И в этом случае очевидность зависти будет доступна наблюдателям, но не своему владельцу.

Иногда зависть будет выступать как мотив – быть этим Другим. А иногда – как служение желаемому. В последнем случае внутренняя цельность и принятие своего места в мире не оставляют «неуместному сравнению и соперничеству» никакой возможности и зависть либо не возникает, либо подтверждает эту целостность.

И насретдиновская «любовь к Единому» может быть интерпретирована как интегрированная идентичность – гармоничное сочетание различных аспектов личности и жизненного опыта, в котором они взаимодействуют и существуют в мире без внутреннего конфликта и разобщенности. Это состояние достигается путем принятия и согласования различных аспектов себя, как светлых, так и темных и интеграции их в единое целое.

Конечно, данная интерпретация «единства», как проявления интегрированной идентичности звучит как идеал, к которому мы стремимся, осознавая и преодолевая негативные эмоции, стремления и зависимость. Зависть может быть выделена как динамическая составляющая, отражающая степень или качество взаимодействия с окружающей средой. Первоначально импульс зависти, как «стремление отобрать и испортить» (М.Кляйн) является враждебным и создает ощущение отделенности и прочно стоит на пути гармоничного взаимодействия с внешним миром.

---

По своему происхождению зависть является врожденным, темпераментно обусловленным свойством. Она – проявление влечения к смерти в виде деструктивных импульсов.

---

Психоаналитический подход к зависти не предполагает окончательного решения или избавления от зависти. Он обращает внимание на динамику, развертку процесса осознания собственных деструктивных импульсов и возможности их интеграции в более широкий контекст личности.

Понимание уровней зависти может быть ценным для специалиста, работающего с людьми, испытывающими зависть. Это позволит лучше различать эмоции, увидеть, как зависть может влиять на мысли, чувства, поведение; выявить скрытые причины зависти, такие как низкая самооценка, неудовлетворенность собой или нерешенные детские травмы. Выявление зависти как мотива, поможет в разрешении конфликтов, связанных с ее действием и развить более здоровые отношения с окружающими людьми. Осознание и преодоление деструктивных импульсов, связанных с завистью поможет развить более конструктивные стратегии взаимодействия с окружающим миром.

---

Зависть может быть выделена как динамическая составляющая,  
отражающая степень или качество взаимодействия  
с окружающей средой.

---

### 1. О природе чувства зависти

Этимологически слово «зависть» является производным от основы глагола «завидеть» – «видеть издали», «смотреть недоброжелательно». Зависть предполагает взгляд на другого, который выводит смотрящего из равновесия, «вышибает меня из своего собственного места»[2].

И хотя, во многих языках слово зависть связано со зрительным восприятием, смысл сводится не только к акту смотрения. Это взгляд, за которым следуют сильные негативные чувства, такие как ненависть, ревность, досада, страх, обида. Они причиняют душевную боль, что хорошо выражено в метафорах языка, когда чувство зависти грызет, терзает, гложет, сосет, кусает, жалит, колет, ранит, точит [3].

Что же такое «за-видит» человек, что вызывает у него такие сильные чувства? Во-первых, это – Другой, его место в социальной системе, его блага. Во-вторых, это одновременно и оценка своего Я и своего места относительно, как говорит Ж.Лакан, Большого Другого, т.е. социальной системы.

Мелани Кляйн дает очень емкое определение зависти, как «злое чувство из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым. Завистливый импульс состоит в том, чтобы отобрать и испортить это» [4]. Зависть является производным деструктивных импульсов, влечения к смерти. И тот факт, что деструктивный импульс прикрепляется к первому объекту любви – груди, начинает процесс разграничения объекта и субъекта и, в итоге, приводит к главной функции, которую зависть играет в психическом аппарате – идентификации, сбор идентичности.

Вот так эту мысль формулирует Ольшанский, обращая внимание на то, что завидующий не всегда хочет фактически обладать тем, что имеет другой. И порой, даже

получая желаемое, он разочарован. Потому что, он хотел бы не иметь, а быть на месте другого.

В общей психологии зависть предстает как социально-психологический конструкт, определенная форма социального поведения и чувств, мотивационное состояние, связанное с желанием перераспределить некий ресурс в свою пользу.

Кроме того, важно отметить, что к трехлетнему возрасту этот конструкт полностью сформирован.

## 2. Зависть как аффект

Итак, зависть в своей основе имеет два аффекта – гнев (злость) или радость, если все-таки ресурс перераспределяется в свою пользу.

Аффект – производная влечения. Сила его протекания, кривая спада, при переходе от точки максимальной интенсивности до спокойного состояния, а также способность всей системы справиться с неминуемой разрядкой в действии, являются врожденными характеристиками. В этом смысле можно вспомнить одну из врожденных характеристик младенца, описанных У.Бионом, которая может существенно усложнить характер первых коммуникаций: «слишком завистливый младенец». Это – младенец, аффекты зависти которого слишком интенсивны,

Если в уже более взрослом возрасте аффекты зависти затопляют психику, мы склонны говорить о психотическом уровне функционирования. На этом уровне переживание зависти может быть связано с дезорганизацией мышления, парадоксальными убеждениями и низким уровнем тестирования реальности.

При более зрелом функционировании – пограничном, переживание зависти также остается интенсивным и противоречивым. Зависть приводит к значительным эмоциональным колебаниям и нестабильности в отношениях. Судьба аффектов зависти может быть различной: от направленности на других, через проекцию, манипуляции до атаки на себя, что приводит к интенсивным чувствам собственной неполноценности, страхам отвержения.

---

Психоаналитический подход к зависти не предполагает окончательного решения или избавления от зависти.

Он обращает внимание на динамику, развертку процесса осознания собственных деструктивных импульсов и возможности их интеграции в более широкий контекст личности.

---

На невротическом уровне переживание аффектов зависти также драматично. Они могут быть подавленными и связаны с внутренними конфликтами и запретами. Здесь зависть может проявляться в форме внутреннего критицизма, навязчивого и постоянного сравнения с другими и стремлением к достижениям того, что вызывает зависть.

Физиологически и экспрессивно переживание аффекта радости у человека сопровождается рядом характерных проявлений, таких как увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления, частота дыхания

и общая активность организма. Аффект восторга, радости спонтанно проявляется в улыбке, сиянии глаз и возможном повышении активности некоторых нейромедиаторов, таких как эндорфины, которые могут вызывать ощущение благополучия и эйфории. На эмоциональном уровне радость сопровождается повышенным настроением, оптимизмом, интересом к внешним событиям. На поведенческом уровне мы можем увидеть проявление радости в экспрессии жестов – человек прыгает, танцует. Он высказывает желание делиться своей радостью с другими и искать социальное подтверждение и контакт.

Радость является одним из аффектов зависти, когда завистник обнаруживает свое превосходство и объект зависти страдает или уничтожен. В этом случае наблюдается значительное противоречие между социальными установками, как должен вести себя человек, видя «беду другого» и аффектом радости. Потребуется значительное усилие для сдерживания этих чувств и экспрессивных их проявлений.

Другим аффектом, лежащим в основе завистливого импульса, является злость и гнев. Физиологически они готовят организм к возможной защите или борьбе. В результате возникает активация симпатической нервной системы, которая приводит к повышению сердечного ритма, увеличению артериального давления и ускорению дыхания. Происходит высвобождение стрессовых гормонов, таких как адреналин и кортизол, которые вызывают повышенную энергию и напряжение. Эмоционально злость и гнев сопровождаются раздражением, недовольством, яростью и агрессией. Злость может быть направлена на кого-то или что-то, вызывает желание причинить вред или мстить. На уровне экспрессии злость проявляется через повышение громкости голоса, резкие движения, стиснутые челюсти, мимику лица. Поведение человека в злости направлено на разрушение предметов, удары или вербальную агрессию – оскорбления или угрозы.

И в случае злости возникает значительное противоречие между социально приемлемым способом ее выражения и интенсивностью проявления аффекта. И в этом случае потребуются значительные психические усилия совладать с этим аффектом.

Такие интенсивные аффекты, без возможности их прямого отреагирования, будут активировать работу психологических защит, в первую, очередь мощных, грубых. Затем, по мере социализации, все более и более зрелых. Но, в любом случае, в чистом виде зависть в ее первых аффективных формах проявляться не может, если человек живет в социуме.

### **3. Зависть как черта характера и психологический комплекс**

В таблицах 1 и 2 приведены некоторые механизмы психологических защит, которые возникают при первичных подавлениях аффектов зависти. Они в свою очередь порождают новые аффекты и чувства, что приводит снова к запуску психологических защит. Так, для каждого человека возникает своя организация защит, что в итоге формирует характер.

---

Другим аффектом, лежащим  
в основе завистливого импульса,  
является злость и гнев.

---

**Таблица 1. Организация защит при подавлении аффекта радости**

| Аффект  | Механизмы защиты                      | В итоге возникает чувство         |
|---------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Радость | Отрицание                             | Страх, стыд                       |
|         | Реактивное образование                | Печаль, страх, стыд, чувство вины |
|         | Разочарование в себе, отвержение себя | Страх                             |
|         | Замирание                             | Шок                               |
|         | Изоляция                              | Апатия, скука                     |

**Таблица 2. Организация защит при первичном подавлении аффекта ненависти**

| Аффект                          | Механизмы защиты       | В итоге возникает чувство                   |
|---------------------------------|------------------------|---|
| Гнев, ярость, желание испортить | Отыгрывание            | Страх, стыд, месть                          |
|                                 | Проекция               | Страх                                       |
|                                 | Отрицание              | Стыд, чувство вины, чувство неполноценности |
|                                 | Реактивное образование | Радость, социальное чувство                 |
|                                 | Замирание              | Шок, страх, удивление, печаль               |
|                                 | Регрессия              | Чувство неадекватности, стыда               |

Можно, заметить, что некоторые из защит являются наиболее социально приемлемыми и не порождают слишком нежелательных последствий. Такие как реактивное образование, требование справедливости. Именно об этом писал З.Фрейд, что в основе нормального социального чувства лежит завистливый импульс. «Никто не должен посягать на выдвигание, каждый должен быть ровней другому и равно обладать имуществом... Это требование равенства – корень социальной совести и чувства долга [5]. «Социальное чувство основано на изменении первоначально враждебных чувств в связь положительного направления, носящую характер идентификации». С исчезновением зависти пропала бы не только потребность в правовом аппарате – не осталось бы и самого желания вершить правосудие».

Таким образом, чувство зависти, первоначально, возникая как аффект, уже к трем годам формируется как динамический комплекс и черта характера. Зависть как черта характера может быть выявлена в следующих проявлениях:

1. Эгоцентризм и недостаточная способность к эмпатии. Завистливый человек может испытывать сильное желание иметь то, что принадлежит другим и его отличает недостаток сочувствия к чувствам и потребностям других людей.
2. Низкая самооценка. Завистливый человек имеет низкую самооценку и ощущение неполноценности. Чтобы компенсировать свои собственные ощущения недостаточности он испытывает зависть к тем, у кого есть лучшие качества или достижения.
3. Неудовлетворенные желания и амбиции – постоянные спутники завистливого человека, они завидуют тем, кто достиг успеха и обладает материальными благами, которых они сами желают, но ощущают, что не могут этого достичь.

4. Конкурентность и стремление к преимуществу перед другими. Завистливые люди часто ощущают соперничество и недовольство, когда видят, что кто-то другой достигает успеха или получает признание.
5. Обидчивость и желание мести: завистливые люди могут испытывать гнев и разочарование из-за того, что им не удалось достичь того, чего достигли другие, и могут стремиться нанести ущерб или унижить тех, кому завидуют.

Проявление зависти как психологического комплекса может быть сложным и многогранным, влияющим на эмоциональное, поведенческое и межличностное функционирование человека. Зависть как комплекс включает в себя:

1. Обсессивное сравнение: завистливые люди часто заиклены на сравнении себя с другими. Они постоянно оценивают свои достижения и имущество относительно других и страдают от нежелательного истолкования различий между собой и другими.
2. В результате этого постоянного сравнения возникает стабильное чувство недовольства и неполноценности.
3. Постоянное пребывание в негативных эмоциях, таких как гнев, разочарование, обида и досада. Это значительно влияет на эмоциональное состояние и психологическое благополучие.
4. Конкуренция или обесценивание. Завистливые люди могут испытывать сильное желание уравниваться или превзойти тех, кому они завидуют. Они могут стремиться достичь того же уровня успеха, иметь те же материальные блага или обладать теми же качествами, чтобы уменьшить свою зависть.
5. Манипулятивное поведение: Некоторые завистливые люди могут использовать манипуляцию и стратегии манипуляции для достижения своих целей. Они могут пытаться ослабить или разрушить успехи других, чтобы снизить свою зависть или создать ощущение своей превосходности.
6. Отрицательное влияние на отношения: Зависть может негативно сказываться на отношениях с другими людьми. Завистливые люди могут испытывать чувство враждебности и неприязни к тем, кому они завидуют. Это может привести к конфликтам, разрывам взаимоотношений и социальной изоляции.

Зависть как черта характера представляет собой постоянную склонность к чувству зависти и недовольству достижениями, качествами других людей. Люди с такой чертой характера могут испытывать зависть в различных ситуациях, но она не обязательно является главным или доминирующим аспектом их личности.

Зависть как комплекс, с другой стороны, представляет собой более глубокий и интенсивный психологический образец, который может оказывать значительное влияние

---

Мелани Кляйн дает очень емкое определение зависти: как «злое чувство из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым. Завистливый импульс состоит в том, чтобы отобрать и испортить это».

---

---

Радость является одним из аффектов зависти, когда завистник обнаруживает свое превосходство и объект зависти страдает или уничтожен.

---

на мысли, эмоции и поведение человека. Как комплекс, зависть может быть связана с более глубокими эмоциональными проблемами, нерешенными конфликтами или травмами, которые могут усиливать и усложнять проявление зависти.

Зависть как комплекс может приводить к более экстремальным и деструктивным поведенческим выражениям, та-

ким как желание нанести вред или унижить другого человека, а также к формированию негативной самооценки и низкой самооценки.

Таким образом, зависть как черта характера может быть частью диспозиционной структуры личности, в то время как зависть как комплекс имеет более глубокий и сложный психологический характер.

Отличия между завистью как чертой характера и завистью как комплексом могут быть следующими:

1. Проявление: зависть как черта характера представляет собой стабильную и постоянную черту личности, которая проявляется в отношении к другим людям в различных ситуациях. Зависть как комплекс может быть временным состоянием или психологическим образованием, связанным с определенными событиями или опытом.
2. Глубина и интенсивность: зависть как комплекс обычно характеризуется более глубоким и интенсивным переживанием, чем зависть как черта характера. Комплекс зависти может включать в себя различные эмоциональные, психологические и поведенческие аспекты, которые имеют значительное влияние на личность и взаимоотношения с другими.
3. Психологическая динамика: зависть как комплекс часто связана с более глубокими психологическими проблемами и конфликтами, которые могут иметь корни в прошлом или внутреннем конфликте личности. Зависть как черта характера может быть более поверхностной и не иметь таких глубоких психологических оснований.
4. Импульсивность и контроль: зависть как черта характера может быть более контролируемой и осознанной, позволяющей человеку сохранять баланс и рациональность в своих действиях. Зависть как комплекс может быть более импульсивной и неосознанной, что может приводить к непредсказуемым и неразумным реакциям.

Зависть как черта характера и зависть как комплекс могут взаимодействовать и влиять друг на друга. Некоторые люди могут обладать завистью как постоянной чертой характера, однако определенные ситуации или события могут активировать или усилить комплекс зависти, приводя к более интенсивному и глубокому переживанию зависти.

#### 4. Проявление зависти как комплекса

Рассмотрим уровни переживания зависти более подробно в зависимости от степени осознанности, представленности в сознании негативных чувств и драйва



«перераспределения ресурса в свою пользу», «порчи недоступного». Как известно, это свойство психики зависит от уровня интеграции личности, от того, какие защиты – зрелые или примитивные – преобладают в организации.

При преобладании примитивных защит и дефицитах в тестировании реальности мы получим следующие комплексы или уровни переживания зависти:

1. Неосознаваемая зависть.
2. Частично осознаваемая («черная» зависть, обесценивание себя, обесценивание другого, нарциссическая)
3. Осознаваемая зависть («белая зависть» как мотив)
4. Зависть как динамический ориентир личности

Рассмотрим каждый уровень отдельно.

**1. Неосознаваемая зависть.** В этом случае собственные потребности и цели не понимаются. В сознании только смутное ощущение «что-то не так», которое возникло от вида чужого достижения, имущества, успеха, возможности, способностей, счастья.

На уровне ощущений в теле: астения (упадок сил), ком в горле, неприятные ощущения в области солнечного сплетения и сердца.

На уровне эмоций: апатия, скука, грусть, тревога, жалость к себе.

На уровне действия: теряю интерес, игнорирую, молчу, меняю тему, выражаю неискреннюю радость, лъщу.

Так как человек не понимает, откуда это ощущение, то силы идут не на достижение того, что он хочет, а на подавление зависти. Отсюда – апатия, астения и неосознаваемая тревога. Если долго находиться на этом уровне, то, как защита от зависти, может возникнуть депрессия.

Примером может служить состояние клиентки, на которое она жалуется. Наваливается как усталость и желание ничего не делать. Обычно это бывает после просмотра ленты в социальной сети. Подобное состояние, но более сильное, когда разболелась голова, было после того, как провела с подругами время в кафе. Все подруги в отношениях или замужем, тогда как у нее «полный развал» в личной жизни.

## **2. Частично осознаваемая зависть. Пограничный уровень.**

### *2.1. Обесценивание достижений Другого или Себя*

Обесценивание чужого успеха, достижений, способностей, талантов возникает от смутной или явной убежденности в том, что сам человек не будет никогда обладать предметом зависти. Об этом русская поговорка – «У лицемера хвалы мешок, а у завистливого хулы горшок» [6].

---

Чувство зависти, первоначально, возникая как аффект, уже к трем годам формируется как динамический комплекс и черта характера.

---

На уровне ощущений в теле: повышенное сердцебиение, учащённое дыхание, покраснение кожи, напряжение в руках, напряжение в лицевых мышцах, ком в горле, неприятные ощущения в области солнечного сплетения и сердца.

На уровне эмоций: злость, грусть, беспомощность, неуверенность, стыд.

На уровне мыслей: «Не знал, чего хочу – и вот оно, теперь знаю, но у меня этого нет, а у него есть, это – плохо и несправедливо. Почему у него есть, а у меня нет. Так не должно быть!»

В таблице 3 обобщены стратегии поведения в случае обесценивания или атаки, как на Другого, так и на себя

**Таблица 3. Проявление обесценивания и атаки в случае компенсации чувства зависти**

| Обесценивание Другого, предмета, Себя   | Атака на Другого, на Себя   |
|---|---|
| Раздражение на себя<br>Беспомощность<br>Неуверенность в своих силах, возможностях | Физическое (нанесение ущерба, порча предмета, несчастный случай, мелкие повреждения себя) |
| Сильное ощущение несправедливости мира, обиды                                     | Хвастовство (у меня лучше, мои достижения и т.д.)   |
| Вина и стыд за неспособность  | Критика, злословие, «перемывание косточек»  |
| Грусть из-за невозможности  | Злость, гнев  |

### 2.3. Частично осознаваемая зависть. Атака на другого.

Этот вид зависти отражен в поговорке: «Не столько смущает свой убыток, сколько чужой прибыль» или более брутальный вариант: «У богатого богатыни пива меду много, да с камнем бы его в воду».

Вариант «Черная зависть». Человек воспринимает успех другого как доказательство своего более низкого положения в мире (социуме). Воспринимается как явная несправедливость, которую нужно исправить. В основе лежит желание «владеть всем» и это справедливо.

На уровне ощущений: активность, желание атаковать, напасть.

На уровне эмоций: злость, решительность.

На уровне действий: разрушение и устранение предмета зависти. Уничтожение предмета или объекта зависти может быть символическим или психологическим (уничтожение, блокировка чужого успеха, благополучия, дискредитация, физическим (разрушение, разорение) и биологическим (нанесение травм, убийство).

На уровне мыслей: «ты не лучше других, меня. Я тебя поставлю на место. Будешь знать». Объект зависти может обвиняться в создании проблем, причинении вреда, ущербу.

### 2.4. Частично осознаваемая зависть. Атака на себя. Нарциссическая зависть.

В данном случае мы наблюдаем невозможность признать зависть, так как она в этом случае разрушает саму личность. За-вижу свое ничтожество, а это непереносимо. Ценность, на которую указывает предмет зависти, становится сверхценностью.

Этот вариант переживания зависти отражен в поговорке: «Себя изведу, но тебя дойму». Также в «Мощарте и Сальери», который А.С.Пушкин первоначально хотел назвать «Зависть», разворачивается месть из зависти.

На уровне эмоций: так как сама зависть не осознаётся, на её месте ощущается постоянная тревога: угроза своему благополучию и положению, страх критики, страх неудачи, предвосхищение негативной оценки.

На уровне мыслей: «Ты не можешь быть лучше меня... Я докажу тебе это: я уничтожу тебя... Никто не может быть лучше (красивее, умнее и т.д.) меня».

Поведение, действия: месть, интриги, порча имущества или репутации, убийство.

### **3. Осознаваемая зависть как мотив.**

#### *3.1. «Погоня за призрачным счастьем»*

В данном случае зависть частично осознается и выступает мотивом достижения, получение того, чему завидуют. Но в этом случае, в силу вездесущности зависти этот мотив становится постоянной погоней за «призрачным счастьем», поскольку свой рецепт счастья не понятен или даже запрещен. Поэтому достижений нужно все больше и больше.

Данный вид переживания зависти отражен в поговорке: «Завистливый по чужому счастью чахнет» или «душа не принимает, а глаза все больше просят».

На уровне ощущений в теле: наблюдается возбуждение, напряжение.

На уровне эмоций: грусть, злость, тревога, страх неудачи. Обида, что я делаю так много ради этого, а все равно несчастлив, это несправедливо.

На уровне мыслей: постоянное сравнение своих достижений с достижениями другого, «я был бы счастлив, если бы у меня был...».

На уровне действий: человек старается изо всех сил получить то же, что у другого. Многочисленные приобретения, борьба за власть, престиж, конкурентное поведение.

#### *3.2. Осознаваемая зависть. «Белая зависть», восхищение предметом или Другим, обладающим чем-то.*

В этом случае собственное чувство зависти человеку доступно, в то же время возникающие в ходе переживания зависти чувства стыда и вины вытесняются.

Собственные ценности осознаются, есть мотивация к действию, но предмет зависти или Другой переоцениваются, идеализируются, возникает восхищение. Это, в свою очередь, рождает ощущение, что со мной что-то не так.

На уровне ощущений в теле возникает возбуждение, напряжение.

На уровне эмоций может возникать радость за Другого, в то же время грусть, стыд, тревога из-за невозможности иметь это у себя.

На уровне мыслей есть осуждение себя, что завидовать стыдно, если у меня этого нет, значит со мной что-то не так (я ущербный).

В действиях человек анализирует, ставит цели, хвалит другого, разделяет с ним его радость и запрещает себе огорчаться.

#### **4. Целостная интеграция идентичности. Зависть как динамический ориентир.**

В данном случае зависть доступна для осознания и она не оказывает такое «выбывание» из собственного Я и «полный улет» за объектом желаний или тем местом, который занимает Другой. Зависть в данном случае – некая динамика, сдвиг внимания, сопровождается пониманием, что именно стоит за предметом зависти. У человека достаточно высокое различие – мое, не мое. Есть способность держать удар по достоинству. Образ Я, ощущение собственной ценности не тождественно моим достижениям или ошибкам.

На уровне ощущений в теле: подъем энергии, переживание радости.

На уровне эмоций: незначительный стыд, воодушевление, восхищение, предвкушение.

На уровне мыслей: завидую, это нормально. Значит, мне это тоже важно и здесь есть ценность для меня. При таких-то условиях и вот так-то я могу этого достичь.

На уровне действия человек способен выразить радость за другого, но, если это также ценно для него строить планы по достижению, искать способы реализации этого плана.

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

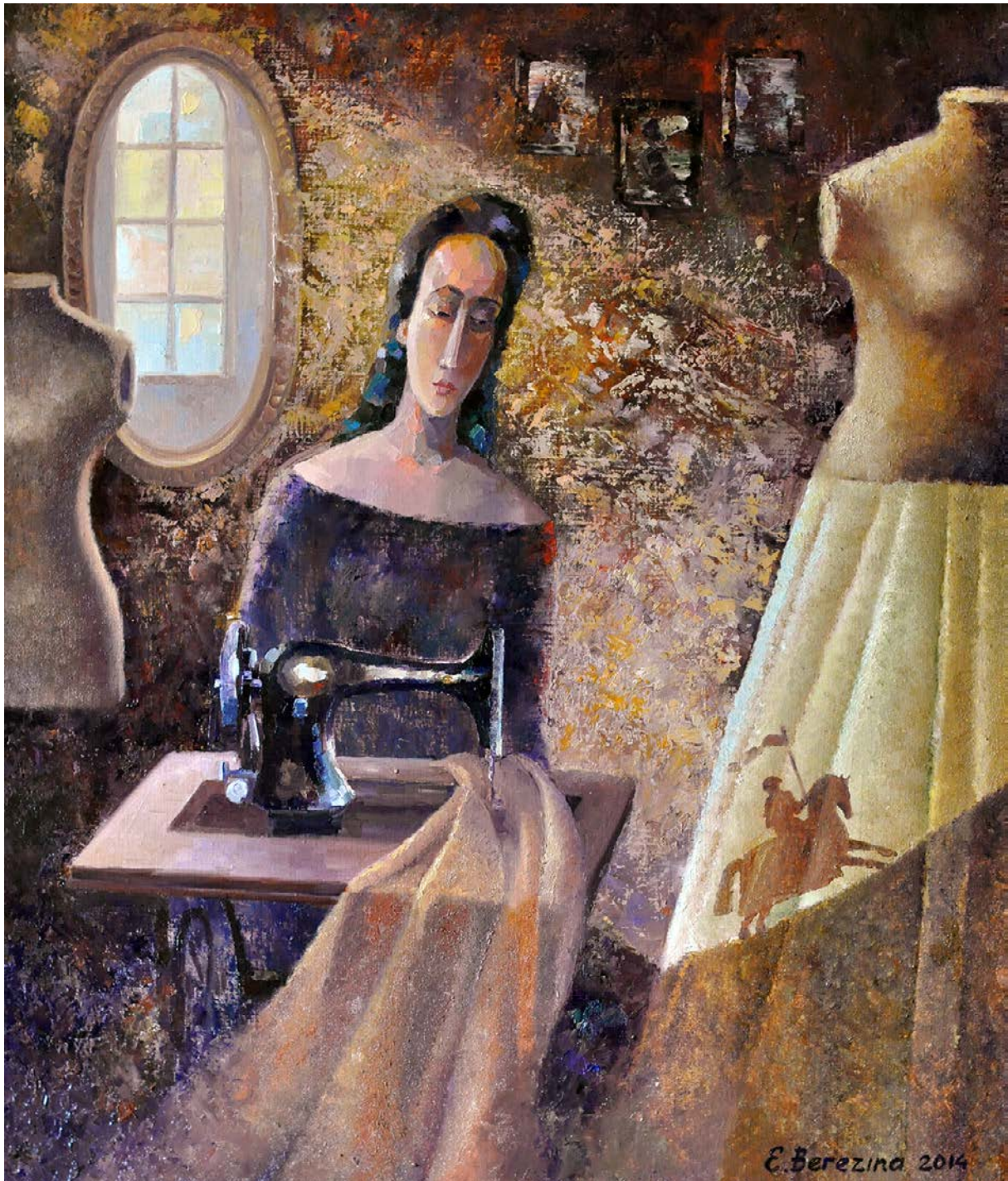
1. Насреддин о зависти. Эл.ресурс Сказки и притчи народов мира URL: <https://www.thetales.ru/pritchi-pro-nasreddina/nasreddin-o-zavisti/> дата обращения 23.03.2020
2. Ольшанский Д. А. Для чего человеку нужна зависть? Психоанализ зависти // Психологическая газета 24.05.2018 URL: <https://psy.su/feed/6844/> <https://psy.su/feed/6844/> дата обращения 20.03.2023
3. Несветайлова И.В. «Зависть и ревность как эмоциональные концепты русской и английской лингвокультур» автореферат дисс.на соискание уч.степени канд.филологических наук. Волгоград 2010 URL: <https://www.dissercat.com/content/zavist-i-revnost-kak-emotsionalnye-kontsepty-russkoi-i-angliiskoi-lingvokultur>. дата обращения 12.09.2020
4. Кляйн М. Психоаналитические труды в 7 тт. Том 6. Зависть и благодарность –ERGO, Ижевск, 2010
5. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я – Эксмо, 2022 – 320 с
6. Пословицы и поговорки о зависти// Сборник народной мудрости URL: <https://sbornik-mudrosti.ru/poslovice-i-pogovorki-o-zavisti> дата обращения 15.09.2020

# ЛЮДЯМ ПРО ЛЮДЕЙ

По традиции беседа с руководителем регионального отделения включает вопросы о профессиональном развитии, о пути, который привел в нашу невозможную профессию, о мировоззрении психоаналитика, научных концепциях – обо всем том, что составляет содержание и технику нашей работы, а также позволяет увидеть личность специалиста. В интервью руководителя небольшого, только набирающего силу РО Ростова-на-Дону есть еще один важный аспект – профессиональное выгорание и психологическое здоровье специалиста. Разработке этих проблем Михаил Николаевич Маслов уделяет много внимания, он преуспел в теоретических наработках и практическом воплощении своих идей. Интервью провела Галина Витальевна Гридаева.



## Выбор на уровне ценностей





### Маслов Михаил Николаевич

- магистр психологии,
- Председатель РО – Ростов-на-Дону ЕАРПП,
- Член правления ЕАРПП,
- Аккредитованный супервизор ОППЛ,
- член Ученого Совета Саморегулируемой организации Ассоциации «Союз психотерапевтов и психологов»,  
Тренинговый аналитик ЕАРПП, ЕСРР (Vienna, Austria).

---

Мы стремимся конкурировать только за счет качества лекционных продуктов, докладов, квалификации преподавателей, докладчиков и супервизоров.

---

### Г.В. Поговорим о региональном отделении ЕАРПП Ростова-На-Дону.

**М.Н.** Начнем, пожалуй, с главного психотерапевтического учебного заведения в Ростове-на-Дону – РостГМУ (Ростовский Государственный Медицинский Университет). На кафедре психиатрии, к которой относится и психотерапия, в целом придерживаются традиций, сложившихся под влиянием психиатрического подхода к лечению всех психических заболеваний. Некоторые специалисты, например, мой первый учитель психологии Литвак М.Е., развивали и продвигали психотерапевтические подходы, но парадигма медикаментозного лечения доминирует и сейчас, оставляя легитимное поле для психологов только в качестве клинических диагностов. Насколько мне известно, психотерапевтические методы психотерапии в РостГМУ активно не подвигаются.

Я работаю с некоторыми коллегами-психиатрами. У них отношение к психотерапии, скорее, прохладное: ну, пусть будет. Есть коллеги врачи-психиатры и врачи-психотерапевты, уважительно относящиеся к психологическим методам психотерапии. Однако



---

Надо быть таким «сумасшедшим», как я, и всё получится! Это – альтруизм трудовой, альтруизм финансовый, некие инвестиции в будущее, готовность к сложностям и отсроченному результату.

---

момент нам не удалось установить сотрудничество с представителями ИРА в Ростове-на-Дону. У меня складывается впечатление, что психотерапевтические сообщества нашего региона придерживаются кафедр психологии при Университетах в Ростове-на-Дону, которых всего четыре в нашем городе, но не идут на сотрудничество, опасаясь конкуренции. На данный момент сообщество ЕАРПП представляет наша коллега, супервизор ЕАРПП Манукян Галина Ивановна. Она преподаёт теорию современного психоанализа, читает интересные лекции на факультете психологии кафедры профессиональной переподготовки ЮФУ (Южный Федеральный Университет). Галина Ивановна – один из немногих психоаналитических «голосов», знакомящих студенческую аудиторию с психоанализом. Ее интеллектуальные продукты интересны и позволяют получить много удовольствия от мыслительной работы. Но эта аудитория немногочисленная: курсы переподготовки на базе высшего образования. Как правило, студенты прослушивают этот курс, но немногие из них выбирают свое профессиональное развитие в области психоаналитической психотерапии и, как правило, не вливаются в наше сообщество. Наше РО немногочисленное, всего шесть человек.

В 2021 году мы провели первую психоаналитическую конференцию ЕАРПП в Ростове-на-Дону. С тех пор прошло больше года и те коллеги, которые были на ней, мне высказывают свои позитивные впечатления и слова благодарности. Действительно, мы постарались; и получилось вполне на хорошем уровне. В 2022 году мы провели конференцию в дистанционном формате. После нее наше РО не увеличилось. Со всем недавно, в октябре – вступил один человек в члены ЕАРПП, но это не связано с проведенными РО-Ростов-на-Дону конференциями.

Трудности нас мобилизуют, мы стремимся конкурировать только за счет качества лекционных продуктов, докладов, квалификации преподавателей, докладчиков и супервизоров! Мы представляем отличающийся трезвостью психоаналитического взгляда интеллектуальный

активной открытой поддержки и пропаганды психотерапевтических методов, в том числе в области клинической психологии, я не встречал. Поэтому, со стороны коллег из медицинского сообщества явной поддержки развития психотерапевтических методов в Ростове-на-Дону, скорее, нет.

Окинем взглядом психотерапевтические и психоаналитические сообщества в Ростове-на-Дону. На данный

---

Я обдумываю конкуренцию между корректно ведущими себя сообществами и прихожу к выводу, что мы (профессионально ведущие себя специалисты) – не конкуренты, мы сотрудники.

---

продукт в Ростове-на-Дону, поэтому за качество можно не беспокоиться! Уж, если кто к нам и приходит для своего профессионального развития, то как правило, приходит, несмотря на конкуренцию.

**Г.В.** – В целом, сейчас я вижу отчетливую тенденцию ухода от регионального принципа. В регионах мы сейчас всё меньше и меньше общаемся. В нашу жизнь бурно ворвался онлайн, всё время проходят какие-то мероприятия. Мы с коллегами из других городов онлайн встречаемся чаще, чем с коллегами из Самары, своего собственного города. Вы видите такую тенденцию или у вас не так?

**М.Н.** – Мне, пожалуй, не с чем сравнить. Судя по ситуации – да. Наше РО было основано в 2020 году, в разгар эпидемии ковида, поэтому с самого начала в основном свой психоаналитический и образовательный тренинг члены нашего РО проходят дистанционно.

---

Подход, когда каждый специалист или сообщество «зарывается в свою нору», настраивая свою профессиональную политику враждебно против других психотерапевтических сообществ, не является конструктивным.

---

**Г.В.** – У вас есть какие-то регулярные встречи в РО или это нецелесообразно, когда шесть человек?

**М.Н.** – Пока нет. Один человек территориально в Москве, кто-то учится, участвует в различных обучающих проектах и не имеет статус специалиста. Позже, думаю, будет актуальна коллегиальная супервизорская или интервизорская поддержка. Пока ситуация такая: супервизионный сеттинг и тренинговый анализ у каждого свой; и на данный момент мы немного можем предложить друг другу. Мы пока встречаемся составом нашего РО по организационным вопросам.

**Г.В.** – Давайте про конференции поговорим. Прошло две конференции: в прошлом году очная и в этом году онлайн? Как таким небольшим РО решиться на проведение очной конференции? Это же серьёзная ответственность и организационная нагрузка большая.

**М.Н.** – Всё очень просто – надо быть таким «сумасшедшим», как я, и всё получится! Это альтруизм трудовой, альтруизм финансовый, некие инвестиции в будущее, готовность к сложностям и отсроченному результату. Тогда получается это всё организовывать. В 2023 году конференция планируется, скорее всего, тоже в дистанционном формате. Мы, как обычно, постараемся сделать так, чтобы это было хорошее интеллектуальное и эмоциональное пространство. Можно отметить, что члены нашего РО не в полном составе посещают конференции РО Ростов-на-Дону, как это ни странно. На нашей конференции в 2022 году было два докладчика из Ростова-на-Дону (я и Манукян Галина Ивановна) и ни одного слушателя из нашего РО.

---

Давно хочется обращать внимание на область психологического здоровья в психоанализе, о ней мало говорят, её почти не слышно.

---

участников, кроме спикеров, на конференции собрались. В этом году была дистанционная конференция, 25 человек участвовали онлайн.

**Г.В. – Непросто получается?**

**М.Н.** – К конференции 2022 года пришлось, как обычно попотеть, и я наладил связи с психоаналитическим сообществом в Ставрополе, оно называется Ассоциация Развития Психоаналитической Психотерапии (АРПП). Они приглашают специалистов из ЕФПП. Это психоаналитики из Голландии, из Великобритании, Ирландии и США. Я поучаствовал 2021 году в одном из мероприятий и мне очень понравились их доклады.

Я обдумываю конкуренцию между корректно ведущими себя сообществами и прихожу к выводу, что мы (профессионально ведущие себя специалисты) – не конкуренты, мы сотрудники. Нам очень полезно встречаться, делиться мнениями, дискутировать. Вроде, об одном и том же говорим, но как-то по-другому. Это очень хорошо дополняет объем психоаналитического взгляда, эта диффузия хорошо способствует обмену чувствами, знаниями и мыслями. В таком профессиональном общении есть чувство взаимного понимания. Получается хорошее сотрудничество и профессиональное взаимное проникновение.

Подход, когда каждый специалист или сообщество «зарывается в свою нору», настраивая свою профессиональную политику враждебно против других психотерапевтических сообществ, не является конструктивным. Такая позиция очень похожа на тоталитарную секту. С моей точки зрения, это – не профессиональная позиция коллег, относящих себя к психоаналитическими психотерапевтам. Члены психоаналитических сообществ, по идее, должны руководствоваться ценностями привнесения блага в человеческую жизнь и стремиться к оказанию помощи людям в преодолении затруднений психологического характера. Печально наблюдать коллег из «психоаналитических сообществ», озабоченных в первую очередь реализацией своих нарциссических интересов.

---

Мне хочется говорить на тему психического здоровья потому, что чаще мы говорим о патологиях: о нарциссизме, о пограничном функционировании, о чем-то проблемном. А обратного полюса, полюса здоровья как будто бы и нет.

---

В 2022 году мы провели конференцию в онлайн формате. Получился хороший интеллектуальный продукт. Коллегам было полезно. Было пять человек из Ставропольской Ассоциации Развития Психоанализа и Психотерапии, девять человек из ЕАРПП, были два врача-психиатра, двое человек придерживались юнгианской парадигмы, два человека были представителями школы французского психоанализа. В основном все – психоаналитики.

**Г.В. – Почему выбрали в этом году тему про профессиональное выгорание? Как вообще вы её выбрали?**

**М.Н.** – Хорошо совпало. Мы с коллегами на Зимней школе ЕАРПП в начале февраля 2022 года обсудили и наметили эту тему, а потом и социальная ситуация известным образом обострилась. Мне, в принципе, давно хочется обращать внимание на область психологического здоровья в психоанализе, о ней мало говорят, её почти не слышно. О психологическом здоровье можно услышать в психоаналитически ориентированной психотерапии. Из представителей Американской школы психоанализа Нэнси Мак-Вильямс, её коллеги, Отто Кернберг довольно четко говорят об этих категориях. С моей точки зрения, желательно чтобы у специалиста в сфере психоанализа было представление о некоей описанной в общих чертах норме психического и психологического здоровья. Например, Отто Кернберг выделяет важные сферы человеческого психического функционирования: профессиональная самореализация, отношения и их качество с точки зрения эмоциональной теплоты, сексуальная жизнь, хобби. Это – конструкт, который является неким общим ориентиром в сторону психологического здоровья и показывает потенциал развития личности.

Нэнси МакВильямс более подробно описывает критерии психического здоровья в своём руководстве по психодинамической диагностике PDM-2

Для номера 9 Журнала ЕАРПП я написал статью об этом. Мне хочется говорить на тему психического здоровья потому, что чаще мы говорим о патологиях: о нарциссизме, о пограничном функционировании, о чем-то проблемном. А обратного полюса, полюса здоровья как будто бы и нет. Хочется спросить: а куда мы, собственно, идем? «Верной ли дорогой идём, товарищи?».

Я довольно хорошо изучил эту область и нашёл соответствующие литературные источники. Мне есть что сказать о психологическом здоровье в области психоанализа. Поэтому мы с коллегами посоветовались и решили конференцию на эту тему сделать. Естественно, тема психологического здоровья включает и психологическое здоровье тех, кто «лечит». Сама собой тема профессионального выгорания и обозначилась.

---

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также получить субъективно переживаемое ощущение удовольствия.

---

---

Мы исправляем патологию,  
а что значит понятие  
«не патология»?

---

**Г.В.** – Насколько «ранен» должен быть целитель или насколько он должен быть исцелён?

**М.Н.** – Точно! И должен ли он вообще быть «ранен»? Мы и так планировали тему профессионального выгорания обсуждать на конференции в 2022 году, а после

24 февраля произошел качественный скачок, и тема психологического здоровья стала особенно актуальна. Эта конференция интересно прошла. Доклады конференции сначала касались психологического здоровья аналитика и клиента, а потом профилактики профессионального выгорания. Всего на конференции было два доклада, содержащих в названии словосочетание «психологическое здоровье», из 7 представленных. Остальные предпочитали упоминать, что психологическое здоровье существует, без углубления в предмет: что же это такое и где оно, и как оно выглядит, и с чем его искать.

**Г.В.** – И в каких единицах будем мерить силу эго?

**М.Н.** – Да, в каких единицах будем мерить дорогу к нашему светлому будущему и в каком направлении оно находится? Тут можно сформулировать понятие о психологическом и психическом здоровье.

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также получить субъективно переживаемое ощущение удовольствия.

Я ранее анализировал материалы про профессиональное выгорание и постарался сформулировать особенности в работе именно психоаналитически ориентированного психотерапевта. Нам приходится работать с контрпереносными откликами, негативными, в основном, как эмоциональными, так и психосоматическими. Я систематизировал информацию и предложил выводы и идеи, признаки профессионального выгорания, а также профилактические шаги для его предупреждения.

В основном на конференции 2022 года коллеги мы спланировали сетку докладов так, чтобы была возможность дискутировать. Коллеги в основном предпочитали говорить про профессиональное выгорание, а не про психологическое здоровье. Страшновато, видимо. Да и: «Sapientī sat» (умному достаточно)». Когда я прочитал свой доклад и описал картину, что такое психологическое здоровье, группа интересно отреагировала: «С психическим здоровьем всё понятно, а вот с психологическим у нас везде трудно».

**Г.В.** – Если говорить про идею в головах специалистов, сама эта идея не приживается. Мы исправляем патологию. До какого момента мы её исправляем?

**М.Н.** – Вот и мне эта мысль приходит в голову! Мы исправляем патологию, а что значит понятие «не патология»? Можно образно фантазировать, где этот светлый путь, к которому все должны бы в нашей работе идти? Мне нравятся идеи Отто Кернберга, что неплохо бы нам в голове держать тот потенциал, которого может достичь человек,

который к нам пришёл. Для того, чтобы этот потенциал для себя более детально прорисовать, важно выделить некоторые категории и ими оперировать. Представляется вопросом второстепенным: как потом в процессе психологической работы клиента к этим областям подталкивать (и поддакивать ли), помогать преодолевать это сопротивление, учитывать, способен ли клиент в принципе дорасти или прийти в своем развитии до своего потенциала или лучше будет, если мы от него вовремя «отстанем» со своими фантазиями о том, как ему было бы лучше?

Этот образ будет помогать ориентироваться специалисту в том, что происходит с клиентом. Иначе непонятно, как помогать преодолевать что-то патологичное и что по идее могло бы возникнуть вместо саморазрушительного и болезненного, например. Клиент имеет право не интересоваться и не знать о возможном многообразии жизненных путей и ценностей, а для специалиста это важно знать и подразумевать.

**Г.В.** – Опять мы приходим к способности любить и работать.

**М.Н.** – Да, кстати если быть точным, то цитата Зигмунда Фрейда на немецком про любовь и работу звучит так: «Die beiden Eckpfeiler des Glücks: Liebe und Arbeit». Дословно: «Две основы счастья: любовь и работа». По большому счету, да – это способность любить и работать.

---

### Две основы счастья: любовь и работа.

---

**Г.В.** – Как вы думаете, почему сложно говорить на эту тему?

**М.Н.** – Я сталкиваюсь с тем, что этот вопрос болезненный. Когда на конференции о профессиональном выгорании коллеги дискутировали, было очень много откликов о важности этого феномена и информации об этом. Говорили о том, что это должен знать каждый специалист, знать с азов. С моей точки зрения, особенность в том, что говорить о профессиональном выгорании для коллег сложно потому, что феномен профессионального выгорания как две капли воды похож на нарциссическое расстройство личности – с отрицанием, со всемогуществом, с идеализацией, с обесцениванием. Поэтому признать, что есть признаки профессионального выгорания, для специалиста сложно. Хотя неплохо бы заучить как таблицу умножения. Когда феномены профессионального выгорания начнут проявляться, может быть уже поздно и до коллеги не будет возможности донести важную для него и профессионального сообщества информацию.

**Г.В.** – Михаил, мне про норму, здоровье и патологию в голову приходят следующие мысли. Норма и обыденность не очень интересна. Говорить о ней – не «прикольно» и не «круто». «Утром на работу, вечером с работы, в школу, из школы, дома – жена, дети сопливые» – как в известном фильме «Джентельмены удачи» говорил персонаж Евгения Леонова. Патология вызывает некий нарциссический кураж, в том числе и у специалистов: «Я такой крутой, я вижу патологию, я тебе сейчас на неё

---

Феномен профессионального выгорания как две капли воды похож на нарциссическое расстройство личности – с отрицанием, со всемогуществом, с идеализацией, с обесцениванием.

---

что не возникает эстетического удовольствия от созерцания красоты или от коммуникации с родственниками – это тяжелое осознание, с которым потом требуется что-то делать. «Лучше» не знать об этом. В нашей культуре это особенно болезненно потому, что у нас «все так живут». Многим людям в нашем социальном пространстве сложно получать удовольствие от простых (рутинных, не грандиозных) вещей. Простые вещи – это дом красиво покрашенный, садик-огородик, путешествие, красивая дорожка, поездка на велосипеде вдоль реки, красивые герани разных цветов и т. д. Это всё не является чем-то грандиозным, нарциссически громадным, и звучит как обычное, скучное. Но именно это «обычное» и есть удовольствие, которое является производным от покоя и нежности. Это удовольствие не требует добывать гордость, и, следовательно, соответствовать какой-либо грандиозности. Эта способность получать эмоциональное удовольствие от чего-то «обычного» в русском среднестатистическом менталитете сильно хромает.

**Г.В.** – Наверняка вы сталкивались в своей практике с тем, что, когда пациент приходит к этому спокойствию, то очень пугается. «Если боль твоя стихает, значит, будет новая беда».

**М.Н.** – Именно! Если боль твоя стихает, то радости, удовольствия и любви вместо стихающей боли не планируется и не предусмотрено!

Я вглядывался в символическое и языковое поле покоя и прихожу к выводу, что в русскоязычном менталитете, покой и удовольствие от покоя – это фобически избегаемая категория. Возможно потому, что слово «покой», «упокоиться» и «покойник» – однокоренные слова. То есть быть в покое, следовательно, ценить покой и получать

---

Многим людям в нашем социальном пространстве сложно получать удовольствие от простых (рутинных, не грандиозных) вещей.  
Эта способность получать эмоциональное удовольствие от чего-то «обычного» в русском среднестатистическом менталитете сильно хромает.

---

удовольствие от покоя – это быть как бы мертвым. У Пушкина А.С. в «Евгении Онегине» есть такие ярко отражающие эту психодинамику строфы:

*...Два дня ему казались новы  
Уединенные поля,  
Прохлада сумрачной дубровы,  
Журчанье тихого ручья;  
На третий роща, холм и поле  
Его не занимали боле;  
Потом уж наводили сон;  
Потом увидел ясно он,  
Что и в деревне скука та же,  
Хоть нет ни улиц, ни дворцов,  
Ни карт, ни балов, ни стихов.  
Хандра ждала его на страже,  
И бегала за ним она,  
Как тень иль верная жена...*

Это довольно точно отражает среднестатистическую патологию.

**Г.В.** – Настольная книга, всегда под рукой! Я подумала, что не только Александр Сергеевич Пушкин у нас про это писал. Практически вся великая русская литература об этом. Может, людям стыдно перед своими предками: «Никогда не жили хорошо, а я начну хорошо жить, как же это?»

**М.Н.** – Согласен. В менталитете русском нет психических репрезентаций того, как получать удовольствие от созерцания природы, архитектуры, проводить вечера за дружескими беседами, а не за горячительными напитками, любить цветочки, делать красивым свой дом. Зачем? Это всё не вызывает эмоционального отклика и переживается, как бессмысленное, неценное, скучное.

**Г.В.** – Более того, это страшно потому, что, если ты живешь хорошо, тебе будут завидовать и всё это отберут.

**М.Н.** – Да, этот страх, что придут и тебя раскулачат, добавляет тревоги.

**Г.В.** – Мы сейчас говорим о нарциссических и глубинных мазохистических механизмах, они и есть реакция на коллективную длительную травму. С одной стороны, они патологические, другой стороны они адаптивные. Они позволяют выживать в ситуации хронического стресса.

**М.Н.** – Эту мысль я бы дополнил. Эти ценности позволяют выжить и пережить катастрофу, но для прогрессивного развития к ценностям умения выносить страдания требуется добавить витальные ценности. Необходимо, чтобы витальные ценности были вшиты во что-то: или в религию, или в язык, или в культуру, или в национальные традиции и обычаи.



---

Покой и удовольствие от покоя – это фобически избегаемая категория. Возможно потому, что слово «покой», «успокоиться» и «покойник» – однокоренные слова.

---

**Г.В.** – Давайте поговорим о вашем пути в психотерапию и психоанализ.

**М.Н.** – Мой фундамент – это моё первое образование, техническое, с опорой на логические процессы. Когда я стал изучать психологию, я ещё дополнительно углубился в изучение формальной логики, отточил свой навык мышления и могу неплохо проверять разного рода умозаключения на наличие в них логических ошибок, исходя из первого и второго закона логики – закона тождества и закона достаточности основания. В профессию психолога я переключался из технической области и мне, естественно, близки те концепции и те идеи, которые предлагают осмысливать процессы через логические взаимосвязи. Это область психоаналитической психотерапии – как клиническая, так и развивающая. Сюда хорошо «ложатся» концепции Отто Кернбера, Нэнси МакВильямс, Франка Йоманса, немецких специалистов, разрабатывающих психодинамическую диагностику. В этих концепциях размышления ведутся в категориях абстрактно-логического мышления – «если будет это, то будет то-то».

Кризис, который в своё время подтолкнул меня к развороту в психоаналитическую психотерапию, отчасти был обусловлен вопросами личных тревог, отчасти невозможностью адаптации моих ценностей в производственной среде. Так уж случилось, что я закончил техникум, а потом институт на одни пятёрки. Получал стипендию Министерства Путей Сообщения. До сих пор я остаюсь железнодорожной «ходячей энциклопедией». На производстве я придерживался тех ценностей, которые с детства сформировались и на которые ориентировался в процессе обучения, то есть я старался качественно работать. Потом я понял, что, если буду придерживаться этих ценностей на железной дороге, то мои ближайшие и отдаленные перспективы профессионального развития будут принимать очертания опасности для моей жизни и здоровья. Я стал искать ту профессию, где моя квалификация и профессиональные знания вкладывались бы в мою профессиональную эффективность, в том числе финансовый заработок, карьерный рост, статус в последнюю очередь. Так я и закрепился в психоаналитической психотерапии, в психоанализе.

**Г.В.** – Психология очень большая, почему именно психоанализ?

**М.Н.** – Я даже затрудняюсь классифицировать те психоаналитические концепции, которых я придерживаюсь. Некоторые коллеги считают, что психоаналитическая психотерапия и психоанализ очень разные вещи.

**Г.В.** – Можно много копий поломать. Мне бы хотелось, чтобы вы сначала ответили на вопрос: почему именно психоаналитическое направление? Есть же НЛП, есть гештальт-терапия, есть много направлений психотерапии.

**М.Н.** – Психоаналитическое направление, пожалуй, единственное, которое, с одной стороны, стоит одной ногой в реальности, а с другой стороны описывает те процессы и взаимосвязи, которые связаны с этой реальностью, с психопатологией и психологическим здоровьем. Когда я выбирал свою профессиональную идентичность, то изучил все направления, которые предлагает психотерапия – и НЛП, и гештальт, и в расстановки немного заглянул, и в экзистенциальную психологию заглянул, и в рациональную, и в когнитивную, поведенческую, юнгианский анализ, в гипноз. Зачастую сама парадигма и те, кто ей в России обучают, (NLP, например), используют психологические знания для того, чтобы манипулировать и злоупотреблять человеческими слабостями. В психоанализе другие ценности.

**Г.В.** – То есть, это выбор на уровне ценностей?

**М.Н.** – Да, в первую очередь, это выбор на уровне ценностей. Когда я вижу, что творят нлпшники, гештальтисты, расстановщики, у меня волосы шевелиться начинают. Понятно, что это делают не все психологи, но сам метод дает потенциальную возможность злоупотреблять человеческими слабостями. Например, я проходил в Германии учебные курсы, и на них я общался со специалистами по НЛП. То, что я видел в Германии – это техники краткосрочной и кризисной психологической помощи в основном. Она не «заточена» под использование и манипулирование, которым у нас некоторые специалисты злоупотребляют. Я полагаю, что в своих основах психоанализ – это, в первую очередь, ценности – служение человеческому благополучию. Это область знаний, направленная на то, чтобы человек был счастлив, мог любить, работать, от жизни получать удовольствие – вот в этих рамках.

Когда я сравнивал различные направления психотерапии, я понимал, что как-то не вижу я себя в НЛП, не вижу себя в гештальте с его известной фразой: «Если случилось неприятное – измени к этому отношение. Найди в этом что-то хорошее». В жизни бывают вещи, в которых нет ничего хорошего, не надо в них хорошее искать, надо это назвать отвратительным, мерзким, грустным, ужасным. И потом с этим эмоционально справиться.

Помимо ценностей в психоанализе меня привлекает склонность к логическому анализу и детерминизм, довольно жёсткие логические взаимосвязи.

**Г.В.** – Что бы вы могли порекомендовать молодым специалистам с высоты своего опыта и практики? Кому нужно выбирать эту профессию, кому не нужно? Какие в ней плюсы, какие минусы?

---

В менталитете русском нет психических репрезентаций того, как получать удовольствие от созерцания природы, архитектуры, проводить вечера за дружескими беседами, а не за горячительными напитками, любить цветочки, делать красивым свой дом.

---

**М.Н.** – Повторю слова Марии Дмитриевны Машовец, основного моего учителя в психоанализе, о том, что психоаналитически ориентированный терапевт в определённой степени должен обладать депрессивностью, мазохистичностью и нарциссичностью. Это – умение выдерживать за счет своего мазохизма длительную агрессию в свой адрес, это – умение переживать и сочувствовать за счет депрессивности, это – нарциссичность потому, что надо набраться здоровой уверенности и предлагать людям «как правильно жить». В дополнение к мнению моего учителя, я бы сказал ещё об одном качестве – умении думать. Человек с невысоким IQ, но умеющий думать, оперировать и пользоваться законами формальной логики, законами тождества и достаточности основания, формируя суждения в неторопливом обдумывании и осмысливания тех или иных явлений может приходиться к довольно прозрачным и точным выводам. То есть выводам, сделанным довольно умным человеком. Мне приходилось видеть, как люди с довольно высоким IQ рассуждают. Слушая их через фильтр формальной логики, думаешь: «Ну как такую глупость можно говорить?». Здесь видно, что человек, одаренный интеллектом, но не умеющий думать и пользоваться логическим аппаратом, воспроизводит и говорит глупость. Какая-то эрудиция в области формальной логики для психоаналитика всё-таки необходима.

---

Психоаналитик – это человек, который должен уметь любить жизнь! Если психоаналитик не любит жизнь как факт, как явление, то, наверное, ему не надо быть психоаналитиком.

---

**Г.В.** – Интересно, вы почти ничего не говорите про эмоции, кроме умения терпеть и выносить агрессивные отношения.

**М.Н.** – Сейчас скажу, спасибо. Я на первое место поставил бы умение думать. Чувствовать для психоаналитического психотерапевта это второе, пожалуй, по важности умение. С моей точки зрения, аналитик не должен быть эмоционально «отмороженным», он должен иметь доступ к чувствам радости, доброжелательности, удовольствия эмоционального взаимодействия с людьми, удовольствия от созерцания красоты, к так называемой деэротизированной либидиозности.

**Г.В.** – Любопытство и интерес к людям?

**М.Н.** – Точно! Психоаналитик – это человек, который должен уметь любить жизнь! Если психоаналитик не любит жизнь как факт, как явление, то, наверное, ему не надо быть психоаналитиком.

**Г.В.** – Любовь к жизни, любовь к людям, да, это очень важно. А какие опасности либо сложности есть в нашей профессии?

**М.Н.** – Опасностей и сложностей довольно много. Важно в процессе своего образования и профессионального роста сформировать для себя устойчивое психоаналитическое

---

Я на первое место поставил бы умение думать. Чувствовать для психоаналитического психотерапевта это второе, пожалуй, по важности умение.

---

мировоззрение. Важно научиться критически осмысливать информацию. Это процесс обдумывания, чувствования, сравнения, сомнения, умения одновременно смотреть на психические феномены, исходя из несовместимых друг с другом психоаналитических концепций. Иначе есть риск «прилипнуть» к той или иной психологической парадигме и воспринимать ту или иную парадигму как истину в последней инстанции. И на это прокрустово ложе «укладывать» всех клиентов. К примеру, проекты по внедрению на российском пространстве техник, которые предлагает та или иная зарубежная психологическая школа, требуют тщательного обдумывания и соотнесения с нашей социальной реальностью. Те феномены, которые описывает Отто Кернберг, подходят далеко не ко всем пациентам. Обучаясь у Отто Кернберга и Фрэнка Йоманса, я осторожно пробовал применять техники ТФП (Перенос-сфокусированной психотерапии) в своей практике, но чувствовал, что это не приводит к прогнозируемому результату и, если я продолжу в том же ключе, сеттинг развалится и психотерапия оборвется. Очень важно при помощи своего логического аппарата осмысливать, что происходит в отношениях с клиентом, как это ложится на ту культурную почву, на те национальные традиции, которые существуют вокруг нас и в нас самих. Пожалуй, эту опасность я бы поставил на первое место. С моей точки зрения и по мнению некоторых коллег в России, копирование опыта западных специалистов, развитие его в России, невзирая на то, что он может не подходить – иногда не имеет психотерапевтического эффекта, а иногда вредит.

**Г.В.** – То есть мы говорим про бездумное копирование западных моделей, которые неприменимы для «загадочной русской души». А Хайнц Кохут – наше всё! Его модель предполагает присоединение, отзеркаливание и выращивание истинного Я. Это и есть те витальные либидонозные проблемы, о которых мы говорили раньше – проблемы с идентичностью.

**М.Н.** – Да, для психоаналитического психотерапевта важно критическое мышление, адаптация западных техник под нашу реальность, этические нормы и поддержание своей профессиональной идентичности. И все это лежит, скорее, на совести самого специалиста. Конечно, если она у него есть.

**Г.В.** – Спасибо вам большое за беседу.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Руководство по психодинамической диагностике. Второе издание. PDM-2. Под ред.: Витторио Линдхарди, Нэнси Мак-Вильямс. – Москва: Класс, 2019 г. Т1. – 792 с.

# МИР ГЛАЗАМИ АНАЛИТИКА

---

Каждый раз, вырываясь в отпуск, думаешь – все, отключаюсь. Мечтаю только о море и песке, пальмах или горных лыжах. Не анализирую, не переживаю – только впитываю и наслаждаюсь. Не получается. Аналитика выключить невозможно. И пусть будет так. Мир глазами аналитика очень привлекателен и неординарен. Можно наблюдать, наслаждаться и анализировать расслабленно в шортах и панаме. Так появилась идея этой рубрики – описать впечатления от наших путешествий и разных видов отдыха. Фрейд и его единомышленники посещали разные страны, привозили памятные вещицы и это все обогатило их самих и психоанализ. В этом номере – первый очерк о Балтике.



## Безмятежность



### Тишкова Татьяна Олеговна

- Клинический психолог, сертифицированный тренинговый аналитик и супервизор ЕАРПП, групп-аналитик и тренинговый аналитик ЕСРР, IAGP.
- Руководитель секции детского анализа РО Москва ЕАРПП, член Президентского совета саморегулируемой организации Национальная Ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов», Вице-президент Русского балинтовского общества.



**Зеленоградск.** В самолете воображение рисовало густые леса, город, утопающий в соснах. Вспоминалось детство и юность в летней Юрмале, дюны, коварное солнце. Реальность оказалась еще богаче фантазии. Действительно, зелени очень много. Но еще больше удивили розы. Везде, вдоль тротуаров, на скверах. Такие ухоженные, сочные, невообразимых цветов и оттенков, так хотелось отщипнуть пару лепестков и пожевать. Особенно впечатлил розарий вокруг полицейского участка с фиолетовыми бутонами роз. Уютный город, в котором поселилась любовь. Это проявляется во всем: атмосфера доброжелательности, понимаешь, что тебе рады. Причем, особенно никто не старается это демонстрировать. Здесь так живут – размеренно, спокойно, расслабленно. Имя городу надо дать Релакс или Умиротворение. Никто не бежит, не несется, выпучив глаза, осмысленность в действиях.



Жители города особенно почитают котов. Они везде. Смешные граффити украшают фасады домов, прячутся под крышами, на люках канализации. А сами кошки с утра безмятежно располагаются в любимых местах и подставляют живот всем, проходящим мимо. Покормить котов – святое дело. Стоят специальные автоматы, в которых можно купить кошачий корм и с чувством исполненного долга идти дальше. Им даже мяукать лень, сытые и довольные они вальяжно разгуливают или спят. Во дворе местного «Арбата» приток для котят. Я бы тоже хотела жить в таком дворце – красивые домики, копии старинных немецких зданий, внутри застелены чистые пеленки и вдоволь еды. Можно подержать на руках мохнатые благодарные комочки, можно взять себе, если мама разрешит, можно каждый день приходить и навещать любимчиков. И братья меньшие совсем не меньшие, они – важная составляющая города, его жители, которые чувствуют себя хозяевами. В рыбном ресторане, я уверена, практически каждый посетитель заказывает отдельную порцию для котов. До сих пор не понимаю, как в них умещаются все эти лакомства. Один кот особенно впечатлил – он проживает в отдельной мансарде на набережной, у него есть специальная табличка, подтверждающая, что это его недвижимость, для меня загадка, как он туда вмещается, но вид у него довольный. Домик у моря – мечта жителя мегаполиса.

Для людей тоже немало оральных наслаждений. Воздушные круассаны со всякой всячиной, еще горячие, только из печи, настолько вкусные, что нарушение пищевого



поведения становится практически нормой. Крендели, морковные печеньки, 20 сортов крафтового хлеба, за некоторыми надо охотиться – разбирают мгновенно. До тортов дело даже не дошло, придется приезжать отдельно – пробовать. Гедонизм расцветал пышным цветом, как это обычно бывает на отдыхе, но как-то не было тревожно от перееданий – прогулки вдоль моря сжигали калории беспощадно. В результате – минус 5 кг на весах. Приятное дополнение к отпуску.

Итак, про море, ради которого все затевалось. Балтика. +14 в воде. Особенно не плаваешь, но подышать, побродить вдоволь, встретить закат в кафешке на пляже босиком – вполне доступные удовольствия. Утром потягиваешь травяной чай на веранде с видом на море, укутавшись в плед, и зависаешь в дзене. Так себя и чувствуешь здесь – укутанной в плед – тебе уютно и спокойно. Дней через пять я осознала, почему так хорошо: никто не кричит в ухо: «горячая кукуруза» и прочее, вообще никто не кричит, никто ничего не навязывает. Я даже кукурузу ни разу не видела. Люди ходят по широкой набережной, катаются на велосипедах, пыhtят на уличных тренажерах, которые бесплатно везде стоят. Особенно отчаянные купаются. Можно задремать на деревянной скамейке, и никто тебя не разбудит.

В выходные, конечно, звуков прибавляется. Уличные музыканты всех мастей выходят подзаработать, но поют умеренно громко, не мешая отдыхающим и собратям по ремеслу. Они похожи на местных котов – неспешные и ленивые. А песни – периода 80-х-90-х. Простые, понятные, знакомые, в текстах есть смысл и рифма. Многие подпевают и улыбаются. Комфортно.





Купаться нельзя – надо путешествовать. И это было прекрасно. Конечно, янтарный комбинат манил своей доступностью. Не хотелось ответственности и поэтому туристический автобус вполне устраивал: час пути в мягком кресле и мы на месте. Строгие дамы в бордовых костюмах строили нас, как школьников, в полукруг и вдохновенно рассказывали о карьере, где добывают янтарь, подробно сообщали, что еще и трети не разработано, надолго хватит. И никому мы Калининградскую область не уступим, пока все не достанем из недр. Я с ними согласна. Вид карьера величественный, показали кино про производственный процесс, где суровые мужчины в сапогах и комбинезонах ворочают глыбы, которые станут потом янтарными изделиями, вызывают восхищение и гордость – вот они, наши люди какие, вот они наши недра какие. А в завершении всех выпустили в песочницу. Каждый день в нее высыпают ведро янтаря и можно лично добыть в этом маленьком карьере свою горсть драгоценностей, орудуя совочком. Увлекательно. Регрессируешь по полной программе, копаясь в этом песке. Не знаю, советовались ли организаторы с психоаналитиками, но аттракцион потрясающий.

Результат работы комбината виден не только в кусочках янтаря, но и на чистейшем пляже в Янтарном. Отходы производства сбрасывались в море и через некоторое время оно возвращало их в виде белого песка. Так появился пляж удивительной красоты, которому присвоен статус голубого флага. Таких в мире 5 или 6. Бредешь по этому песку и твои ступни обволакивает пушистая субстанция. Кажется, что это – измельченный в миксере янтарь. Нарциссически очень приятно. Бумажки никто не бросает. Очень чисто и светло. Можно не ехать в Европу – белые полотна зонтиков и тентов дополняют картину лазурного берега. Ставлю точку на карте. Вернусь сюда и зависну на недельку.

Куршская коса поразила своим таинственным видом. Вот там как раз темно, но это безопасная темнота, как в утробе. Воздух такой пьянящий, что через 10 минут

чувствуешь, как легкие после ковида и запыленной Москвы начинают возрождаться. Вспоминаешь, каково это дышать полной грудью. Нет сил заставить себя уйти оттуда. Хочется глотать этот воздух бесконечно. Только суровая реальность в виде уходящего автобуса вырывает из этого кислородного плена. А как красиво! Причудливые деревья погружают в сказку, хотелось бы разглядеть каждый извилистый ствол. Из всех версий, почему деревья кривые, мне подошла только одна – про микроорганизмы. Они заселяются в коре и замедляют рост дерева. Ствол изворачивается, искривляется и продолжает расти. Вот это сила жизни. Завязанные в узлы, вывернутые, но непокоренные деревья продолжают расти. Вдохновляет. Похоже на нашу психику – столько бессознательных процессов и сопротивления. Особенно мне





понравилось, что человек должен ходить по специальным настилам и дорожкам, наступать на землю запрещено, потому что мох и листва растут и восстанавливаются очень медленно, а человек способен все затоптать быстро и незаметно для себя. Браво, нас ограничили для сохранения жизни леса. Я была готова ходить по канату, чтобы не разрушать это прекрасное пространство. В заповеднике пересчитаны все зайцы и лоси, их миграция и эмиграция в Литву отслеживается, о судьбе каждого нарушителя границ переживают. Ждут возвращения.

Калининград особенно не впечатлил. Стоишь на голой площади и слушаешь о том, каким красивым был Кенигсберг, пока его англичане не разбомбили. Остался только один объект советского нестроения, до которого нет дела никому уже лет 30. Возможно, когда-нибудь,





мекка древних немецких королей будет заново отстроена – фундамент еще жив под асфальтом и кое-что удалось законсервировать для истории. Я чувствовала под ногами древний город с его трущобами и величественными постройками. А вот остров Канта впечатлил. Красиво, величественно даже. Рядом с могилой Канта понимаешь, почему он был таким мудрым – собор, море и мироздание – больше ничего не требуется для изучения загадок вселенной. Магическое место. Хочется сидеть там, подперев стену, и читать книги. Действительно, бытие определяет сознание.

В Светлогорске богатые помпезные виллы, заполняющие пространство, дезориентируют, не понимаешь, где находишься: в Испании, Италии, но потом выходишь на центральную улицу и все проясняется – отечественный курортный город со всеми атрибутами возвращает в реальность. Экскурсовод рекомендовал пообедать в здании железнодорожного вокзала – там дешево и вкусно. Мне бы в голову такое не пришло. Но стало любопытно. Там была веранда с видом на город, чисто, мало народу. Правда, последнюю скумбрию пытались забрать перед носом, но нашли еще одну в закромах. Налили борща с черным хлебом и салом. После 4-часовой экскурсии это было вкусно и очень кстати. Кофе все-таки пить не решилась, поискала красивую кофейню, но еда была на удивление хорошая.

Кстати, о скумбрии. Я надеялась поесть рыбы на Балтике. Но рыбы в магазинах нет. Ее сразу в море перепродают и в город не завозят. Два жалких импортных сибаса в магазине появились 1 раз за 7 дней и дважды завезли форель, которую мы, наученные

горьким опытом, скупили в количестве 6 штук, оставив парочку соплеменникам, и утащили богатство в апартаменты. И все. Копченый угорь по 4000 за кило – пожалуйста. Живого и свежего ничего нет. А где салака?

В последний день, забрасывая на пирсе монетку в море, разговорилась с рыбаком. И тут к ногам упала камбала – настоящая. Конечно, я ее купила, а заодно узнала, что это – единственный способ полакомиться рыбой – купить у тех, кто целый день стережет свою удочку. Или поехать в специальный рыбацкий поселок, где торгуют с лодок. Мне мама в детстве рассказывала, какая вкусная рыба камбала, но сколько я ни жарила ее в Москве, не понимала, что в ней такого – воняет странно, не особо вкусная. Всегда думала, что это – воспоминания маминой молодости о Петропавловске Камчатском так идеализированы, что и рыба становилась необыкновенной. Камбала была зажарена, и прости мама, я была неправа – это очень вкусная рыба, просто она должна быть свежеевыловленной. Еще один гештальт был закрыт.

Послевкусие: расслабление и наслаждение, марципановый кофе, зависть к коту в скворечнике на набережной и благодарность к этому непокоренному анклаву с его теплыми и доброжелательными жителями, которые умеют сохранить то прекрасное, что есть на этом кусочке земли. Вернусь обязательно.



# ИЛЛЮСТРАЦИИ

---

Трудно иллюстрировать зависть и благодарность. Хотелось найти классические работы: Брейгель, Сальвадор Дали, исследовавшие зависть как один из смертных грехов, поражали в очередной раз воображение. Но у классиков живописи почти ничего не нашлось на тему благодарности. В номере мы исследуем и зависть, и благодарность. В загадочном пространстве интернета проявились работы Елены Березиной с ее серией ассоциативных образов, прекрасно иллюстрирующих статьи нашего номера. Елена Анатольевна согласилась представить свои работы для публикации в нашем журнале.





Елена Анатольевна Березина – Член Союза художников России с 1998 года, член международной ассоциации изобразительных искусств – АИАП ЮНЕСКО, Член New York’s fine art community.

Каждый художник осознанно или неосознанно ищет выход за пределы двумерного листа (холста, картона, стены, потолка – пространства хотя и искривленного, но все же двумерного). Тема выхода за пределы двумерной плоскости или поверхности является центральной в творчестве Елены Анатольевны Березиной

Художник ищет новые символы – образы «невидимого мира» (мира чувств, эмоций, мыслей, музыки) и разрабатывает изобразительный язык, который бы подчеркивал многомерность этого мира. Символы связаны с историей, развитием искусства, религиями, наукой.

Елена Березина называет свои работы «ассоциативной живописью», в которой будто соединяются все ниточки творчества, все пристрастия и симпатии художника. Заново создавая на полотне незнакомый мир знакомых предметов, художник предлагает поразмыслить вместе с ней на заданную тему. Перед нами возникает целая череда образов: узнаваемых и загадочных, субъективных и традиционных. Можно увидеть в них знаки судьбы, услышать ритмы песен древних шаманов, впечатления от путешествий, реальных и пригрезившихся.

В то время, когда бесконечное блогерство эпохи технологического прогресса заменяют общение и литературу, художница находится в неутомимом концептуальном поиске и затевает завораживающие игры с пространством и временем. Елене Анатольевне удастся передать неординарные оттенки душевных переживаний персонажей своих работ, и отголоски их страстей всегда переплетены с собственными чувствами автора.

Елена Березина наделена не просто даром видеть красоту мира, но умением переосмыслить и наполнить этой красотой свое творчество, создавать проникновенные и звучные образы, преобразуя энергию жизни в энергию живописи.



НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ ЕАРПП

# ПРОСТРАНСТВО

психоанализа и психотерапии

ISBN 978-5-6048201-7-9



9 785604 820179