

Верена Каст

# ЗАВИСТЬ, РЕВНОСТЬ И САМОРАЗВИТИЕ





Верена Каст

**ЗАВИСТЬ,  
РЕВНОСТЬ  
И САМОРАЗВИТИЕ**



Центр гуманитарных инициатив  
Москва–Санкт-Петербург  
2019

ББК 88.48  
УДК 159.9  
К 29

Перевод с немецкого языка  
Е. Чевычеловой

Научная и литературная редакция  
Н. Серебренниковой

При финансовой поддержке  
Ю. Новгородовой

### **Каст В.**

К 29      Зависть, ревность и саморазвитие. — М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2019. — 158 с.

ISBN 978-5-98712-592-2

Зависть и ревность остаются табуированными эмоциями. Их подавление и проецирование разрушает нас и наши отношения, а также угрожает нашей самооценке. Известный юнгианский аналитик Верена Каст убедительно показывает, что при этом мы еще и упускаем возможность для нашего личного развития. Если же мы берем ответственность за свои зависть и ревность, то можем кое-что изменить в своей самооценке и самореализации, особенно в отношениях с другими людьми.

В этой книге Верена Каст говорит о соперничестве, зависти и ревности, об их функциях и значении в жизни человека. Она приводит наглядные примеры, иллюстрируя теории различных исследователей психики, и детально комментирует их, проясняя сложные аспекты взаимодействия в отношениях, в том числе терапевтических. Неприятные переживания бросают нам вызов, и если мы примем его, это позволит нам стать более общительными и креативными, лучше понимать свои ограничения и раскрыть свой личностный потенциал, которым до этого пренебрегали.

Книга может быть полезной как для специалистов, так и для интересующихся глубинной психологией.

978-5-98712-592-2

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
© 2019 Новгородова Юлия

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>БЛАГОДАРНОСТИ</b> .....	7
----------------------------	---

## **ЧАСТЬ 1. ЗАВИСТЬ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	11
-----------------------	----

Чувство зависти .....	11
-----------------------	----

В поисках собственной зависти .....	13
-------------------------------------	----

Самый обычный пример того, .....	13
----------------------------------	----

как люди обходятся с завистью .....	13
-------------------------------------	----

Что такое зависть? .....	15
--------------------------	----

Триггеры зависти .....	21
------------------------	----

Телесные проявления зависти .....	23
-----------------------------------	----

Взаимодействие между завистниками

и объектами их зависти .....	24
------------------------------	----

<i>Восхищенные завистники</i> .....	25
-------------------------------------	----

<i>Амбивалентные завистники</i> .....	27
---------------------------------------	----

<i>Агрессивные завистники</i> .....	28
-------------------------------------	----

*Деструктивные завистники*

<i>с запретом на выражение агрессии</i> .....	31
---	----

Реакция на агрессивную деструктивную зависть, выраженную явно или тайно .....	32
--	----

Обесценивание .....	34
---------------------	----

Зависть и Я-концепция .....	35
-----------------------------	----

Как взаимосвязаны различные виды зависти? .....	36
---	----

Бессознательное чувство вины у тех, кому завидуют .....	38
---	----

Идентификация с агрессором:

обращение с чувством вины, перенятым от других .....	40
--	----

Избегание зависти .....	42
-------------------------	----

Так как же вести себя с завистниками? .....	43
---	----

Недобрый взгляд.....	44
Особые случаи зависти.....	46
Подходы к преодолению зависти .....	49
<i>Модифицирующие способы</i> .....	50
<i>Способы, стимулирующие самореализацию</i> .....	51
<i>Способы, изменяющие общество</i> .....	52
<b>ИСТОРИИ ЗАВИСТИ</b> .....	53
Тайный завистник.....	53
Явная завистница.....	61
Сравнение этих двух историй.....	66
<b>ТЕОРИИ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЗАВИСТИ</b> .....	71
Теория Мелани Кляйн о происхождении зависти.....	71
<i>Хорошая материнская грудь и агрессия</i> .....	71
<i>Хорошая грудь становится плохой</i> .....	72
<i>Развитие отношения к целостному объекту</i> .....	73
«Нормальный» ранний детский защитный механизм расщепления.....	73
<i>Процесс «нормального» расщепления,         искаженный завистью</i> .....	74
<i>Зависть и жадность</i> .....	74
<i>Зависть и творчество</i> .....	75
Критические возражения против теории Мелани Кляйн ....	76
Параноидно-шизоидная позиция и депрессивная позиция .	77
Проективная идентификация.....	80
<i>Три фазы проективной идентификации по Огдену</i> .....	81
Зависть и целостность .....	82
Исцеление завистливости.....	84
Теория Мелани Кляйн в более широком контексте .....	84
<b>ЗАВИСТЬ К СЕБЕ</b> .....	87
Завистливое сновидящее эго .....	87
Замаскированный конфликт, вызванный завистью.....	89
Зависть в открытую .....	90
Зависть, которую предстоит обнаружить.....	92

<b>ЗАВИСТЬ В ТЕРАПИИ</b> .....	95
Есть ли выход из тупика? .....	100
<b>СОПЕРНИЧЕСТВО СИБЛИНГОВ И ЗАВИСТЬ</b> .....	105
Лояльное принятие .....	109
Конструктивная диалектика .....	109
Деструктивная диалектика .....	110
Поляризованное отвержение .....	112
Деидентификация, или отрицаемые отношения.....	113
История зависти родителей .....	115
Избранное дитя, зависть и ревность .....	117
<b>ЧАСТЬ 2. РЕВНОСТЬ</b>	
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	123
Что такое ревность? .....	123
Совладание с ревностью.....	126
О том, как трудно признать свою ревность.....	127
Вполне нормальная ревность .....	130
<b>ТЕМЫ ВОКРУГ РЕВНОСТИ</b> .....	132
Страх быть покинутым .....	132
Нарциссическая рана .....	133
Желание расстаться .....	135
Соперник и соперница.....	136
Пример «шевелиющей» функции конкурирующей ревности.....	139
«Быть», а не «иметь» .....	144
Чувство вины .....	147
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ</b> .....	151
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	153





# БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень рада, что эта книга переиздана с некоторыми дополнениями. Она впервые вышла в 1998 году, и за это время тема зависти и ревности не утратила своей актуальности. Снова речь идет об эмоциях и чувствах, которые считаются трудными и поэтому особенно сильно испытывают на прочность наше поведение и подталкивают к развитию личности.

Я хочу поблагодарить всех, кто дал мне возможность вникнуть в динамику зависти, особенно тех, кто позволил опубликовать часть своей жизненной истории, а также участников моего семинара по зависти, которые помогли мне заметить неочевидные аспекты этой темы.

Я благодарю Марианну Шис (Marianne Schiess) за тщательное редактирование. Я также благодарю Кристиану Нойен (Christiane Neuen) за подготовку нового издания, за сопровождение и совместные размышления.

Многими своими идеями я обязана классическому тексту на тему зависти «Зависть и общество» Хельмута Шёка [Helmut Schoeck «Der Neid und die Gesellschaft»].



ЧАСТЬ 1

ЗАВИСТЬ



# ВВЕДЕНИЕ

**Н**еужели и вокруг вас тоже обнаруживается столько завистников, тайных и явных? Вам это тоже кажется тягостным и несправедливым? Не правда ли, завистливы не мы, завистливы другие! И это очень неприятно, что люди завидуют. Ну почему они не могут позволить себе порадоваться тому, что кто-то что-то приобрел или получил, а может, и с трудом заработал? Если появляется повод для радости, то почему всегда находится немало людей, отравляющих ее? И даже не открыто и прямо, а за глаза, исподтишка?

Если заговорить с кем-то о зависти, то окажется, что в большинстве своем мы — те, кому завидуют, и очень редко — те, кто завидует. Но так ли это на самом деле?

## Чувство зависти

Зависть — очень неприятное чувство. Если мы ощутили укол зависти или нас полностью загопило это чувство, то мы больше не чувствуем себя хорошо, неизбежно оказываемся «в худшем положении», убеждаемся, что совершенно незаслуженно оказались хуже других, и нет никакой возможности это изменить. Мы чувствуем, что наше самолюбие уязвлено. Признаем мы это или нет, но наша самооценка пошатнулась, и нам придется ее восстанавливать. При такой уязвленности мы обижены, обозлены и деструктивны, но не явно, а втайне. Неудивительно, что мы начинаем отрицать свою зависть и считать завистниками других, то есть проецировать на них собственную зависть.

Более того, «завидовать» означает вызывать осуждение — человек ведь не должен завидовать. Зависть — это одно из отверженных, презренных чувств. Люди очень боятся зависти. Кант писал: «Зависть принадлежит к отвратительному семейству неблагодарности и злорадства».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Kant, I., 1797: *Metaphysik der Sitten*. Цит. по: Schoeck, H., 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, с. 148 и далее.

Кант описал эмоциональную среду, в которой «гнездится» зависть: неблагодарность и злорадство. Кому же хочется испытывать такое «отвратительное» чувство, не говоря уже о том, чтобы это происходило в присутствии других? В таком случае человек оказался бы вдвойне «отвратительным»: как человек, у которого ничего нет («было бы свое — не завидовал бы»), и как человек, переживающий такое отвратительное чувство. И все же зависть крайне важно замечать. Зависть часто бывает замаскирована; она является невероятно агрессивной, атакующей нашу самооценку и самооценку других людей. Если же наша самооценка постоянно подвергается нападкам, то мы становимся гораздо менее креативными, чем могли бы быть, гораздо менее компетентными в повседневной жизни; мы довольны жизнью меньше, чем могли бы, мы реагируем более враждебно и, возможно, даже агрессивно. Если же мы заметим свою зависть, то необязательноотреагируем завистливо; мы можем огорчиться, что нас наполняет зависть, и постараться понять себя в этой ситуации, но мы вряд ли поведем себя каким-то разрушительным образом.

Однако каждое чувство имеет свою функцию в психике, свой смысл. Каков же смысл тягостной и осуждаемой зависти? Когда мы завидуем, то жаждем того, что другие якобы или на самом деле имеют, могут, получают, или кем они являются; при этом мы уверены, что у нас этого нет и мы не можем это получить или стать такими — и это, в конечном счете, несправедливо. В чувстве зависти выражаются одновременно страсть и желание, связанные с убеждением, что мы не можем получить то, чего так сильно хотим. Иначе говоря, чувство зависти указывает нам на то, что мы утратили согласие с собой. Мы что-то должны изменить — либо нашу жизнь в лучшую сторону, либо представление о себе; мы должны лучше адаптировать образ себя к реальности или же изменить реальность.

Чувство зависти — это не только нападение на самооценку, оно также играет крайне важную роль в долгосрочном регулировании Я-концепции. Зависть заставляет нас снова и снова задаваться вопросами, какую жизнь мы себе создаем, какие из своих талантов реализуем, верно ли себя воспринимаем. Мы не можем позволить себе и дальше проецировать зависть на «других», ведь тем самым мы лишаемся способа регулировать свою самооценку, становимся менее компетентны в жизни и склоняемся к ненависти, мести и скрытому деструктивному поведению. Мы должны научиться более продуктивно обходиться с чувством зависти. А для этого нам необходимо уметь распознавать в себе проявления зависти.

## В поисках собственной зависти

По понятным причинам мы вытесняем собственную зависть, поэтому нам непросто обнаружить в себе ее проявления. Попытаемся разобраться, за какими психическими феноменами может скрываться зависть.

Вытесненное чувство зависти может играть свою роль в появлении внезапных, необъяснимых перепадов настроения. Стоит задаться вопросом о зависти и в тех ситуациях, когда люди говорят, что вдруг почувствовали себя «совсем пустыми». Конечно, переживание «пустоты» может быть вызвано и вытеснением других чувств, например, враждебности, но стоит подумать и о зависти. Также и в случае «отсроченных» агрессивных вспышек, когда чувствуется, что они вообще-то не соответствуют ситуации, которая их якобы вызвала, — следует задуматься, не был ли таким образом «преодолен» приступ зависти, при котором человек или вещь были глобально и основательно обесценены.

### Самый обычный пример того, как люди обходятся с завистью

На вечеринке двое мужчин играют на фортепиано. Им обоим около 35 лет, когда-то они вместе учились. Царит хорошее настроение, гостям особенно нравится, что они играют по очереди. Вдруг один из них резко обрывает игру, говорит, что все это ерунда, подходит к окну и смотрит вдаль. Он явно сторонится общего веселья, выглядит расстроенным. Присутствующие несколько раздражены, но второй музыкант продолжает играть — и инцидент остается почти незамеченным.

Что же произошло с этим человеком? Позднее он рассказал, что вдруг почувствовал себя опустошенным, вдруг ему просто стало очень скучно, «тошно». На вопрос, что могло бы вызвать это ощущение, он сказал, что заметил, что другой играл лучше, чем он, что его коллега больше угодил публике и получил больше аплодисментов.

И тут у него вырвалось: «Всегда я только второй. Я так рассердился на Ф. [на коллегу], что внутри возникла большая волна гнева и меня захлестнуло ощущение, что жизнь совершенно несправедлива. Это пронзило меня насквозь, и я чуть не рухнул от бессилия. У меня были — конечно, только мельком — фантазии отравить ему напиток или ударить крышкой клавиатуры по его прекрасным рукам. Конечно, я никогда себе не позволил бы такого, это было бы слишком примитивно, и я отставил эти чувства в сторону. Я сказал себе: «Хватит

уже так по-дурачки страдать!» А потом мне стало горько, стало тошнить, хотя я ничего не пил, а потом... На тебе! Этот парень подошел ко мне и сказал, как здорово, что мы раззадориваем друг друга игрой, и предложил вместе импровизировать, «давай начнем!» Ему будто было грустно, что я больше не хотел с ним играть, но так ему и надо!» А потом добавил: «Наверное, ему совсем не было грустно, внутренне он наверняка торжествовал.»

Этот эпизод можно рассматривать как самый обычный пример завистливой динамики: чувство зависти переживается как укол, затем вытесняется, возникает особое, враждебное отношение к себе и другим. Не совсем обычным в этом примере является то, что этот мужчина смог очень точно описать то, что с ним произошло, и что он признал свои фантазии о мести. Зависть требует мести, в данном случае, довольно разрушительной. Мечь сделала бы его сильнейшим, принесла бы абсолютную победу. Ведь яд мог бы убить коллегу, а удар крышкой по пальцам был бы как минимум очень болезненным.

В этом описании очевидно, что этот самый неприятный сдвиг настроения происходит в тот момент, когда человек подавляет зависть и ее саморазрушительные аспекты. Получается, что подавление зависти никак не может быть решением проблемы.

Возможно, его коллега бессознательно предлагал выход из ситуации зависти. Он предложил общее дело, при котором на первый план выходит переживание «мы», а не сравнение, и становится возможным игровое конструктивное соперничество. В нашем примере завистник не смог принять это предложение, так как в нем были слишком сильны чувство зависти и связанная с ним убежденность в своем униженном положении, его самооценка была слишком низкой. Предложение, которое вполне могло бы привести к тому, что зависть была бы переведена в конструктивное соперничество, было, напротив, пропущено через призму зависти: «Он так мало уязвим для зависти, что может вести себя по-доброму, он настолько уверен в себе, что смог сделать такое безумное предложение. В конечном счете он победит». Завистник уступил объекту своей зависти тот триумф, о котором мечтал сам.

Триггером такой динамики зависти стало то, что завистник заметил, что игру его коллеги публика принимала лучше, но это могло быть как реальностью, так и его субъективным восприятием. В ситуациях, вызывающих зависть, мы не объективны: мы видим достижения, качества, имущество других и их самих как под лупой, и преуменьшаем то, что имеется у нас. Возможно, эта ситуация повторяется в жизни этого за-



вистника под влиянием его комплекса.<sup>2</sup> На это указывает фраза, вырвавшаяся у него, что он всегда бывает только вторым. В своей жизни он не раз сталкивался с тем, что не занимал того положения, которое он — единственный ребенок в семье — считал для себя подходящим.

Он не мог справиться с этой завистью. Справиться с ней означало бы, что он ощущал бы свою зависть, ощущал бы, что хочет иметь то, что есть у другого, но принимал бы это — что есть, то есть — и печалился бы об этом, а также задавался бы вопросом, как ему примириться с собой, каковы его собственные ценности. Но ему это не удалось. Он развил деструктивные фантазии, затем сразу же вытеснил их, так как они не вписывались в его представление о себе, в его Я-концепцию, и при этом почувствовал себя очень плохо. Его агрессия обернулась против него самого: он отстранился, огорчился и добился своим поведением лишь того, что праздник остался в памяти как тот вечер, на котором Ф. (коллега) «собрал у фортепиано всю молодежь». О завистнике никто и не вспомнил.

## Что такое зависть?

В чувстве, которое мы называем завистью, задействованы разные эмоции, например, печаль, гнев и ненависть. Таким образом, зависть — это сложносоставное чувство; на первый план может выйти та или иная эмоциональная компонента. Я использую слово «эмоция» в качестве собирательного понятия для настроений, чувств, которые могут быть названы, и аффектов, которые поднимаются изнутри, как волна.<sup>3</sup> Мы можем быть заранее настроены завистливо, быть готовыми видеть все в свете зависти. Так происходит, например, когда мы чувствуем, что нам не везет в жизни, в отличие от всех остальных, в любом случае им гораздо лучше, чем нам, и это несправедливо. Такие настроения охватывают нас, когда мы не уверены в себе, недовольны собой и миром.

С другой стороны, мы можем принадлежать к тем социальным группам, с кем жизнь действительно обходится несправедливо. В этом случае мы вправе завидовать, наше намерение добиваться большей справедливости оправдывает нашу зависть.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Ср. Kast, V., 1990: Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie, с.44 и далее.

<sup>3</sup> Аналогично Bollnow, Uslar и другим авторам: Bollnow, O. F., 1956: Das Wesen der Stimmungen.

<sup>4</sup> Ср. Schoeck, 1977: Der Neid und die Gesellschaft, с.267 и далее.

Чувство зависти — описанный выше «укол», который пронзает нас при виде чужих достижений, внешности или имущества и порождает ощущение несправедливости, печаль, гнев и недовольство. В момент, когда можно было бы порадоваться, мы вместо удовлетворения переживаем «укол малодушия». Если мы замечаем, что завидуем, мы, как правило, еще можем совладать с этим чувством. Но если зависть захлестывает нас как волна, как аффект, то, по крайней мере на некоторое время, ничто в нашей жизни не имеет большего значения чем тот, кому мы завидуем, чем зависть как таковая, чем мысли о том, как можно было бы освободиться от этого ужасного аффекта, который очень часто приводит к фантазиям о мести.

Вместо слова «зависть» мы иногда используем слово «недоброжелательность». Если мы завидуем, то хотим, чтобы у того человека чего-то не стало, вместо счастья, мнимого или реального, желаем ему недоброго. Это значит, что мы также можем занять и другую, благосклонную позицию, быть доброжелательными к тому, что другой имеет, создает и демонстрирует, и расценивать это позитивно. На это можно возразить: «Что-то тут не так. Я не то чтобы в принципе недоброжелателен, в целом, я желаю людям добра. Тем не менее, если я завидую, значит, что-то идет не так, как надо, значит, человек хочет, чтобы им восхищались незаслуженно, за то, что ему вовсе не принадлежит. Я тоже хочу быть таким наглым, чтобы бесстыже демонстрировать то, что у меня есть.» Когда мы начинаем рассуждать таким образом и уверены, что наше возмущение обосновано, то, скорее всего, в этом свою роль играет зависть.

В целом люди больше завидуют привилегиям, чем способностям. Но если мы завидуем, то запросто можем смотреть на способности другого как на привилегии, и тогда наша зависть станет еще более понятной. В конце концов, она может быть и обоснованной.

Зависть может быть обоснованной при слишком больших социальных различиях, тогда зависть должна была бы приводить к сглаживанию этих различий. Так, например, Крюгер говорит, что зависть женщин к преимуществам мужчин еще не слишком велика, иначе они что-то изменили бы.<sup>5</sup> Итак, существует и обоснованная зависть... но мы заняты поисками зависти, которую очень охотно вытесняют, поисками недоброжелательности.

Как уже говорилось, слово «недоброжелательность» также выражает то, что мы могли бы принять и примириться с удачливостью, способностями или достижениями другого человека. Кто доброжелателен, тот

<sup>5</sup> Cp. Krüger, W., 1989: Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung, с.171.

щедры и реагирует, исходя из позиции изобилия. Кто недоброжелателен, тот, напротив, реагирует, исходя из позиции бедности и недостаточности. Таким образом, вопрос о том, как справиться с завистью, — также вопрос о том, как стать щедрым.

Еще одно устаревшее слово для зависти — «немилость». Если недовольство выражается в недоброжелательности, то есть в немилости, то мы отказываем другому человеку в благосклонности.

В немецком слове «Scheelsucht»\*, обозначающем зависть и, к сожалению, устаревшем, есть явное указание на то, что необходимым условием зависти является «взгляд искоса», когда человек «косится» на других, то есть скрытое и пристрастное сравнение себя с другими. Из этого навязчивого и предвзятого сравнения и возникает зависть, причем часто сравнивают несравнимое. Конечно, до некоторой степени людям необходимо сравнивать себя с другими: из этого возникает ощущение отличия человека от других людей. Оно, в свою очередь, помогает нам укреплять собственную идентичность: выясняя, в чем мы такие же, как другие, и в чем отличаемся, мы получаем представление о том, что составляет нашу изначальную сущность. Это невозможно без сравнения. Но, с другой стороны, постоянное мучительное сравнение как раз препятствует укреплению идентичности, подтачивает ее лютой завистью.

Эти старинные выражения для описания зависти немало способствуют ее психологическому пониманию. Обобщая, можно сказать, что зависть — это чувство, которое, мягко говоря, наполняет нас недовольством, которое катапультирует нас из позиции доброжелательного, щедрого и любящего человека. Оно сталкивает нас с представлением о себе как о человеке нуждающемся, «застрявшем» в обделенности. Конечно, мы защищаемся от такого самовосприятия: оно слишком уязвляет, слишком обесценивает, и мы не выдерживаем этого. Вместо этого мы лишаем других людей значимости в наших глазах. В основе зависти лежит взгляд искоса и украдкой, а также тайное, но оттого не менее навязчивое, сравнение себя с другим — и отчаянная надежда суметь стать другим.

«Недоброжелательность», как еще называют зависть, представляет собой смесь тревоги, ощущения беспомощности и бессилия, злости, враждебности и чувства неполноценности, связанного с переживанием горя — как правило, подавленного. Наше чувство собственного достоинства изменяется, если мы представляем себя уступившими кому-то в чем-то, даже если фактически этого не произошло. Нас уязвляет то, что другой превосходит нас или, по крайней мере, нам кажется, что превосходит. Так мы реагируем на то, что не всегда бываем самым любимым ребенком самой лучшей матери.

Из этой обиды и связанной с ней враждебности, из-за того, что конструктивное соперничество кажется невозможным, возникает желание уничтожить, разрушить — хотя разрушение и не даст заметного преимущества, но по крайней мере больше не нужно будет завидовать. Беспокойство, которое вызвано завистью, должно быть удалено из мира. И разрушительные действия должны быть незаметными.

Если мы завидуем, то чувствуем себя «неимущими», с низкой самооценкой, плохими, слишком незначительными, несмотря на все наши старания. Незаслуженно и несправедливо другой человек имеет больше, хотя нам причитается то же самое, ведь мы заслуживаем этого, — и жизнь видится нам крайне несправедливой. Мы не замечаем того, чем обладаем сами, — мы видим только другого, на которого, как из «рога изобилия», сыплются дары судьбы. Однако часто бывает, что завистник спроецировал на объект своей зависти собственные преимущества или то, что несправедливо получено волею судеб. Эти проекции возникают очень легко, поскольку несправедливость остается антропологической константой, неравенством, которое мы сами поддерживаем: каждый из нас хочет быть уникальным, то есть неравным, и одновременно хочет быть равным. Пережитая несправедливость прямо снижает нашу самооценку.

В общем, речь идет о том, чтобы замечать свою зависть, ужасаться тому, насколько деструктивна зависть по отношению к себе и другим, печалиться о том, что она такая, какая есть; речь также идет о том, чтобы быть эмпатичным к себе при чрезмерных требованиях к самому себе, и о том, что это может привести к переосмыслению своей компетентности и развитию креативности. Человек может умерить свои притязания и стать более благодарным за то, что имеет, а также за то, что приносят в мир объекты его зависти, и сможет внести в это свою лепту. Важно также помнить, что мы завидуем не всему подряд, всегда найдется и то, чему мы можем радоваться вместе с другими и быть щедрыми.

Зависть не всегда означает желание иметь то, чему завидуют. Так тоже может быть, но не всегда. Человек может жаждать получить то, что пробудило зависть, или, наоборот, сильно хотеть, чтобы этого не стало в мире, а с вместе с этим — ненасытной и бессмысленной жажды обладать. В таком случае то, что пробуждает зависть, не должно происходить в мире, ведь оно беспокоит, ставит вопрос: могу ли я стать другой женщиной, другим мужчиной, другим человеком? Этот вопрос вызывает очень много тревоги, потому что ставит под сомнение все наши удобные и привычные договоренности с самим собой. К этому же приводит зависть. Поэтому, прежде всего, мы завидуем людям, с которыми можем

сравниться в своей жизненной ситуации. Выдающимся людям завидуют меньше, ими больше восхищаются.

Зависть — это эмоция, которая стремится стимулировать наше развитие. Однако развитие всегда связано с изменением, с усложнением, с усилиями, поэтому немногие люди выбирают развиваться несмотря на то, что его важности все время говорят. Это видно и по нашему отношению к зависти: мы не воспринимаем зависть как стимул к развитию, а обесцениваем то, чему завидуем, пытаемся уничтожить его, умалить его значимость. Если бы такая защита от зависти была успешной, то в конечном счете, в этом мире не осталось бы ничего экстраординарного, все было бы нивелировано. Ничто и никто не терпел бы неудач, никто не отклонялся бы от среднего — не было бы ничего великого, ни выдающихся достижений, ни полных провалов.

Зависть также направлена на то, чтобы в конечном счете ни один человек не возвышался над другим, чтобы никто не выделялся — в этом состоит ее неявная общественная ценность. Поэтому многие люди воспитаны так, чтобы они не проявляли свои таланты, не выражали радости по поводу своих успехов, ну разве что совсем немного, говорили бы вслух о своих несчастьях, но не о счастье, не вызывали бы зависть. Это также означает, что человеку не следует вызывать зависть богов. Подразумевается, что человек должен найти свое место среди людей, но не ставить себя в один ряд с богами, не идентифицироваться с идеями величия. Конечно, в этом тоже есть свой смысл и нам еще предстоит рассмотреть идеи величия, но все же я считаю зависть братьев, похожую на минное поле, более опасной, чем зависть богов. Однако под «завистью богов» подразумевается и то, что завистливые люди могут быть столь же опасны, как боги. А раньше считалось, что боги очень опасны.

Ницше пришел к мысли, что во избежание столь пугающей зависти окружающих следует каждое сообщение об успехе сопровождать сообщением о неудаче. Это якобы должно обуздать зависть окружающих. В литературе о зависти можно найти множество советов, как *«накрыть свою свечу сосудом»*<sup>\*</sup>, чтобы уменьшить зависть. Все эти советы являются очень проблематичными, потому что касаются того, как избежать усиления зависти. Кроме того, все они срабатывают лишь за счет объекта зависти. Но для нашей самооценки и устойчивого ощущения идентичности важно, чтобы мы могли выразить радость от того, что удалось, и увидеть, что другие заметили то, что мы создали, что мы сделали. Это особенно важно для детей. Если мы не позволяем себе этого, наша самооценка снижается, ухудшается наша способность налаживать свою жизнь.

Зависть функционирует, не только привлекая внимание к выдающемуся и подвергая его сомнению, она также зарождает сомнение в себе перед лицом этого выдающегося. Действительно ли мы сделали что-то особенное или просто важничаем? Если мы принимаем вызов, задаваясь вопросами об объекте зависти и о самих себе, то, вероятно, начинаем соперничать с другим человеком.

Соперничество можно описать как активную, деятельную зависть. Слово «соперничество» (нем. *Rivalität*) происходит от латинского «*rivalis*» и когда-то означало тех, кто живет вдоль одной и той же реки. Они должны, с одной стороны, размежеваться, с другой — договориться друг с другом. Если мы соперничаем, то завидуем, но не отступаем, а наоборот, боремся и развиваемся. Однако, это удастся, только если самооценка не упала слишком низко и уверенность в себе не совсем потеряна. Впрочем, соперничество часто целиком управляется завистью — всегда есть победители и побежденные, — и такое соперничество почти не оправдывает своего названия. Соперничество в лучшем смысле этого слова можно увидеть, например, у высокоодаренных людей с хорошей самооценкой, которые постоянно подбрасывают друг другу идеи и развивают их в духе спортивного состязания, в сущности, стимулируя друг друга. Игровое соперничество не возникает, если речь идет только о власти, величии и победе.

В обществе прочно укрепилось конкурентное мышление и идея, что путем сотрудничества можно добиться большего, реализуется редко. Возможно, в будущем это изменится, ведь такие ученые, как Линн Маргулис, подчеркивают, что даже человеческое тело в его сегодняшнем виде является результатом сотрудничества, а не конкуренции клеток.<sup>6</sup> Широкое распространение конкурентного мышления также может корениться в ложном понимании теории Дарвина: выживают, конечно, сильнейшие, но очень вероятно, что они лучше умеют сотрудничать и поэтому наиболее приспособлены.

В обыденном мышлении вопрос о том, кто является лучшим, по-прежнему играет очень большую роль, даже если на него невозможно ответить определенно, кроме случая спортивных состязаний. Страстное стремление человека быть явно признанным в качестве «избранного» выглядит по-прежнему очень значимым. Конечно, этот постоянный, хотя и видоизмененный вопрос о превосходстве прямо провоцирует зависть — ведь речь, собственно, идет том, удалась ли жизнь. Если бы человек воспри-

---

<sup>6</sup> Ср. Briggs, J. / Peat, F. D., 1990: Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie, с. 232.

нимал зависть всерьез, но не становился бы из-за нее разрушительным, то мог бы направить ее именно на то, чтобы стремиться к лучшему, по возможности изменяя свою жизнь. Люди, которые достаточно уверены в себе, могут сотrudничать и лучше создают что-либо на основе «мы»-переживания, в духе сопричастности.

## Триггеры зависти

То, что кажется нам ценным и пробуждает потребности и желания, то, что мы не можем, мнимо или действительно, получить сразу, вызывает у нас зависть. Становится ясно, насколько же зависть близка к горю! Когда мы теряем то, что представляло жизненную ценность, мы горюем. В процессе горевания мы отделяемся от того, что утратили, и возвращаемся в жизнь уже без этой ценности.<sup>7</sup> Завистливый человек не понимает, что ему чего-то не хватает, что об этом нужно горевать. Поскольку горевание не происходит, то и новая цель в виде активного желания того, что могло бы обрадовать, не может ни проявиться, ни укрепиться. Зависть можно считать защитой от горевания. Способность горевать пришлась бы очень кстати, но мы можем переживать горе, только если снова и снова реорганизуем свою личность, ориентируясь на свою изначальную «самость»<sup>8</sup>; если мы не можем делать этого, то после утраты становимся депрессивными или завистливыми.

Мало смысла в том, чтобы задаваться лишь вопросом, много ли мы завидуем. Гораздо полезнее обдумывать, в каких именно ситуациях мы завидуем, как зависть ощущается, к чему она побуждает.

Одни ситуации вызывают больше зависти, чем другие. Зависть могут вызывать выдающиеся успехи, впечатляющая внешность или личностные особенности человека — бывает, что завидуют веселому нраву или, наоборот, меланхоличному спокойствию. Еще один источник зависти — чье-то влияние и авторитет, или, довольно часто, собственность, материальная или духовная. Энергия человека, его жизненная сила или жажда жизни тоже могут вызывать зависть. Она может возникнуть даже при более абстрактных и субъективных переживаниях: например, когда мы считаем, что другой человек счастливее нас.

<sup>7</sup> Cp. Kast, V., 1982: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses.

<sup>8</sup> Cp. Kast, V., 1994: Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung.

Зависть вызывают различия, которые неизбежно существуют между людьми, если они для нас значимы, являются желанными ценностями. Кто не стремится к успеху, тот вряд ли будет завидовать, если другой преуспеет. Более того, кто не стремится к успеху в определенной сфере, тот не станет завидовать тем, кто преуспеет именно в ней. Например, женщина, которая не хочет быть певицей, не будет завидовать успеху других певиц, наоборот, она станет надеяться, что успешных певиц будет больше. Если нечто не является для нас привлекательным, мы обычно этому не завидуем, если только наша самооценка не упала настолько, что мы завидуем всем во всем, и наша зависть стала глобальной.

Еще мы завидуем, если изначально при сравнении не только проигрываем мы сами, но и наши достижения недостаточны. Тогда, по крайней мере, бессознательно, мы видим себя неполноценными, неспособными, уступающими, и одновременно с этим неизбежно ощущаем внутреннее требование стать такими или даже лучше того, кому завидуем. Это противоречие между внутренним требованием и знанием, что это невозможно сейчас и не удастся в дальнейшем, бывает мучительным.

Если же зависть заметна другим людям, то завистника упрекают в этом: в обществе «не принято» завидовать, по крайней мере, не в открытую. Мы прекрасно знаем, что, завидуя, мы рискуем нарушить правила человеческого сосуществования, поэтому проявление зависти другими людьми, особенно детьми, осуждается, и это, в первую очередь, подавляет их чувство собственного достоинства.

Наша идентичность и наша самобытность всегда ориентированы на то, что они могут быть изменены, снова и снова переопределены нами и приняты другими людьми. Многие повседневные переживания лишают нашу самооценку устойчивости, а некоторые — укрепляют ее. Кроме того, часто мы не достигаем того, что хотели бы реализовать, если не соглашаемся адаптировать свою Я-концепцию к реальным условиям, данностям и возможностям.

Сравнение с тем, что, на наш взгляд, является выдающимся, с тем, что могло бы нас обогатить, постоянно ставит под сомнение наше становление — и это достаточное основание, чтобы завидовать снова и снова. Однако зависть — осуждаемое чувство, поэтому мы притворяемся, что у нас его нет. Вот почему мы изобрели много защитных стратегий; хотя лучше бы мы изобретали стратегии, как более конструктивно справляться с завистью.



## Телесные проявления зависти

Как выглядят люди, которые постоянно завидуют? А заметна ли зависть вообще? Так же как заметна радость, гнев, страх?

В «Метаморфозах» Овидия Зависть (Инвидия) описана очень детально: крыша ее дома «грязна от яда черного», ее жилище находится в глубокой теснине, где нет ни солнца, ни ветра, где мрачно и люто холодно.

[жилище] Чуждое вовсе огня, постоянно обильное мраком.

[...]

Бледность в лице разлита, худоба истощила все тело,

Прямо не смотрят глаза, чернеются зубы гнилые;

Желчь в груди у нее, и ядом язык ее облит.

Смеха не знает, — подчас лишь смеется, увидев страданья.

Нет ей и сна, оттого что ее возбуждают заботы.

Видит немилые ей достижения людские и, видя,

Чахнет; мучит других, сама одновременно мучась, —

Пытка сама для себя...<sup>9</sup>

Вот она отправляется в путь, чтобы «уколоть» кого-нибудь своею страстью, «...взяла суковатую палку сплошь в колючих шипах. Вот, в черные тучи одета, всюду, куда ни придет, поля изобильные губит, травы сжигает лугов, обрывает растений верхушки, мерзким дыханьем своим дома, города и народы — все оскверняет...»

То, что преувеличено до крайности в образе Инвидии, в меньшей степени заметно в реальных завистниках. Они окутаны ядовитым мраком, не имеющим ничего общего с тихой меланхолией, они застревают, «западают» там, где нет ни солнца, ни тепла, ни ветра, ни движения; их среда обитания — пространство вечного мрака.

Им не хватает живости, страсти; зависть уменьшает витальность. Есть выражение «*побледнеть от зависти*». В жизни, при которой необходимо так сильно контролировать себя, при которой так отчетлив страх быть недостаточно хорошим, бесконечно сужается не только жизненное пространство, но и кровеносные сосуды — отсюда возникают бледность и холод. Черты лица у людей, в жизни которых присутствует много за-

<sup>9</sup> Rösch, E. (ред.), 1964: *Metamorphosen von Publius Ovidius Naso. Liber II.*, с.760–800. — Здесь и далее цит. по: Публий Овидий Назон. *Метаморфозы*. Кн. 2. Пер. С. Шервинского. М.: Художественная литература, 1977.

висти, чаще всего со временем становятся «заостренными», их губы — тонкими и плотно сжатыми.

Зависть также описывается как владыка желчи; к бледности добавляется еще цвет желчи. Желтый от зависти (обычно, зеленовато-желтый) отсылает нас к Гиппократу, который впервые соотнес желтую желчь со стихией огня. Наконец, в учении о темпераментах, существующем более двух тысячелетий, желтую желчь соотносят с холерическим темпераментом. Считается, что холерики скептически настроены по отношению к жизни, очень недовольны, чувствительны, легко вспышкают, поддаваясь агрессивным аффектам, не делая из этого никаких серьезных выводов.

Зависть часто связана с ядом, который отравляет не только самого завистника, но и все его окружение. Овидий дарит нам очень наглядный образ: где ступает Инvidia, там вянут травы, гибнут побеги и верхушки; она проникает внутрь, она загрязняет целые области, заражает *«города и народы»*.

Внешне зависть заметна намного меньше, чем, например, тревожность; ее проявления больше скрыты в телесных ощущениях. Проблемы с глазами, с органами пищеварения обычно мало заметны, зависть проявляется скорее в настроении и атмосфере, в том самом недобром, обескураживающем и раздраженном настроении, который «вымораживает» жизнь завистника и тех, кто его окружает, но прежде всего, разрушает все, что хочет расти.

Овидий также описывает, как зависть разъедает и действует уязвляюще. Он пишет о мученичестве человека, которого зависть пожирает изнутри. Покоя нет и быть не может — насколько мне известно, нарушения сна никогда не связывали с завистью, но, по-моему, это нужно незамедлительно исследовать. Нет радости, есть только злорадство. Все это указывает на то, что завистник находится в конфликте с самим собой и тратит огромные силы для защиты всего живого внутри себя, то есть все больше грубо лишает себя той жизненной силы, к которой он так отчаянно стремится.

## Взаимодействие между завистниками и объектами их зависти

Зависть многолика, поэтому я хочу подробно исследовать ее влияние на отношения и то, как с этим влиянием обходиться, как от него защититься.

В разговоре с людьми, у которых имеется то, что может возбудить зависть окружающих больше, чем обычно, тема зависти проявляется, прежде всего, в негодовании в адрес завистника. Часто звучат примерно одни и те же истории: «Я создаю, развлекаю, делаю больше, чем от меня могли бы ожидать, вношу свой вклад в благосостояние людей. Но меня за это не любят, мной не восхищаются, меня не признают — мне завидуют и несправедливо критикуют. Даже если меня признают, невозможно избежать зависти «вдобавок» к этому.» Люди воспринимают проявления зависти к ним как несправедливые, злобные, полные ненависти, разрушительные и раздражающие. Они видят себя чем-то вроде «одаренных жертв», которые жертвуют собой ради других и за это наказаны. Напрямую это не говорится, но звучит отчетливо. В разговоре опыт зависти к себе тут же переосмысливается: «Если другие так сильно завидуют, значит я — хороший».

В поведении зависть проявляется и воздействует по-разному. У некоторых людей, кому завидуют, возникает впечатление, что для завистника нужно сделать что-то еще, исходя из собственной довольно депрессивной позиции. Такие люди чувствуют себя виноватыми в том, что они более одарены, и якобы должны за это платить. Со стороны завистников зависть часто выглядит как требования и претензии, иногда даже как притворный интерес.

Другие предпочитают просто покинуть завистников, разорвав с ними отношения; они более агрессивно реагируют на притязания завистников, на их тайную или явную злонамеренность. Из многих бесед на эту тему мне стало ясно, что зависти свойственны очень разные качества, поэтому я выделила несколько типов завистников: восхищенные, амбивалентные, агрессивные (токсичные, мстительные) и деструктивные с запретом на выражение агрессии.

### *Восхищенные завистники*

Здесь речь идет о людях, которые могут выдерживать собственную зависть. Они ощущают зависть и могут открыто сказать, что в этот момент они завидуют. «Ты написал книгу, которую я тоже хотел бы написать!» или «Опять это твое пресловутое везение! Я тоже хочу, чтобы мне хоть раз повезло по-крупному!» Эти люди справляются со своей завистью, восхищаясь тем, что стало ее объектом (работа, удача, достижение), но не обесценивая его. И лишь только несколько преувеличенное идеализирование указывает на защиты от зависти.

Обычно такие завистники выражают радость, восхищение, высоко ценят то, чему завидуют — и это бывает подпиткой для каждого, кто вложил свои силы или сконцентрировался на чем-то. Очень часто тот, кто восхищается, обращается к собственной зависти — скорее шуточно, легко. Впоследствии такой человек высказывается по делу, уже без восхищения и без зависти, а иногда из такого взаимодействия на основе восхищения и зависти даже складываются отношения. Ведь если мы дружим с людьми, которые достигли большого успеха или создали что-то очень красивое, то нам становится гораздо легче не завидовать или завидовать меньше, потому что через отношения мы в каком-то смысле становимся сопричастными достижению. Сопричастность помогает справляться с завистью. Вместе можно погрузиться в полноту жизненных возможностей, которые проявляются в этом выдающемся производстве/работе и позволяют получить свою долю жизненного изобилия. Восхищающиеся завистники ищут возможности быть причастными через дело, через отношения или, при необходимости, через оказание помощи. Так им удается продуктивно противостоять своей зависти. Например, они могут не только задаваться вопросом, о чем им говорит появляющаяся зависть, но и ощутить удовлетворение, что ее удалось преодолеть, и они могут оценить другого человека или его работу по заслугам. Они повышают свою самооценку, преодолевая чувство зависти и чувствуя себя щедрыми и «богатыми».<sup>10</sup>

У людей, которые не свободны от зависти, но и не настолько завистливы, чтобы объект зависти нужно было уничтожить любой ценой, можно научиться продуктивно справляться с этим чувством. Они позволяют себе чувствовать зависть, но воспринимают ее как вызов, как нечто беспокоящее, обычно выраженное в вопросе: не следует ли мне сделать из своей жизни нечто более стоящее? Справиться с завистью удается благодаря сопричастности объектам зависти — сближению с теми, кто возбуждает зависть, и тогда у одних завистников возникает чувство принадлежности к ценному, а другим — передается впечатление, что ценное принадлежит им. Таким завистникам уже необязательно испытывать негодование, он может обратить его в доброжелательность. Они уже знают, что обычно в ситуациях, когда возникает болезненная зависть, им удастся превратить ситуацию «нехватки» в ситуацию обогащающей сопричастности.

---

<sup>10</sup> Ср. Kast, V., 1994: Positiver Mutterkomplex. В кн.: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.51 и далее.

Вот почему дружба помогает меньше завидовать — в дружбе каждый ощущает большую сопричастность друг другу. В одном опросе также выяснилось, что женщины считают лучшими подругами тех, кто меньше всего завидует, а также тех, кто может говорить о своей зависти.<sup>11</sup>

### *Амбивалентные завистники*

Амбивалентность означает, что внутри нас конфликтуют две разные оценки одной и той же ситуации: в случае зависти это, с одной стороны, желание не завидовать, признать достижение, возможно, восхищаться им, а с другой стороны, завистливая реакция с тенденцией обесценить вплоть до уничтожения. Амбивалентные завистники делают «колючие» комплименты: «Ты пел необыкновенно хорошо, до мурашек пробирало! Должно быть, ты очень много репетировал, чтобы тебе это так удалось». Двусмысленные фразы типа «Ты заслуживаешь зависти!» вызывают некоторую беспомощность у тех, кому завидуют. Заслужено ли сейчас восхищение или все те неприятности, которые обычно достаются тем, кому завидуют?

Амбивалентные завистники пытаются сознательно контролировать зависть, скрыть свои завистливые реакции, в том числе от самих себя. Сознательно они хотят быть сопричастными тому, что вызывает у них зависть, но бессознательно их чувство зависти очень велико. Объекты зависти своим поведением могут подтолкнуть амбивалентных завистников к той или иной позиции. Если прежде всего принимается восхищение, то амбивалентные завистники могут ощущать себя «щедрыми», великодушными, позволяющими другому человеку делать то, что они тоже могли бы. Таким способом они чувствуют себя не слишком маленькими и незначительными. Иногда это помогает им выразить свою зависть и тем самым считать, что за достижением другого человека имеется стимул для них самих.

Но гораздо более вероятно, что те, кому завидуют, негативно реагируют на скрытую зависть, потому что амбивалентные комплименты особенно сильно ранят своей фальшивостью и, в конечном счете, лишь смущают: какую часть сказанного следует считать настоящей? Вам вручили «розу» или «тухлое яйцо»? Оказывается, вы получили и то, и другое, и теперь можете либо радоваться и благодарить за розу, либо злиться на тухлое яйцо и возмущаться. Если человек реагирует на скрытую зависть,

<sup>11</sup> Cp. Kast, V., 1992: Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben, с.155 и далее.

то завистник погружается в нес, чувствуя при этом, что он пристыжен и завидует. Затем он чувствует себя отвергнутым.

Амбивалентные завистники меньше осознают свою способность завидовать, чем способность восхищаться — они, прежде всего, выросли с жестким убеждением, что им нельзя завидовать, что за это их разлюбят. Среди амбивалентных завистников встречаются люди, которые долго страдали от своей зависти и старались ее преодолеть, поэтому теперь считают, что они, должно быть, наконец-то стали «независтливыми». Но отсутствие зависти — не идеал. Идеально — это суметь разрешить себе завидовать, но не давать зависти господствовать. Беспокойство, порожденное завистью, имеет свой смысл, но может стать продуктивным, только если зависть разрешено чувствовать.

### *Агрессивные завистники*

Агрессивные завистники мстительны; они хотят ранить, они хотят обесценить — и так и делают. Мстительный завистник — это человек, который из зависти обесценивает причину зависти, а также человека, возбуждающего зависть. Обесценивание может происходить по-разному, оно часто оказывается почти незаметным, и тот, кому завидуют, чувствует только по внезапно испорченному настроению, что в воздухе витает что-то обесценивающее. Агрессия выражается тайно, но действует явно — вызывает смутно-тревожное напряжение у того, кому завидуют. В этом проявляется тайная власть агрессивных завистников.

После рождения ребенка певица снова вышла на сцену. Ее первое выступление прошло с большим успехом, публика встретила ее бурными аплодисментами. Ее коллега, которая тоже прекратила выступления из-за решения родить детей, и при встрече спросила ее, не поспешила ли она с возвращением на сцену. Она сама предпочла посвятить себя детям, иначе это могло бы плохо кончиться. Не углубляясь в эту тему, она начала распространяться по поводу одной молодой певицы, которая очень хорошо исполнила второстепенную роль. Она сказала, что она «безумно талантлива», поэтому однажды всем остальным придется «смотреть удочки».

Видимо, эта ситуация вызвала у коллеги очень большую зависть, поэтому она отреагировала агрессивно-завистливо: во-первых, она вообще ничего не сказала об успешном выступлении. Она оценила поведение

преуспевающей певицы как «нехорошее», за что та может когда-нибудь поплатиться. Эта смутная угроза «повисла в воздухе» и требовала прояснения, чего, конечно, певица, которой позавидовали, не сделала — у нее «перехватило дух» от слов завистницы. Завистница высказалась как из роли богини возмездия. Она не только обесценила выступление певицы, но и возвысила другую ценность как желательную (дольше оставаться с детьми). Конечно, ей хотелось бы в это верить и если бы она была уверена в своем решении, ей не пришлось бы так завидовать возвращению коллеги на сцену. По крайней мере, таким способом она выставила себя более хорошей матерью. Она должна была заместить для себя ценность возвращения на сцену, а значит и большого риска не понравиться теперь публике, ценностью «дольше-быть-с-детьми». Отсюда возникло идеализирование другой певицы со второстепенной ролью. Это довольно известная уловка: говорят вовсе не о том, кому завидуют, а о людях и работе в его окружении — и при этом объект зависти косвенно обесценивают без единого недоброго слова в его адрес. Это и есть причина, по которой везет «новичкам». В отношении известных людей чаще присутствует большой потенциал зависти, побуждающий «проталкивать» способных начинающих. Но поскольку все когда-то были «новичками», и все новички «стареют», с какого-то момента для всех все идет одинаково.

Еще одну разновидность зависти — открытую, агрессивную и ядовитую — можно заметить в преувеличенной критике, не оставляющей камня на камне от критикуемого, например, в рецензиях, на все лады доказывающих, что автор от начала до конца пишет только чепуху. Такая зависть включает в себя «разрыв» точки зрения в ходе дискуссии, когда другому дают понять, что так думать просто нельзя. Такая преувеличенная критика все же делается в открытую. Тем не менее, будучи объектом зависти, человек чувствует себя раненым, отравленным, игнорируемым, особенно в том, что, как он думал, является самым значимым своим достижением. Происходит двойное нападение — и на самооценку, и на произведение. Такому нападению человек не может сопротивляться — ведь неясно, с чего начать? Обратит внимание критика на его собственную зависть?

При такой разновидности агрессивной обесценивающей зависти ее объект, как правило, также реагирует обесценивающе, защищаясь от стыда и разочарования. При открытой разновидности агрессивного обесценивания можно все списать на то, что ограничения критикующего были слишком велики, чтобы он вообще мог верно воспринять содержание. При скрытой обесценивающей зависти обычно происходит тотальное отвержение, тотальное обесценивающее поругание. Поэтому чаще всего

агрессивные завистники уже не могут найти в себе силы восхищаться объектом зависти и стать доброжелательными, обратиться к более щедрой своей стороне.

Такие люди также не могут воспринять зависть как вызов самому себе, как повод самому чего-то достичь, лучше адаптировать свою Я-концепцию к реальности и к самим себе. Бытие и творчество другого человека настолько угрожают их самооценке, что они могут только обесценивать и отрицать. Такие люди редко могут продуктивно справляться с завистью и создавать то, что для них важно, потому что слишком заняты сравнением себя с другими людьми, изначально считают собственные возможности упущенными, и поэтому лишь жалеют себя. Они заняты предполагаемыми успехами других, а не собственными возможностями; они убеждены, что, если бы они стали действительно готовы к чему-то, если бы ситуация стала действительно благоприятной, то они заткнули бы остальных за пояс. Но они не могут сконцентрироваться на своих возможностях «здесь и сейчас». Вместо этого они создают величественные идеи, которые они могли бы воплотить, если бы... Эти иллюзорные идеи величия сопоставляются с достижениями других людей, и, конечно, никогда не осуществляются.

Такие идеи величия не приносят пользы объектам зависти; самооценка завистника временно стабилизируется благодаря преувеличенной критике, но в ней также скрыто требование, которое в дальнейшем выходит боком завистнику. В нашем примере коллега певицы верит, что ее пребывание с детьми потом окупится. Эта идея величия особенно опасна тем, что ее воплощение зависит не только от нее самой. Будет очень горько, если это не окупится или же окупится не так, как она это себе представляет.

Другой способ стабилизации самооценки — это деструктивные фантазии, фантазии о мести. В голове завистника кружат идеи, как можно было бы препятствовать тому, чтобы у объекта зависти было то, чему завидуют. Например, к этим идеям относится очень редко высказываемая фантазия о том, как бы подставить подножку быстро бегущему человеку. Эта фантазия также может быть воспринята символически и поэтому находит отклик в людях, которые не имеют отношения к бегу буквально.

Завистники часто надсеются на судьбу: это даже лучше, чем мстить самим.<sup>12</sup> Они наделены необычайным злорадством. Они радуются, исподтишка или явно, даже когда с теми, кому они завидуют, случается ужасное — серьезные болезни или несчастные случаи. Это важная тема, прежде всего, в творчестве Шопенгауэра. Он говорит о тайной мести:

---

<sup>12</sup> Ср. Kast, V., 1991: Freude, Inspiration, Hoffnung, с.86 и далее.



В силу этого единственным ее [завистницы] желанием является месть своему предмету зависти. Однако ее ожидает при этом неблагоприятное положение, ибо все ее удары пропададут даром, как скоро обнаруживается, что они исходят именно из зависти. Поэтому она и прячется столь же тщательно, как прячут тайные пороки сладострастия, и становится ввиду этого неистощимою в изобретении всевозможных хитростей, уловок и подвохов, чтобы, притаившись и замаскировавшись, исподтишка уязвить свой предмет.<sup>13</sup>

Здесь Шопенгауэр довольно точно описывает феномен определенного обращения с завистью. В зависти таится ненависть, которая требует мести. Однако нельзя, чтобы она была явной, иначе завистника обнаружат, и это станет еще одним ранящим огорчением. Тайные фантазии о мести, к которым завистнику нельзя иметь отношение, которые должны быть вытеснены, еще больше ослабляют его самооценку, ведь чем дальше мы находимся от наших истинных чувств, тем больше мы неподлинны, тем дальше мы отстранены от самих себя, и это заметно влияет на наше самоощущение.

Между тем, эти тайные фантазии пугают и тревожат тех, кто становится их объектом. Они лишают покоя, неосвязаемы, но заметны, пробуждают естественные паранойяльные фантазии, то есть фантазии о том, что кто-то преследует или угрожает. Их невозможно проверить, поэтому те, кому завидуют, склоняются к тому, чтобы скрывать то, что может вызывать зависть, и это, в свою очередь, также может понижать их самооценку.

### *Деструктивные завистники с запретом на выражение агрессии*

Такие люди испытывают очень сильную зависть, но ничего не говорят о том, чему завидуют. Они делают вид, что ничего особенного не произошло, ничего, что достойно упоминания. Здесь мы имеем дело с прямым, простым отрицанием. Эти завистники передают людям, достигшим чего-то особенного, чувство, что те сделали нечто совершенно обычное, даже несущественное, самое меньшее, чего можно было ожидать от этого человека. Тем самым уничтожается значимость того, что вызвало зависть.

<sup>13</sup> Schopenhauer, A., 1991: Parerga und Paralipomena. Kleine philosophische Schriften. Bd. II. § 114.

В один из дней после успешного концерта по возвращении на сцену уже упоминавшейся певице позвонил коллега. Ей было бы очень любопытно услышать его профессиональное мнение о своем выступлении, она подумала, что он звонит именно по этому поводу, поэтому была взволнована и полна ожиданий. Но коллега ни словом не упомянул о концерте, а попросил певицу дать контакты детского врача, потому что ему это срочно понадобилось. Она дала ему контакт врача, они поговорили о детской присыпке и под конец обсудили, когда их дети смогут вместе поиграть. Ни слова о концерте. У певицы же не хватило смелости спросить об этом. Она почувствовала себя очень одинокой, использованной и ей хотелось отвернуться от всех этих людей, которые на самом деле не хотели ничего о ней знать.

Постепенно в ней нарастала смутная тревога, она спрашивала себя, что же на самом деле думают о ее достижении те люди, которые ничего об этом не говорили? Она засомневалась: может быть, публика вовсе не была в восторге, а она просто вообразила это? Может, просто критика в газете написана очень вежливым человеком, а ее выступление на самом деле было провальным, но никто не решился сказать ей об этом прямо? Певица стала очень неуверенной в том, что она делает, она реагировала почти паранойяльно. Яд отрицающих завистников едва заметен, но такое отрицание может сильно блокировать коммуникабельность, и прямое обращение за обратной связью кажется невозможным.

Невысказанная зависть — это тоже нападение на самооценку того, кому завидуют. Потом певица сама позвонила коллегам, которые, казалось, меньше завидовали ей, и получила профессиональные отклики на свое выступление, которые были очень даже обнадеживающими.

Отрицающие завистники выражают в своем отрицании то, что в мире, собственно, допускается к существованию только то, что они сами сотворили или что они хотя бы одобрили. Это чудовищно грандиозное требование, становится ясно: кто деструктивно и тайно завидует, того душат требования, которые он не может выполнить.

## Реакция на агрессивную деструктивную зависть, выраженную явно или тайно

Зависть других людей, пусть на время, но портит радость от собственного достижения, а их сопереживание и радость — мотивирует к новым успехам.<sup>14</sup> Кроме того, те, кому завидуют, бывают не только по-

<sup>14</sup> Ср. Kast, 1991: Freude, Inspiration, Hoffnung, с.77 и далее.

давлены завистью, как хотелось бы завистнику. Нередко бывает, что зависть вызывает сопротивление: «Ну, я тебе покажу!» И такое поведение помогает регулировать самооценку: сомнение в нашей компетентности или креативности может быть понято как вызов доказать обратное.

Однако радость от того, что удалось сделать, может быть омрачена агрессивной, деструктивно выраженной завистью. Это имеет значение, ведь подпорченная радость ослабляет самооценку и это может привести к снижению активности эго. Если исходить из того, что хорошо, если люди могут быть активными и творческими, а также из того, что хорошая самооценка является предпосылкой того, что люди ведут себя менее агрессивно, то люди, подавляющие радость других, какими бы незначительными они ни казались, оказывают большое влияние.

Те, кому завидуют, воспринимают разрушение своей радости в высшей степени несправедливым. Ведь по их собственному восприятию, они сделали нечто особенное, заслуживающее признания, а если им завидуют в том, что им дано природой — например, красота, — то они не понимают, за что они должны быть наказаны. Есть творческие люди, которым такое подавление радости очень затрудняет работу, грубо лишает их вдохновения, столь необходимого для творчества.

Ядовитая зависть вызывает страх у того, кому завидуют, и тревогу, что все только и ждут, когда они однажды окажутся в ситуации, когда им понадобится доброе слово, и тогда завистник может вместо этого причинить ущерб, нанести решающий удар. Вероятно, такой страх места отчасти оправдан, страх, что завистники попытаются «вынюхать» слабые места и беззастенчиво вытащить их на свет, по возможности, еще и исподтишка. Такое происходит очень часто, если мы вспомним, например, как часто выискивают, «раздувают» и критикуют «в пух и прах» слабые места знаменитостей — или тех, кого считают таковыми. Этот страх у знаменитостей возникает перед теми, кто в этой ситуации оказался «малоимущим», перед их мстостью. Эти «неимущие» полностью забывают о том, что в других ситуациях они сами оказывались «в достатке», и тогда по отношению к ним запускался в действие все тот же психический механизм.

Развитие установки на сопричастность становится невозможным, потому что обе стороны отталкивают друг друга. Это порождает своего рода скупость: те, кому завидуют, больше не рассказывают о своих идеях, потому что боятся яда зависти. Общение обедняется: о действительно важном больше не говорят, потому что идеи будут украдены или проявится зависть. Завистники скупы в том, чему завидуют — а может быть, и не только в этом. Они ничего не хотят отдавать, потому что им самим не

хватает. Им ведь тоже никто ничего не дает. Перед ними вообще не стоит вопрос, должны ли они кому-то что-то отдавать.

Некоторый плюс агрессивной, ядовитой зависти состоит в том, что ее яд отчетливо ощущается и уже не нужно сомневаться, не спроецировано ли что-то на завистника. Однако жизнь отравлена. А те, кто сдерживает свою агрессию, завидуя в «мертвом» молчании, вызывают огромное раздражение. Те, кому завидуют, часто все-таки хотят получить ответную реакцию, но это редко удается. Они не получают ответа даже на провокации, и, в конце концов, сдаются, теперь уже сами отстраняются от завистников, отказывая им в их значимости для себя. Иногда такой отказ связан с презрением и обесцениванием, иногда — с сомнением в себе в смысле, было ли верным восприятие происходящего.

## Обесценивание

В ряду стратегий, которым следуют завистники, большую роль играет уже упомянутое выше обесценивание другого человека. Это хороший способ успокоить себя: «О чем тут волноваться? Да что он может? Ничего особенного! Даже наоборот; на самом деле, это довольно банально...» Такое обесценивание может относиться как к достижениям человека, так и к нему самому («Получилось у него весьма неплохо, но сам он такой надломленный, такой невротичный...»). Обесценивание также может стать общим отношением к жизни. И тогда человек вдруг оказывается в мире, где никогда не бывает ничего особенного, где никогда не бывает ничего по-настоящему прекрасного, интересного, нового, захватывающего. И тогда ничто не имеет значения. В итоге, он сам и его жизнь тоже становятся несущественными. То, что должно было защитить от зависти, в итоге приносит с собой великую пустоту.

Обесценивание — это разрушительный акт. Мы, люди, так «устроенны», что нам важно, чтобы то, что мы делаем, было оценено по достоинству. Ни один человек не может жить совсем без нарциссической подпитки. Она укрепляет нашу самооценку и дает нам энергию, необходимую для того, чтобы продолжать быть активными, на что-то решаться, что-то делать. Это, конечно, не означает, что нас нужно постоянно хвалить, но было бы хорошо, если бы достижение, которое мы ощущаем как таковое, было бы «объективно» признано другими. Скрытое обесценивание — против открытого защититься гораздо проще — подрывает самооценку и снижает волю к созиданию. Исключения составляют люди, сопротивляющиеся скрытому обесцениванию упрямо и мощно. Но и они нуждаются в людях, которые ценят то, что они делают.

## Зависть и Я-концепция

То, какой будет зависть, зависит от того, насколько наша самооценка и чувство идентичности являются устоявшимися, вообще и в конкретной ситуации. Ощущение собственной идентичности и самооценки связано с тем, какова структура основных комплексов и есть ли у человека опыт сопричастности, а также с тем, вовремя ли человек отделился от отцовского и материнского комплексов<sup>15</sup>, насколько ему удалось достичь автономии, соответствующей его возрасту, и с его способностью формировать привязанности.

Однако ощущение идентичности и самооценка также подвержены влиянию внешних жизненных ситуаций, удачных или травмирующих. В переломных ситуациях самооощущение становится неуверенным, поэтому в такие моменты мы склонны реагировать более завистливо, чем обычно. Поэтому многие люди в ситуациях горевания жалуются, что теперь они еще и завидуют тем, кому не надо перерабатывать тяжелую утрату, что они в целом завидуют больше, чем обычно. В таких ситуациях зависть может показать, что именно нужно воплотить в своей жизни.

В общем, можно сказать, чем более автономны люди, чем более осознанно они относятся к своим ближним, чем больше они могут быть собой, принимать себя, тем продуктивнее они могут справляться с возникающей завистью.

Эрих Фромм утверждает, что зависть возникает из нелюбви к себе.<sup>16</sup> Он считает, что психологически зависть «заваривается» на низкой самооценке и на проблематичной Я-концепции завистливых людей. Он размышляет так: люди, не способные себя любить, эгоцентричны. Они ненасытно хотят получить все, что причитается, и очень боятся упустить свое. Страх недополучить заставляет их «коситься» на других, жгучая зависть возникает к тем, кто видится более имущим. Фромм приходит к выводу, что эгоцентричными бывают те, кто не сочувствует себе, ничего не делает для этого, не стремится больше себя принимать.

Эгоцентричный человек постоянно занят лишь собой, он неуверен и недоволен. Фромм видит это как следствие того, что человек не может любить себя. Несмотря на то, что в нашем обществе постоянно говорят о самореализации и самопринятии, в конечном счете, это касается только

<sup>15</sup> Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с. 13 и далее; Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с. 68 и далее.

<sup>16</sup> Ср. Fromm, E., 1941a/1989: Die Furcht vor der Freiheit. Собр. соч., т.1, с. 285 и далее, §116 и далее. — Рус. изд.: Фромм Э. Бегство от свободы.

интеллекта и силы воли. Таким образом, уже в 1941 г. Фромм постулировал, что в рассуждениях о самореализации и самопринятии мы, собственно, имеем в виду только те сегменты личности, развитие которых социально ожидаемо и одобряемо. Все остальные сегменты, которые являются частями нашей самости и тоже должны быть хотя бы отчасти реализованы, чтобы мы могли переживать себя «настоящими», вытесняются, несмотря на апеллирование к самореализации. Эти рассуждения Фромма до сих пор актуальны, например, когда звучат обвинения, что некоторые виды психотерапии развивают «бесполезные» стороны личности (в частности, речь идет об умении дифференцировать чувства).

Мы становимся эгоцентричными и, следовательно, склонными к зависти и скупости, если в нашей жизни слишком мало того, что является действительно «своим», то есть, если мы не живем по-настоящему и слишком мало развиваем свою изначальную самость. С этим бывает связана неуверенность в собственной идентичности, которая дестабилизирует чувство собственного достоинства. Обнаружение своей истинной самости может также быть затруднено, если эго-комплекс все еще слишком сильно идентифицирован с исходно негативным материнским комплексом или с исходно негативным отцовским комплексом<sup>17</sup>, ведь при этом мы слишком сильно подвержены влиянию того, что ожидает от нас общество.

Таким образом, застревание в эгоцентризме означает недостижение той стадии развития, на которой человек может взять на себя право и ответственность за то, как он воплощает в своей жизни то, что действительно важно для него самого, естественно, во взаимодействии с другими людьми и независимо от того, что сказали бы на это родители или общество.

## Как взаимосвязаны различные виды зависти?

Бывает так, что нам становится все понятнее, что рядом с другим человеком, который что-то имеет, может, получает, мы чувствуем внезапную, болезненную жажду получить то, что лишило нас покоя, или хотя бы сделать его незаметным, чтобы оно больше не могло пробудить нашу неутолимую жажду. Ведь ощущая эту жажду, мы ощущаем в себе некоторую нехватку, сравниваем себя с другим и находимся под впечатлением, что мы слишком незначительны и это несправедливо. В этот момент наша самооценка страдает еще и от того, что мы чувствуем себя

<sup>17</sup> Cp. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.197 и далее.

отброшенными, как бы парализованными — и одновременно ощущаем необходимость быть как минимум такими же хорошими и успешными, как другие люди.

Таким образом, можно понимать зависть и связанные с ней фантазии и поведение как защиту от обиды, которую мы переживаем, заметив недоступное и желанное. Внезапно и бурно пережитая внутренняя нехватка этого вызывает базовое недовольство собой, разлад с самим собой, гнев на себя, на собственную «убогость». Затем этот гнев перенаправляется на объект зависти — убогие они, а не мы, завистники.

Таким образом, свойства зависти в значительной степени зависят от чувства собственного достоинства и связанного с ним экзистенциального ощущения, переживания идентичности, не только от того, насколько чувство собственного достоинства устоялось в целом, но и от того, насколько оно пошатнулось в конкретной жизненной ситуации. Чем больше мы развили свою автономию, чем лучше наша «сеть» отношений с другими, чем лучше мы умеем жить в согласии со своей изначальной, или истинной, самостью, тем крепче наша самооценка, тем реалистичнее и благожелательнее мы относимся к себе, тем меньше нам приходится разрушительно завидовать.

В различных теориях имеются очень разные концепции по поводу того, что приближает нас к истинной самости, но они едины в главном: необходимо хотеть и уметь брать на себя ответственность за себя, развивать и интегрировать свои невостребованные стороны. Фромм пишет о любви к себе, которая прежде всего выражается в принятии себя и противостоит эгоцентризму, вызывающему приступы зависти. Принятие себя, по сути, состоит в самопознании. Мы принимаем себя как человека, способного развиваться, несмотря на свои ограничения, в согласии с собой на пути своего становления. Это приводит к большей самобытности и, в конечном счете, к тому, что человек, по словам Фромма, рождается еще раз до того, как умрет.<sup>18</sup> В юнговской терминологии речь идет, по сути, об индивидуации, о том, чтобы стать собой в ходе противостояния сознания и бессознательного<sup>19</sup>, стать тем, кем на самом деле является человек. Существенным аспектом этого является отделение от родительских комплексов в соответствии с возрастом.<sup>20</sup>

Те, кому мы завидуем, напоминают нам, что есть элементы самости, реализовать которые было бы важно для развития нашей истинной само-

<sup>18</sup> Cp. Fromm, E., 1959/1989: *Der kreative Mensch*. Собр. соч., т. 9., с.406, § 53.

<sup>19</sup> Cp. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole*, с.9 и далее.

<sup>20</sup> Cp. Kast, 1994: *Vater-Töchter, Mutter-Söhne*, с.13 и далее.

сти. Если мы признаем свою зависть, то постепенно, в ходе противостояния объекту зависти, можем понять, какую именно часть нашей самости необходимо развивать. Если мы развиваем эту часть, то становимся менее эгоцентричными, и в итоге, менее завистливыми.

Ни в коем случае речь не идет о том, чтобы просто копировать и перенести в нашу жизнь то, чему мы завидуем. Теми, кому завидуют, запросто могут быть люди, особенно хорошо воплощающие ценности, к которым стремятся в обществе. Эти ценности необязательно соотносятся с нашей истинной самостью; зависть к таким ценностям может, однако, указывать на то, что мы хотели бы быть лучше социализированы, чтобы нас лучше воспринимали в обществе. В таком случае зависть указывала бы нам на то, что эта «ценность» важна и для нас. И поэтому нужно что-то с этим делать, не торгуя душой.

Те, кому мы завидуем, могут указать нам и на то, что мы должны пересмотреть свою Я-концепцию, что наши идеалы, например, не соответствуют реальным возможностям, что наши представления, возникшие в ходе компенсации проблематичного чувства собственного достоинства, втягивают нас в круговорот наших неудач. Они также могут указать нам, что эти компенсации, ставшие привычными, больше вообще не нужны, потому что наша самооценка с течением времени стала намного выше.

Так или иначе, те, кому мы завидуем, могли бы стать вызовом и подтолкнуть нас к самореализации, и тогда мы смогли бы быть им благодарными. Но поскольку мы переживаем этот вызов через нехватку, то реагируем враждебно, не считая эту нехватку тем, что можно изменить. То, к чему мы страстно стремились, должно быть обесценено. Не мы привнесли это в мир, значит «не должно быть» того, что является «не таким», что досажда-ет. При этом тот, кому мы завидуем, переживает нашу скрытую агрессивную реакцию как нападение на свою самооценку. Вместо подтверждения он получает неодобрение или ложную похвалу. В процессе зависти и реакций на нее завистник и тот, кому завидуют, взаимно влияют один на другого; при этом расплывается самооценка обоих и все это сопровождается страхом и агрессией. В такой ситуации завистники и те, кому завидуют, решают проблему своей самооценки совершенно по-разному.

## Бессознательное чувство вины у тех, кому завидуют

Из-за завистников у тех, кому завидуют, возникает чувство, что они совершили нечто, заслуживающее порицания. Враждебный, мстительный настрой завистников ясно показывает, что что-то происходит не так. Но



тот, кому завидуют, никак не разделяет этого чувства. Напротив, этот человек ощущает, что создал нечто, достойное восхищения или хотя бы признания, чаще всего, не только для себя, прилагая большие усилия, которые, однако, не замечены завистниками — они видят лишь результат, но не путь. В итоге возникает глубокое эмоциональное противоречие: за нечто, «очень хорошее» само по себе, человек получает обратную связь — редко прямую, но недвусмысленно выраженную в эмоционально заряженном поведении некоторых окружающих, — согласно которой то, что он делает, совершенно «нехорошо» для других людей, да и сам-то он как минимум «сомнителен». Это заставляет недоумевать и расшатывает самооценку того, кому завидуют.

Реакции на такое «сомнение» у тех, кому завидуют, бывают разными: возникает недовольство, нарастает скрытое, очень «кислое», агрессивное настроение, а поскольку явной причины для этого чувства нет, это приводит к тотальному недоверию или к смутному, абстрактному ожиданию завистливого нападения и к соответствующим защитам. Часто бывает, что проецируется собственная завистливая агрессия — в некоторых ситуациях те, кому завидуют, сами тоже завидуют и чувствуют себя жертвами. В результате они могут уходить в одиночество и относиться озлобленно и недоверчиво к людям в целом.

В такой жизненной ситуации часто становится невозможно создавать то, что человек мог бы на самом деле создать, или ему больше не удастся принести и показать созданное людям. Это означает, что самооценка человека все больше снижается, он еще больше отступает и считает себя в лучшем случае «непризнанным гением». Это не значит, что не бывает непризнанных гениев, но динамика зависти может стать непреодолимым препятствием на пути развития тех, кому не хватает поддержки.

Есть и другая реакция — сопротивление: человек создает нечто и тем самым показывает, на что он способен, затем ощущает ответную зависть других, но продолжает продвигаться — может быть, с несколько большей самокритичностью, но с жизненно важной убежденностью в том, что он не должен позволять чужой зависти влиять на его жизнь.

Еще одна реакция на зависть — идентификация с агрессором. Она выражается в том, что объект зависти принимает обвинение на себя. Ощущая себя виноватым, он пытается справиться с этим: либо обесценивает себя, либо, наоборот, переоценивает, защищаясь от обесценивания завистниками. Со своей стороны, завистники делают то же самое, скрыто или явно.

## Идентификация с агрессором: обращение с чувством вины, перенятым от других

У тех, кому завидуют, такое чувство вины остается бессознательным, потому что они не виноваты в собственных переживаниях. Так или иначе, у них есть только выбор стать виноватыми перед собой, не воплощая свой потенциал, или быть обвиненными другими, реализуя его.

Это интроецированное чувство вины может проявляться, например, в стратегиях возмещения: те, кому завидуют, ведут себя особенно услужливо, «добровольно» берут на себя добрые дела, например, дают интервью, которое не хотели давать, чтобы искупить некое «зло», которое они вообще не могут распознать и назвать. Когда мы испытываем чувство вины, мы убеждены, что должны каким-то образом возместить «ущерб», вернуть долг.

Завистники рассчитывают на такую готовность этих людей: они даже уверены, что имеют право требовать от объекта своей зависти чего-то особенного. В воспоминаниях одаренных детей о школьных годах постоянно встречается тот факт, что они давали списывать остальным, иногда даже делали задания за менее способных детей. Дети ведут себя так, чтобы уменьшить зависть менее способных, но это не удается — разве что на время, — ведь тем самым одаренный показывает себя как того, кто обладает непростительно многим. Однако, именно психология тех, кому завидуют, не позволяет им этого понять. Они идентифицируются с жизнеощущением полноты жизни.

Поначалу такое латентное чувство вины может иметь отношение к завистникам, быть вызвано тем, что они недвусмысленно сообщают о своем недовольстве, показывают, что видят человека виноватым. Чувство вины также может возникать, потому что завистники делегируют объекту зависти свое чувство вины вместе с ответственностью за свою одаренность, которую они, возможно, не совсем берут на себя.

Кроме того, чувство вины может возникать из-за того, что в людях заложено стремление к равенству: никто не должен иметь намного больше, чем другой, будь то престиж, авторитет, похвала, внимание или деньги. Это одна из основ человеческой солидарности. Но это только одна сторона дела. С другой стороны, люди жаждут идеалов и постоянно создают себе кумиров, образцы для подражания в том, каким образом жить, чтобы жизнь удалась. Однако эти кумиры уже не вызывают зависти. С действительно выдающимися людьми дистанция слишком велика, с ними уже не получается себя сравнивать, но их существование передаст впечатление, что жизнь может удаваться, что в жизни может быть нечто необыкновенное.

Однако латентное чувство вины также может быть связано с тем, что те, кому завидуют, не хотят замечать своей зависти и вытесняют ее. В таком случае реакцией на латентное чувство вины станут не попытки «возмещения ущерба», а злость на делегирование вины: ведь завистники-то сами тоже отчасти виноваты, иначе им не пришлось бы завидовать. В таком случае тот, кому завидуют, может становиться агрессивным и зарекается больше не ограничивать себя из-за зависти других. Непомеренные требования к себе признаются как таковые, а затем отвергаются.

Реакция на зависть может быть и более спокойной, если есть понимание, что нет никаких разумных причин ни для чувства вины, ни для реакций на него, ни для вынужденных действий, ни для агрессивности. Также помогает знание о том, что каждый вызывает зависть, что это неизбежно, что пробуждение зависти в других непровоцирующим образом может подталкивать их к развитию. Реакция также может быть спокойнее, если принимается более реалистичная Я-концепция, что каждый может стать объектом зависти.

Все это не значит, что нужно соглашаться с тем, как окружающие обращаются со своей завистью. Для собственного блага имеет смысл окружать себя людьми, которые не слишком сильно завидуют и могут об этом говорить. И тем не менее, каждый из тех, кому завидуют, должен четко знать, что ему предпочтительнее в той или иной «судьбоносной» ситуации. Это очень важно знать, потому что все мы хотя бы однажды оказывались в положении объекта зависти. Все мы — по крайней мере, в глазах окружающих — хотя бы однажды оказывались в привилегированном положении.

Еще одна разновидность идентификации с агрессором заключается в том, что человек тайно обесценивает себя и то, что создал, или, наоборот, грандиозно переоценивает свое достижение. Тайное обесценивание самого себя может проявляться в слишком большой скромности. Человек говорит о том, что создано, что это вполне «нормально», ничего особенного, это мог бы сделать каждый, если бы захотел. Иногда даже говорят, что все это могло бы быть еще лучше, если бы...

Обесценивая себя таким способом, человек, одной стороны, становится виноват перед собой, потому что он фальсифицирует ощущение своей ценности и ценность своих достижений, что впоследствии должно быть компенсировано. С другой стороны, в своей ложной скромности такой человек дает понять окружающим, что они, собственно, должны были бы сделать ничуть ни меньше. Кроме того, угроза быть обесцененным может компенсироваться грандиозной переоценкой того, что было сделано — и все, кто не понимает этого, просто недостаточно гениальны, чтобы понять.

Получается, что чем сильнее зависть, тем большее давление на Я-концепцию испытывает объект зависти. Если самооценка того, кому завидуют, привычно неустойчива, то такое давление может привести к блокированию творческого начала личности.

## Избегание зависти

Возбуждение зависти может иметь неприятные последствия, которых приходится бояться, поэтому люди все время пытаются избежать зависти в свой адрес. Но если они стараются не давать повода для зависти, то им как бы нельзя проявлять себя и показывать, что они могут делать и что создали. Они должны отгораживаться от других. Это также означает, что, если кому-то пришла в голову замечательная оригинальная идея, ему придется об этом умолчать, и тогда эту идею никто не поддержит, никто не обсудит, никто ею не загорится и никогда не возникнет творческий диалог.

Таким образом, не вызывать зависть означает сильно отдалиться от других людей, не быть спонтанным, не проявлять себя живого. Если не давать повода для зависти, то невозможно вести разговоры о самом важном, действительно приносящем наибольшее удовлетворение. Тогда люди становятся замкнутыми, одинокими, обделенными — ведь существование уже не может быть совместным. Богатство приходит через щедрое взаимодействие, через обмен.

Если поводов для зависти не станет, то все пивелируется, ничего особенного больше не будет происходить, мы станем конформистами, не станем больше ничем выделяться. Если бы в обществе зависти больше не было, это остановило бы всякое развитие. Никто больше не ставил бы под сомнение самодовольных людей. В своей книге Шёк утверждает, что общества, очень строго требующие от людей не вызывать зависти, прекращают свое развитие.<sup>21</sup> Согласно его исследованиям, общество становится более творческим и инновационным, если его члены действуют так, как если бы зависти не было.<sup>22</sup> Мы редко осознаем, что стараясь не вызывать зависти, тормозим свое развитие и становимся консервативными. При этом мы пытаемся не давать поводов для зависти, не столько чтобы избавить окружающих от этого неприятного чувства, сколько чтобы самим не страдать от негативных чувств, возникающих у завистников, и от неприятных последствий.

<sup>21</sup> Ср. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, с.289.

<sup>22</sup> Ср. там же, с.24.

## Так как же вести себя с завистниками?

В притче Ветхого Завета говорится:

Не вкушай пищи у человека завистливого и не прельщайся лакомыми яствами его;

Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он; «ешь и пей», — говорит он тебе, а сердце его не с тобою. Кусок, который ты съел, изблюешь, и добрые слова твои ты потратишь напрасно.

Несомненно, этот короткий, выразительный текст побуждает избегать завистников. Иногда нам может казаться, что «доброе слово» недоброжелателей — именно потому, что его так редко можно от них услышать — может доставить особо сильное удовольствие: можно сказать, это слово становится нарциссическим соблазном. Но на это лучше не поддаваться, ведь даже если под видом дружбы что-то дается, это оказывается лишь покровом для враждебности — скупости, как сказано в притче. Этот текст явно исходит из того, что зависть и скупость обуславливают друг друга. Это логично: если мы завидуем, то не будем еще и одаривать человека, иначе он станет еще богаче, и мы будем завидовать сильнее.

В тексте также показано, что недоброжелатель передает двойное послание «Ешь и пей!» и одновременно «Не делай этого!» Возможно, текст говорит об амбивалентных завистниках, для которых такое поведение очень характерно. Можно также предположить, что проповедник хочет предостеречь более широко: было бы наивно при взаимодействии с завистью слишком сильно полагаться на добро в людях.

В сказках тоже есть способ обращения с завистниками — довольно простой: они должны умереть. Самая известная сказочная завистница — это, конечно, мачеха Белоснежки, которая должна была плясать в огненных сапогах, пока не умрет. На субъектном уровне — то есть если мы считаем «завистливую мачеху» персонифицированным аспектом себя самого, — мы можем интерпретировать это так, что завистливая часть личности проявляется вместе с «жаром» жизни, с движением, со страстными отношениями, она буквально «танцует, пока не умрет», пока не прекратится. Это значит, что в ходе развития можно прекратить существование завистливой части личности.

## Недобрый взгляд

Завистливый взгляд называют «недобрым». Проявление зависти часто связывают с «косым» взглядом, «злым глазом» — и на протяжении долгого времени в истории человечества защитой от зависти служило «отведение злого взгляда», защита от «сглаза», с которым всегда приходилось считаться.<sup>23</sup> Со «сглазом» связывали власть, болезнь, порчу, смерть, отравление, поэтому необходимо было принимать немало мер предосторожности, чтобы распознать и отвести его.

Вероятно, идея недоброго взгляда связана с тем, что мы замечаем зависть по тому, как человек смотрит. Душевные порывы часто проявляются в выражении лица и глаз. Однако это может оказаться не самым точным индикатором, особенно в том, что нам неприятно, — сплошь и рядом возникает вопрос, а что мы сами вкладываем в эмоциональное содержание взглядов окружающих. А не сталкиваемся ли мы с собственной проецируемой завистью в «недобром взгляде» другого человека? Так или иначе, он остается крайне опасным. Конечно, запросто может быть, что в ситуации, пробуждающей зависть, в диком, злом взгляде одновременно выражены и нарастающая враждебность, которую мы связываем с завистью, и агрессивная защита от нее.

Согласно народным поверьям, «завистливые стрелы» такого взгляда должны уничтожать или мучить того, кому завидуют, принести ему беды или смерть. От завистливого взгляда скисает молоко, гибнут растения, раскалывается зеркала. «Стрелы зависти» либо исходят из глаз, либо с их помощью активируются «лярвы», похожие на вампиров, сами по себе невидимые. Таким образом, представления о сглазе отчетливо отражают убежденность в разрушительной силе зависти.

Похоже, представление о недобром взгляде старо, как род человеческий, и играет свою роль у любого народа. Сглаз может навести любой человек, но прежде всего, люди, которые обладают чарами — ведьмы и колдуны, и те, кто заколдован, а также люди с необычным образом жизни, например, так называемые цыгане. Кроме того, это люди, глаза которых имеют какие-либо особенности. Сила «недоброго взгляда» приписывается «чужакам» — вероятно, это попытка защититься от повседневной смертоносной зависти и спроецировать ее на определенные группы людей.

Прежде всего, сглаз притягивают к себе люди и животные, которые являются красивыми и добрыми или же красивыми и слабыми: например,

<sup>23</sup> Ср. Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, 1927: Т. 1, с.685 и далее.

дети в нежном возрасте, беременные женщины, красивые коровы и козы, люди в моменты счастья. Сглаз притягивает слишком яркое и слишком хорошее, а также переходные ситуации к чему-то новому, становление и рост. Все это олицетворяет собой «ребенок» как символ. Вот почему в мифологии божественное дитя всегда борется с демонами, противостоит им, и его божественность проявляется именно в том, что он их побеждает.

И в суевериях зависть возникает там, где новая жизнь решительно вступает в силу.<sup>24</sup> Недобрый взгляд особенно страшен в переходных ситуациях, то есть в нестабильных состояниях, потому что при этом бывает особенно тяжело справляться с дополнительными трудностями.

При контакте с недобрый взглядом особое внимание уделяют зависти, скрытой за похвалой. Например, если ребенок вызывает слишком большое восхищение, то к похвале нужно добавить специальные слова или действия\*, чтобы уберечь дитя от сглаза и тем самым доказать, что восхищение действительно пересилило зависть. В народе восхищение всегда связывали с тайной завистью.

Если человек заметил или ощутил недобрый взгляд, то для своей защиты он должен отвести свой взгляд, то есть отвернуться и увеличить дистанцию с завистником — это необходимо, чтобы покинуть зону влияния «стрел» злого взгляда.

Еще одна разновидность защиты связана с возвращением, отражением злого взгляда. Давно известно, что существуют зеркальца и амулеты в виде глаза, чаще всего они выдержаны в темно-синей гамме, с большой темной точкой в центре, которую окружают концентрические круги. Эти амулеты имеют форму глаза, поэтому можно сделать вывод, что с помощью стилизованного глаза сглаз как бы возвращается отправителю. Эти амулеты также являются символами целостности, они фокусируют взгляд на своем центре, и если завистник увидит такой амулет, то он побудит его сконцентрироваться на себе. Такие амулеты имеют определенное сходство с представлениями об «божественном оке». Таким образом, отвести сглаз также означает «центрироваться» и при этом оказаться внутри стабильной структуры.

Еще один амулет от сглаза — это «рука Фатимы» в защитном жесте. Идентифицируясь с Фатимой, человек очерчивает предел злему взгляду, недвусмысленно показывая, что не потерпит такого агрессивного нарушения личных границ.

Защитными символами являются символы частей тела — глаза и руки, а также жесты отклонения и отграничения. Защита состоит в том,

<sup>24</sup> Ср. Schwarzenau, P., 1984: Das göttliche Kind. Der Mythos vom Neubeginn.

что тот, кому завидуют, дистанцируется, очерчивает границу, концентрируется на собственном центре, творчестве и спонтанности. Например, красные ленты защищали от сглаза и могли означать то, что тот, кому завидуют, сосредотачивается на собственной жизненной силе. На то же самое направлены фаллические амулеты и сексуальные жесты, защищающие от сглаза. Похоже, важно сосредоточиться на собственных потенциях и не поддаваться влиянию недобрых взглядов.

Но что же будет, если защита не сработает? Если сглаз слишком сильный? Чем мощнее сглаз, то есть чем сильнее страх перед завистью, тем мощнее должно быть противоядие, вплоть до «божественного ока». Более того, сила недоброго взгляда может быть так велика, что отдельный человек ничего не сможет ей противопоставить. Тогда становятся необходимыми коллективные защитные ритуалы, которые ранее проводили знахарки, умевшие снимать сглаз.

Я подведу итоги: суеверия указывают на то, как справляться с завистью. Прежде всего, недобрый взгляд нужно вообще заметить, затем распознать его как разрушительный и злобный. Это помогает понять, какие именно ситуации вызывают самую сильную зависть. Завистнику необходимо решительно противостоять, от его агрессивного вторжения нужно решительно защищаться. Внешне это выражается в физическом дистанцировании, внутренне — в концентрации на собственном центре, на собственных жизненных возможностях, на собственной любви к жизни. Если же этого недостаточно, необходимо искать защиты в установлении взаимосвязей собственного центра со знанием о своей встроенности в большой, божественный, защищающий порядок.

## Особые случаи зависти

Зависть может вызывать все, чем можно восхищаться, что указывает на то, что в этой жизни бывает чудо. Все сколько-нибудь выдающееся из общего ряда вызывает зависть. Люди, с которыми мы так или иначе можем себя сравнить, вызывают больше зависти, чем другие: например, люди, имеющие ту же профессию, те же жизненные обстоятельства, тот же возраст или аналогичное образование. Они побуждают нас к конструктивному соперничеству, но зависть легко возникает, если оно невозможно.

Однако некоторые люди сразу же вызывают зависть. Например, часто встречаются люди, которые убежденно говорят, что они-то почти не завидуют, и тут же рассказывают о ситуациях, когда они бывали захвачены



«пустой завистью». Они рассказывают о людях, которым, по-видимому, все само идет в руки, которые прямо-таки «взлетают» по карьерной лестнице при протекции «отцов» или «матерей», которые чего-то достигают, заморачивая головы другим своей деятельностью или одаренностью. Люди, которые выражают такую зависть, могут ей противостоять и, как правило, хорошо осознают свой вклад в нее: например, они знают, что у них нет протекции, что они, конечно, хотели бы ее иметь. Конечно, они тоже хотели бы однажды легко и непринужденно добиться успеха. Но это никак не объясняет, почему их зависть столь сильна.

Известно, что нарциссические личности, у которых тяга «красоваться» остается относительно бессознательной, особенно легко вызывают зависть. Она пробуждает в завистниках, прежде всего, педагогические порывы: «Он все-таки должен узнать, что не может так козырять!», «Она считает, что может заткнуть за пояс любого! Кто-то должен поставить ее на место...»

Почти все нарциссические личности, которым завидуют, имеют специфическую жизненную историю: у них есть свойство, с помощью которого они вызывают восхищение или зависть. Они «особенные», это «нечто». Возможно, они были воспитаны родителями, которые отчаянно нуждались в этом для поддержания своего нарциссического равновесия, и сделали ребенка «особенным». Конечно, это совсем не значит, что родители позволили такому ребенку развиваться естественным образом, бесконечно радовались ребенку, что он был для них особенным естественным образом. Такие дети всегда должны были достигать особых успехов или выглядеть по-особенному, чтобы их любили, и тогда их родители могли чувствовать себя достаточно хорошо.

Этим детям не хватает ощущения, что они в принципе приняты и любимы — такими, какие они есть. Но они быстро понимают, в чем себя нужно совершенствовать и всегда, с некоторой долей эксгибиционизма, выставлять себя в нужном свете, чтобы их родители могли «украсить себя» ими. Тогда и они сами восхищаются и любят себя, используя для этого каждую возможность. С другой стороны, они чувствуют себя обесцененными, ощущают свои опоры неустойчивыми, отчасти ощущают то, что их ценят, только если они «приносят» особенное. Если они преуспевают в этом, то «особенное» компенсирует их обесцененность, его укрепляют и расширяют, совершенствуют. Так они могут всегда и везде избегать опасности почувствовать, что их не любят и отвергают, что им очень хочется мстить, избегать риска столкнуться со своей ненавистью и завистью.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Ср. Kernberg, O. F., 1978: Borderline-Störungen und pathologischer Narzißmus, с.270.

Если они верят в себя, у них внутри фантазии о величии и власти переплетаются с эксгибиционистскими тенденциями. Это, а также их интенсивные защиты от обесценивания, прежде всего, близкими<sup>26</sup>, приводят к тому, что они убедительно производят впечатление, что могут многое. Они также особенно привлекательны для людей, которые сами имеют серьезные нарциссические проблемы, ведь появился тот, кто сумел что-то, тот, от кого можно зависеть. Как правило, такие люди хорошо умеют привлекать других для достижения своих целей, завязывать контакты, ведь им даже не приходит в голову, что они могут кому-то помешать. Они считают себя «подарком» для остальных, а необходимость быть особенными заставляет их упорно преследовать свои цели и действительно добиваться многого. Как правило, за всем этим становится незаметной их тревога. Пока они идентифицируются с собственными фантазиями о величии, они очень убедительны. И только приглядевшись повнимательнее, можно заметить, что действует великая иллюзия, а не происходит нечто действительно великое.

Такие люди очень боятся, что их будут эксплуатировать, потому что из-за их особенностей их эксплуатировали уже с детства. Кроме того, они сами очень сильно завистливы, но на этом «не настаивают».

Прежде всего, они глубоко убеждены, что у всех остальных все лучше. Собственно, они очень нуждаются в тепле, признании, заинтересованности в них, но не могут принять все это и поэтому должны обесценить. Если бы они признали ценность того, что им нужно, им пришлось бы завидовать. Чтобы избежать этого, они обесценивают то, что могли бы получить.

Такие люди, втайне завидующие очень сильно, совершенствуют свои особенности и могут вызывать очень сильную зависть к себе. В свою очередь, это имеет для них большое значение в смысле сомнений других людей в себе. Зависть других людей ставит под сомнение наши достижения, например, заставляет сомневаться, действительно ли это является достижением, задумываться, каким образом это достигнуто, «использовали» ли мы при этом людей или смогли достичь этого, вдохновляясь совместным опытом. Кроме того, зависть окружающих заставляет задаваться вопросами о подлинном и неподлинном. Тем не менее, пока люди идентифицируются со своими фантазиями о величии, они не ставят перед собой такие вопросы — скорее, зависть других людей заставляет их еще больше демонстрировать то, что они особенные.

---

<sup>26</sup> Речь идет о разновидности коллозивного переноса и контрпереноса или же о проективной идентификации, см. с. 92 и далее в этой книге.

Если фантазия о величии больше не поддерживает человека, то чаще всего происходит депрессивный срыв, затем переживается нужда, пустота. Хотелось бы еще раз подчеркнуть — дело совсем не в том, что люди с такой «нарциссической биографией» не способны на что-то особенное, на большие достижения. Однако очень часто они не могут по-настоящему порадоваться своим достижениям, ведь успех приносит с собой именно то, чего они так боятся: зависть, злобу, ненависть... Кроме того, исследования креативности довольно убедительно доказывают, что по-настоящему творческие люди фокусируются на задачах, стоящих перед ними, а не на собственной самооценке.<sup>27</sup>

Примечательно, что люди, которые видят всю жизнь через призму зависти — избыток зависти считается признаком нарциссического расстройства личности<sup>28</sup>, — вызывают особенно много зависти именно в той сфере, в которой они выработали компенсирующую стратегию «быть особенным». Они вызывают зависть, чтобы не завидовать самим, поскольку собственная зависть принесла бы с собой огромную пустоту и сокрушительный стыд.<sup>29</sup>

## Подходы к преодолению зависти

Зависть не может быть преодолена раз и навсегда, она постоянно сопровождает человека, но все же можно научиться лучше справляться с ней.

У людей всегда были и есть коллективные представления о мире и жизни, помогающие людям делать их зависть терпимой, обуздывать ее. Это показывает, насколько фундаментальна проблема зависти. Необходимо уметь обходиться с завистью, чтобы обеспечить минимальную солидарность людей, несмотря на видимые и ощутимые неравенства и несправедливости, которые вечно обсуждаются в обществе.

При этом заметны две тенденции: с одной стороны, существуют модифицирующие способы, которые явно стимулируют самореализацию и тем самым способствуют продуктивному обращению с завистью, с другой стороны, есть способы, направленные на радикальные изменения общества, на полное устранение неравенства. Естественно, имеются и комбинированные способы.

<sup>27</sup> Ср. Matussek, D., 1967: Psychodynamische Aspekte der Kreativitätsforschung. В: Der Nervenarzt 4, с.143–151.

<sup>28</sup> DSM-III-R, 1989. Dt. Bearbeitung durch H. U. Wittchen u. a. Beltz, Weinheim/Basel, с. 281.

<sup>29</sup> Ср. Wurmser, L., 1993: Das Rätsel des Masochismus. Psychoanalytische Untersuchungen von Über-Ich-Konflikten und Masochismus, с.211.

## Модифицирующие способы

К ним относятся ранее распространенные теории о врожденном превосходстве элиты. При обращении с завистью идеализация помогает хотя бы отчасти стабилизировать самооценку завистника, поэтому используется следующая тактика преодоления: элита, которая вызывала бы зависть, может быть идеализирована коллективно — и тогда это принимается каждым членом общества. С другой стороны, такая защита от зависти способствует появлению авторитетных фигур, а также людей, зависимых от них. В этом случае авторитетам также делегируется ответственность за жизнь и прогресс.

С точки зрения психологии развития это означает, что если при совладании с завистью принимается превосходство элиты, то эго-комплекс отдельного человека становится зависимым от родительских комплексов, которые проецируются на авторитетные фигуры. Принимая мировоззрение, типичное для такого модифицирующего способа совладания с завистью, человек создает зону, свободную от зависти, ценой утраты автономии и зависимости от авторитетов. На заднем плане также имеется убеждение, что каждый может и даже должен внести свой вклад на благо общества, и это влечет за собой дополнительное снижение самооценки. Для взросления человека ничего не делается, как раз наоборот.

Другие модифицирующие способы исходят из религий. Если отречение объявляется высшей добродетелью, тогда и скромность, смирение, бедность и простота становятся главными ценностями. Значит, человеку больше не нужно завидовать, ведь он может быть доволен, даже если не принадлежит к числу так или иначе выдающихся людей... Он же обладает такими ценностями как скромность, смирение, бедность. При таких убеждениях часто утверждается, что человек получит компенсацию в загробной жизни.

Различные религиозные и философские представления об «удаче», «невезении» и «судьбе» также могут помочь пережить несправедливость. Если есть «судьба», которая раз и навсегда распределяет удачи и неудачи уже в начале жизни, то любая несправедливость, как и собственная заурядность уже не кажется собственной виной, и возникает установка на безразличие, сохраняемое даже при виде чужого счастья. Даже греческие боги зависели от мойр, богинь судьбы.<sup>30</sup> Если люди верят в то, что их судьба predetermined, то они завидуют меньше, ведь

<sup>30</sup> Ср. Grant, M. / Hazel, J., 1980: *Lexikon der antiken Mythen und Gestalten*, с. 153.

каждый следует своей судьбе. Конечно, даже и в этом случае можно поинтересоваться, что другому выпала более хорошая судьба.

Если же, напротив, исходить из того, что каждый человек — кузнец собственного счастья, то перед завистью открываются все двери и зазоры.

### *Способы, стимулирующие самореализацию*

Существуют способы, в которых сочетаются вера в судьбу с идеей самореализации — например, понятие кармы, которое часто замещает понятие судьбы в современном мире. Идея кармы объясняет неравенство в жизни: оно является следствием того, что мы упустили в прошлой жизни или что мы накопили при плохом поведении. Мы переживаем экзистенциально, что снова и снова не воплощаем в жизнь что-то важное для нас, поэтому такой способ показывает, что над этим нам придется работать в следующей жизни.

Психологическая теория индивидуации, разработанная К. Г. Юнгом, такова, что ее последовательное воплощение позволяет свести зависть к минимуму. В этой теории речь идет о том, что каждый из нас всю жизнь пытается стать человеком, которым, собственно, является, каждый стремится найти себя настоящего. Таким образом, задача состоит не в том, чтобы хотеть стать другим человеком, а, наоборот, в том, чтобы обнаружить, что же является своим собственным.

У Юнга также есть теория, что существует нечто вроде самости человечества.<sup>31</sup> Если исходить из этой самости человечества, то уже не так важно, кто внес свой вклад, важно, что вообще есть вклад в общее дело, в жизнь. Тогда действительно все больше зависит от того, что каждый человек вносит свой вклад в эту жизнь. При таком способе совладания с завистью все сводится к тому, чтобы жить в согласии с собой. Тогда вместо нарциссического страха оказаться слишком незначительным возникает ощущение себя живым, ощущение полноты жизни. Образно это выражает символ древа жизни, на котором все люди — листья, и каждый лист имеет «только» одну задачу — быть листом, быть собой.

---

<sup>31</sup> Сегодня такую идею можно обнаружить в Гей-теории Лавлока (Lovelock). Ср. Briggs / Peat, 1990: Die Entdeckung des Chaos, с.244 и далее.

## *Способы, изменяющие общество*

Такие способы пропагандируют изменения и нацелены на то, чтобы равенства и справедливости стало больше.

Такие способы изучают в основном по израильским кибуцам. В них царит почти полное равенство и распределение благ и труда вполне справедливо, но зависть все-таки не исчезла.<sup>32</sup> Всегда есть люди, у которых чего-то больше, и те, у которых чего-то меньше, те, кто важнее, и наоборот. Кроме того, проблему зависти нельзя решить просто на уровне обладания. Зависть имеет отношение не только к тому, имеют ли люди всего поровну. Зависть важным и сложным образом связана с нашей самооценкой и порождает неравенство.

Зависть принуждает к социальным изменениям. Революции часто нацелены на то, чтобы добиться большей социальной справедливости, и зависть при этом является триггером. Если различия в обществе слишком велики, то зависть может подталкивать людей к изменению общественного уклада. Как и на индивидуально-психологическом уровне, на коллективном уровне зависть также может указывать на то, что разница между тем, что есть, и желаемым слишком велика, поэтому необходимы изменения.

В этом контексте говорят о «правомерной» зависти. Однако, правомерность или деструктивность зависти определяется тем, с какой точки зрения на нее смотрят. Деструктивной называется та зависть, воздействие которой наносит урон. Ее можно охарактеризовать и более точно: это зависть, которая не хочет перемен, которая полностью блокирует изменения и направлена на то, чтобы все оставалось по-старому.

---

<sup>32</sup> Ср. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, с.237 и далее.

# ИСТОРИИ ЗАВИСТИ

У эмоций всегда есть жизненная история, поэтому у каждого из нас есть и история зависти. История, связанная с завистью, является некрасивой, но правдивой: это история совладания с нехватками, отчаянием и вытекающей из этого озлобленностью. Она может быть более или менее ярко выраженной. Истории зависти, приведенные ниже, помогут нам исследовать психодинамику зависти более дифференцированно.

## Тайный завистник

Гельмуту (псевдоним придуман им самим) 32 года. Он убежден, что вообще не знает зависти.

Гельмут — старший из двух сыновей, поначалу он был гордостью своего отца. Семья является эмоционально очень замкнутой, чувства проявляются очень мало. Основная тема в семье — нужно все делать справедливо. И также было справедливым то, что в семейной системе было много непризнанного страха — страха поступить с другими несправедливо, страха подвести других, страха быть незамеченным. Отец считал себя лучшим ремесленником в деревне, он был порядочен и работал добросовестно. Гельмут вспоминает любимую фразу отца: «Надо всегда быть лучшим». Все коллеги по его исчезающему ремеслу вынуждены были закрыть свои мастерские, и только отец смог сохранить свое дело — это и было доказательством того, что он — лучший.

Через три года после рождения Гельмута родился его брат. Гельмут вспоминает, что почти сразу после рождения все решили, что этот брат является «точной копией» отца, то есть значительно больше похож на отца, чем Гельмут. Он чувствовал, что время от времени «никому до него больше нет дела», и только «бабушка сжалилась тогда надо мной». Очевидно, Гельмуту необходимо было объяснение, почему у отца пропал интерес к нему. Мысль о том, что брат — это «копия» отца, дала Гельмуту объяснение, позволяющее не чувствовать

себя виноватым в утрате отцовского интереса — ведь он ничего не мог поделать с этим сходством. Он довольствовался тем, что бабушка уделяла ему необходимое внимание.

На сохранившихся фотографиях было заметно изменение в том, что он значил для родственников. До рождения брата мальчик чаще всего запечатлен во всевозможных ситуациях с родителями, редко с бабушкой и дедушкой, а после рождения брата — почти всегда только с бабушкой. Чаще всего на этих фотографиях Гельмут — маленький, очень щуплый мальчик, красиво одетый, волосы «прилизаны» по моде того времени, конечно, и рядом с ним бабушка. На многих фотографиях они очень ласково смотрят друг на друга: почти похоже на неравную влюбленную пару.

Еще Гельмут рассказал, что чаще всего он играл один с ящиками и коробками, которые были «машинами». Брата он по-настоящему не воспринимал, смотрел «мимо него». Он вспоминает, что когда приходил в детский сад, то всегда помогал «тете»-воспитательнице. Другие дети казались ему слишком маленькими, кроме одной девочки, которой он заинтересовался. Он захотел с ней дружить и предложил ходить в садик вместе. Она отказалась со словами, которые он помнит до сих пор: «Я не буду ходить с тобой в садик, ты будто не ребенок». Этот отказ очень поразил его — позже он «смотрел мимо» этой девочки.

В школьные годы Гельмут стал любимцем учителя, бабушка не играла почти никакой роли, разве что восхищалась хорошими оценками. Он пытался «прочесть» желания учителя «по глазам». Он был хорошим учеником, но все время чувствовал, что для этого ему нужно делать очень многое, например, каждый день выполнять дополнительные задания, которые давал ему учитель.

В его классе была девочка, очень одаренная, но без больших амбиций и без стремления снискать себе популярность за счет своих особенностей. Гельмут вспоминал, что она писала «как курица лапой», потому что не понимала, зачем заниматься чистописанием. Тем не менее, она почти всегда превосходила Гельмута по оценкам. Он, кстати, был как бы «контролером успеваемости» — знал оценки всех одноклассников. Эта девочка очень беспокоила его. Он вспоминал, что несколько раз пытался поговорить с отцом о своем беспокойстве — он чувствовал себя перегруженным, потому что, сколько бы он ни старался, эта девочка всегда опережала его, играючи и не придавая этому особого значения, как ему казалось. Когда Гельмут заговорил об этом с отцом, тот сразу сказал что-то вроде: «Надеюсь, ты все равно лучший в классе!» и «Вот было бы смешно, если бы ты позволил девчонке тебя обойти!» Таким образом, Гельмут остался



наедине со своими бедами, отец не дал установиться чувству «мы» между ними, которое было бы очень важным для стабилизации самооценки мальчика.<sup>33</sup> Оставалась только возможность перенять отцовскую идею величия — «быть лучшим». Такая идентификация с родительской идеей величия играет большую роль в усилении зависти.

Еще одна опасность исходила от другого мальчика. Он тоже очень хорошо учился, но был гораздо более успешен социально, чем Гельмут. Например, именно он собрал футбольную команду. Однажды Гельмут тоже захотел играть с ними, был неловок, после чего его выгнали со словами: «Ты только учителю задницу лизать можешь!» Его очень сильно ранили эти слова и то, что его выгнали. Он побежал к учителю, рассказал, как тошно ему стало от зависти одноклассников, но умолчал про выражение «лизать задницу». Учитель ответил, что мальчику следует упорно тренироваться, чтобы лучше играть в футбол. Это замечание глубоко разочаровало Гельмута и разрушило отношения с этим учителем. К счастью, по словам Гельмута, он вскоре перешел к другому учителю. От коллективных игр он держался подальше — ведь он не был «таким примитивным, как остальные», — и переключился на чтение.

Затем он поступил в гимназию и больше не соперничал с остальными. Хотя он по-прежнему примерно знал чужие оценки, часто даже до того, как их узнавали сами ученики — он знал, кто учится плохо. Его собственные оценки были средними, но он чувствовал, что сильно превосходил всех остальных.

Кое в чем Гельмут действительно значительно превосходил многих: он находил девушек и имел много сексуальных контактов. По его словам, одновременно у него бывало три подруги, и даже больше. Это, конечно, не могло оставаться тайной — и девушки были обижены, сердиты, огорчены. Только сейчас до него дошло, как плохо он обращался с девушками, а тогда он считал себя «крутым парнем». Кроме того, он вел себя как вышеупомянутые нарциссические личности, вызывающие зависть — делал все, чтобы одноклассники видели его с девушками. Они прозвали его «противным хвастуном». Втайне они все-таки очень завидовали ему и просили совета, как стать популярным у девушек. У матерей этих девушек он поначалу был на хорошем счету — такой порядочный, такой ответственный, такой аккуратный. Однако он не мог долго поддерживать такую репутацию и когда она была окончательно разрушена, закончилось и обучение в гимназии — он уехал учиться в более отдаленный город.

<sup>33</sup> Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.230.

Примечательно, что ни с одной из этих девушек у него не было длительных отношений — самые долгие отношения продолжались три недели, — и друзей у него тоже не было.

Гельмут считал, что его брат, который тоже учился в гимназии, был «малоодарённым», как те, кто любит только футбол или разбирается «только» в технике. Гельмут все время хотел доказать отцу, что тот любил «не того» сына.

В университете он был одиночкой, не испытывал проблем с завистью, но необычайно хорошо знал, что происходит «не так» с его однокурсниками. В остальном он стал мастером восхищения: он разработал для себя технику, с помощью которой мог «входить в восхищение». За счет своей готовности восхищаться он производил впечатление независтливого человека, и многим это очень нравилось. Проблемы начались, когда учеба подошла к концу. У него оказалось намного меньше хороших оценок, чем он ожидал. Чтобы спасти свою самооценку, он решил, что у гениальных людей должны принимать экзамены только гениальные люди. Тем самым он идеализировал себя, считая себя по-настоящему гениальным, и обесценивал экзаменаторов.

Когда его не допустили к следующему этапу специализированного обучения, произошел срыв. Он пришел на прием к инспектору и сказал, что гораздо больше подходит для зачисления на тот курс, чем те, кто уже принят. Затем он стал хвалить инспектора за то, что тот разработал столь тщательную процедуру отбора — благодаря этому образование становится более ценным и привлекательным. Но он пожаловался на то, что именно на нем система дала сбой и его способности не были оценены по заслугам. Инспектор захотел узнать, на каком основании Гельмут об этом судит. В итоге Гельмут «подставил» нескольких людей, уже принятых на этот курс.

Инспектор прямо сказал Гельмуту: то, что он делает, не что иное как проявление зависти без разбору. На это Гельмут сказал: «Да я не знаю, что такое зависть!» Инспектор возразил, что ему еще многому предстоит научиться и хорошо бы пройти психотерапию. С точки зрения Гельмута, целью терапии был допуск к дополнительному обучению. По его мнению, он обязательно должен поступить, потому что иначе отец будет в нем разочарован.

Гельмут завидует «тайно». Возникает вопрос: является ли это гендерной предрасположенностью? Склонны ли мужчины завидовать тайно, а женщины, наоборот, явно?<sup>34</sup>

<sup>34</sup> Ср. Krüger, 1989: Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung, с. 17.

Почвой для такой личной истории зависти в жизни Гельмута стала семья происхождения, в которой было очень важно быть лучшим. При этом вопрос, в какой области ты лучший, имел второстепенное значение. Бывают семьи, где высшая ценность — это радость жизни. Есть семьи, в которых высшая ценность — брать на себя всю ответственность. Если же в семейной системе необходимо быть лучшим, то быть вторым — значит проиграть. Гельмут рассказал, как однажды его отец участвовал в муниципальных выборах. Избирался только один человек, тот, у кого наибольшее число голосов. Его отец занял второе место, то есть проиграл, и из-за этого произошел заметный упадок его жизнеощущения, возникла большая неуверенность в себе, его одолевали сомнения, были ли выборы справедливыми. Ему стоило больших усилий сдержаться и не оспаривать результаты выборов.

В таких семьях господствует сильное давление, что результат должен быть достигнут. В родительской семье Гельмута давление исходило в основном от отца, и мать не улучшала положения дел. В такой семейной системе члены семьи уверены, что все хорошо, только если ты — лучший.

Вторая причина того, что он стал завистником — «свержение с трона» с появлением брата. Первые три года жизни Гельмут, по-видимому, находился в центре всеобщего внимания, а потом вдруг стал никому не нужен. По крайней мере, именно так он переживал появление брата. Само по себе нормально, что рождается второй ребенок, нормально и то, что первый ребенок реагирует ревниво. И даже если ребенок очень тяжело переживает «свержение с трона», это, должно быть, не считается таковым с точки зрения родителей. Однако в случае с Гельмутом складывается впечатление, что оба родителя действительно «набросились» на нового ребенка, что Гельмута на самом деле обесценили, задвинули и оставили на милость бабушки. В целом, такое описание соответствует семейным системам, где надо быть лучшим.

В такой семейной системе есть только победители и проигравшие, и по какой-то непостижимой причине Гельмут стал проигравшим. Он реагировал на это воинственно, не был готов это просто принять. Сначала он вел себя так, чтобы завоевать благосклонность бабушки, потом стал образцовым учеником: старался стать любимцем взрослых, много учиться. Он совершенно обесценил и игнорировал своего брата, которому завидовал. Такое поведение впоследствии было перенесено и на других людей, которым он завидовал — он игнорировал их и идеализировал себя. Он оставался идентифицированным с эго-идеалом своего отца. Он также пытался удовлетворить неявные притязания отца, надеясь снова занять место лучшего в его глазах.

Известно, что дети развивают достаточно стабильную самооценку, если родители постоянно передают им чувство, что сопричастны их жизни, и тогда из чувства «мы-делаем-это-вместе» может возникнуть позитивное жизнеощущение. Если родители не дают ребенку возможности пережить это «мы»-чувство в значимых внутренних сферах, то он сам ищет эти сферы, — и Гельмут нашел такую «мы»-сферу в эго-идеале: «Мы-то понимаем друг друга, мы хотим быть лучшими». Этот завышенный, непосильный эго-идеал оказывал большое давление на его жизнь особенно потому, что с ним была связана надежда на восстановление утраченного признания и любви родителей. Речь идет не только о том, чтобы всегда быть лучшим, а о гораздо большем — об оправдании собственного существования.

Гельмут связывал требование быть лучшим с идеей быть самым храбрым, а главное — быть полезным. В детском саду он помогал «тетевоспитательнице, в школе — учителю. То, что одноклассница и одноклассник вызывали в нем зависть, могло бы стать ситуацией, когда проблема решится; не слишком размышляя над этим, он мог бы принять тот факт, что другие тоже бывают одаренными, что с ними можно конкурировать, что конструктивное соперничество может доставлять удовольствие. Но для этого у него должна была быть возможность пожаловаться на свою беду отцу. Если бы отец не отреагировал способом, типичным для системы, подпитываемой завистью, не придерживался бы привычной схемы «надо быть лучшим» и сказал бы ему, что бывает гораздо интереснее, если другие тоже что-то могут, то он уменьшил бы давление на мальчика. Но отец имплицитно подтвердил: ты должен быть лучшим, и точка. В этом также промелькнула еще и передача неверной установки, обесценивающей девочек.

Отец не уменьшил, а усилил давление на Гельмута, и с того времени у мальчика, как мы увидели, появилась тенденция обесценивать других людей и идеализировать себя. Его защитные механизмы позволяли ему оставаться лучшим, по крайней мере, в собственных глазах. Это также являлось его способом контролировать себя и других. Это можно считать «просачиванием» зависти: он критически присматривался к другим, чтобы знать, в чем им можно позавидовать. Но я считаю такой навязчивый контроль скорее своего рода проективной идентификацией: он проецирует то, что угрожает ему внутренне, и там, снаружи, удерживает под контролем, потому что в противном случае это было бы слишком беспокоящим. Отсюда ясно, насколько всеобъемлющей была зависть этого мужчины, ведь ему приходилось контролировать все вокруг. Со стороны он создает впечатление человека не столько завистливого, сколько на-

вязчивого. Навязчивости функционируют так, что не допускают ничего «неконтролируемого», ничего живого.

В какой-то момент он оправдывал свою самоидеализацию с помощью сексуальных «побед» в подростковом возрасте. Какое-то время он чувствовал себя буквально «омnipотентным», всемогущим, каким он всегда хотел быть, но у него не было настоящих отношений с девушками; они были, скорее, его трофеями. У него не было настоящих отношений ни с девочками, ни с мальчиками, он жил почти без отношений. Это явно относится к истории зависти: Гельмут нуждался в девушках и злоупотреблял ими; речь шла не о любви, а о демонстрации самого себя. Вот почему эти «отношения», которые мог бы подпитывать интерес к другому человеку, не могли продолжаться долго.

В тот период своей жизни он еще вызывал много зависти. Очевидно, что он развил способность заинтересовывать девушек до компенсирующей установки, и тем самым у многих вызывал зависть. При этом своей зависти он не чувствовал.

Если от зависти действует так много защит, то однажды защита ожидаемо перестанет делать свое дело и зависть прорвется в открытую или начнется очень серьезный кризис идентичности. Защищаясь от бессознательной зависти, в студенческие годы Гельмут выработал технику восхищения. Это помогало ему не чувствовать своей зависти и помогало устанавливать хорошие контакты, по крайней мере с виду. Он смог справиться с разочаровывающими результатами университетского экзамена, лишь усиливая самоидеализацию: «экзамены у гениальных людей должны принимать только гениальные люди». Однако ему отказали в зачислении на следующий этап обучения, и он уже больше не мог себя идеализировать. Он почувствовал себя отверженным, увидел себя человеком, который прилагал бесконечно большие усилия и, тем не менее, никогда не делал как надо другим.

Гельмут обратился к психотерапевту с целью обеспечить себе возможность поступить на следующий этап обучения. На первом плане по-прежнему оставалась идея, что это обучение очень важно для его отца. Я настояла на том, чтобы он спросил отца, насколько тому важно, чтобы Гельмут продолжал обучение. Отец ответил, что вообще не придает этому значения, что ему гораздо важнее, чтобы Гельмут, наконец, начал сам зарабатывать. (Анализанду на тот момент было 32 года, он учился уже очень долго.)

Стало понятно, насколько Гельмут находился под влиянием своего отцовского комплекса, прежних ожиданий и опасений, связанных с образом отца, и совсем не знал, что же теперь думает и чувствует реаль-

ный отец. Он по-прежнему соотносил свои желания с предполагаемыми «желаниями отца». Если такие люди, как Гельмут, создают впечатление, что обладают сильным эго, хотя всю жизнь они поступали так, как от них «ожидают», то они являются очень сильно приспособившимися: при идентификации с отцовским комплексом<sup>35</sup> их самооценка является очень неустойчивой, уязвимой, потому что они не могут воплощать свою самость в жизнь.

Цель терапии заключалась в том, чтобы освободить эго-комплекс Гельмута от сильной привязанности к отцовскому комплексу и от требований эго-идеала, связанных с ним. Это длительный процесс сепарации и дифференциации. В детстве Гельмут впитал в себя образ отца, которого он переживал как требовательного, он вспоминал множество высказываний, отвергающих его, которые сводятся к одному: «Если ты не лучший, ты ничего не стоишь!» Но лучшим он быть не может. Если человека с такой жестокостью задвигают во второй ряд, то он начинает завидовать каждому, кто стоит в первом.

Это отцовское послание должны были заменить следующие вопросы: Каковы мои сильные стороны? Где я могу их проявить? Что мне действительно интересно? Что я умею хорошо делать? Как я себя при этом чувствую? Где мое место в этом мире? Тогда он мог бы продуктивно использовать и свою зависть, мог бы спросить себя, что из того, чему он завидует, он хотел бы интегрировать в свою жизнь. Кроме того, Гельмуту было необходимо переоценить самого себя, примириться с тем, что он не может быть лучшим, но может сделать лучшее из возможного в собственной жизни. Речь идет об обнаружении собственной изначальной самости, а не только о хорошей адаптации.

Даже если кажется, что именно рождение брата вызвало у Гельмута большие проблемы с самооценкой, все-таки уже и ранее его самоощущение было сильно нарушено. Повышенная готовность завидовать возникает из изначальной неуверенности в собственной ценности и неустойчивого жизнеощущения. Готовность завидовать у таких детей, как Гельмут, приводит к тому, что они одиноки и часто почти совсем лишены отношений. К тому же они всегда внутренне перегружены. Они всегда должны быть лучше, чем они есть, и часто они производят впечатление серьезных маленьких взрослых. Их существование не оправдано просто тем, что они есть, тем, что они родились; они все время должны делать что-то особенное, чтобы оправдать свое существование.

---

<sup>35</sup> Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.178; Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с.59 и далее.

В такой ситуации дети начинают помогать взрослым, потому что, помогая, они оказываются на хорошем счету, их самооценка временно стабилизируется. По крайней мере, помогающие дети получают от взрослых много похвалы и признания, хотя это и не заменяет любовь, которую они хотят получить.

В случае скрытой зависти часто отсутствует явное соперничество, человек не меряется силами с товарищами, в «своем кругу» в открытую. Дети со склонностью завидовать отступают в грандиозность: «Как бы то ни было, я лучше всех». Они культивируют фантазии о величии, а в реальности часто совсем не знают, что они, собственно, могут. Они также не знают, кем они являются, где их место в мире, не могут найти самих себя. При этом все больше усиливается скрытая неуверенность в себе, поэтому им приходится еще больше завидовать и еще больше защищаться от зависти.

Люди относились к Гельмуту с осторожностью, соблюдая дистанцию, «как будто они считали его опасным». В аналитической ситуации я тоже была дистанцирована и осторожна, не очень готова давать хорошее из-за ощущения, что он может легко «испортить» или «уничтожить» то, что я могла бы ему дать.

## Явная завистница

53-летняя женщина, назовем ее Рут, начала терапию и, как бы между прочим, сказала, что страдает от того, что очень завистлива.

Она рассказала, что вполне могла бы быть довольна своей жизнью, но это не так. Она замужем, у нее четверо взрослых детей, внуки, все в порядке и все хорошо. «Вообще-то у меня все в порядке, только я так завидую, так злобствую, что мне очень тяжело с самой собой». Можно ли ей чем-то помочь?

Затем, громко смеясь, она рассказала типичную историю на тему зависти в своей жизни: «Знаете, есть одна история из моей жизни, которая вполне типична для меня. Мой брат даже рассказал эту историю на моей свадьбе. Он старше меня на пять лет, и ему всегда накладывали больше еды, чем мне. Если я доедала раньше, а он не успевал, то я плевала ему в тарелку, чтобы он не мог доесть...»

Когда Рут было два года, родилась ее сестра. Говорят, Рут предложила — это даже стало семейной байкой, — поселить малышку в соседском свинарнике с поросятами. Когда от ее предложения отказались и попытались терпеливо объяснить разницу между свиньями и младенцами, она очень бурноотреагировала физически: вдруг пе-

рестала ходить и ее пришлось носить на руках, как младенца, а также замолчала, совсем ничего не говорила. Отец, бабушка и старший брат очень заботились о ней и пытались показать, что она по-прежнему значима, несмотря на появление нового ребенка.

Эти две ситуации указывают на раннюю зависть. Позже, вспоминала Рут, она очень завидовала брату, потому что ему всегда позволяли больше, и сестре, потому что та была милее, красивее, ее больше любили, например, у нее, в отличие от Рут, были подруги, и у сестры был в целом более «приятный» характер. Бабушка говорила ей: «Ах, дочка, ты никогда не будешь счастлива, если будешь такой ревнивой.» В этой ревности — если это была ревность — было много зависти. Чтобы угодить бабушке, она старалась меньше завидовать, но у нее плохо получалось.

«Все всегда идет по одной и той же схеме: у меня создается впечатление, что у других есть всего больше и все красивее, что им это легко достается, что другим всегда помогают, а мне — нет, так или иначе, у меня все хуже. И раньше, и сейчас я постоянно очень сердита и готова драться, я «ядовитая» и «желчная». Я недолго чувствую себя виноватой, потом все-таки всегда решаю сделать гадость, всегда пытаюсь отомстить за себя, нанести какой-то вред. Я всегда принимала наказания довольно безразлично — пожав плечами, почти с удовлетворением, — я знала при этом, что мир меня заметил. Сейчас я менее разрушительна, но на самом деле все идет по-прежнему.»

Рут училась в школе для девочек, и потом она назвала школьные годы «эпохой зависти». Другие девочки одевались лучше и выглядели красивее, были отчасти умнее, популярнее, у них были более милые братья и сестры... Она испытывала бессильную ярость, постоянно ощущая уколы зависти, а также беспомощность, потому что хотела бы иметь все, и даже больше. Она мстила, брызгая чернилами на кружева на платьях своих одноклассниц. Сейчас она уже не знала, действительно ли она это делала, или это была очень яркая фантазия.

Она чувствовала себя очень несчастной и непонятой, у нее была фантазия, что она не дочь своих родителей. В своем дневнике она описала еще одну мечту — уйти далеко в лес и найти себе принца или даже самого Бога, который ее полюбит, тогда она смогла бы пожаловаться ему на свои страдания, на свое большое несчастье. Должно быть, несчастье было неслыханно великим, и это, как минимум, делало ее особенной — и это тоже идея величия.

У нее так и не было подруги, но она очень интересовалась друзьями брата, они ею тоже. С 14 до 20 лет она переживала самый спокойный период своей жизни. Вскоре у нее появился «надежный друг» — это было нечто особенное в то время. Она была влюблена:



«Мы хотели друг друга с такой жадностью, которую нельзя даже представить себе». Она закончила колледж и вышла замуж в 19 лет. Поначалу она не чувствовала зависти, и была вполне счастлива.

Получается, что даже очень завистливые люди переживают периоды большей или меньшей зависти, находят сферы жизни, свободные от зависти. В тот период, когда Рут чувствовала себя такой желанной и любимой, ее самооценка стабилизировалась. Но если любовь к себе не исходит изнутри собственной личности, и в ответ на любовь других нет любви к ним и к себе, то любви извне надолго не хватит. Иногда муж с укором говорил Рут: «Хоть я и люблю тебя очень сильно, сама себя ты любить не можешь». То, что в жизни Рут был период, свободный от зависти, было хорошим прогнозом для решения ее проблемы.

Очень скоро после свадьбы у нее все-таки появились сомнения. Не в том, что другой мужчина был бы лучше, а в том, что некоторые подруги были счастливее со своими мужчинами, чем она. Как-то она всерьез спросила меня, как можно выяснить, кто счастливее. Она рассказала, что неоднократно пыталась найти меру счастья и «измерить» счастье своих бывших одноклассников. Она не следила за оценками, как Гельмут, она контролировала уровень счастья, насколько кто-то счастлив в жизни.

Позже зависть сыграла свою роль в сексуальной жизни пары: однажды Рут почувствовала, что ее муж более сексуален, чем она, и может получать от секса больше удовольствия. «До этого я была рада сексу, но однажды поняла, что он был очень удовлетворен сексом, а я — нет. И тут меня осенило: «Да этот парень получает от секса больше, чем я». Затем она стала «стервой» в сексе, не удовлетворяла его желаний или так медлила, что он уже ничего не хотел. Сухо и без заметного сожаления она сказала, что это нанесло ущерб их сексуальной жизни. Тем не менее, в общем, у них все-таки был неплохой брак.

Иногда ее охватывала жгучая зависть к тем, кто не состоял в браке, например, к своей сестре. Рут была убеждена, что люди, не вступившие в брак, должны быть смертельно несчастными. Но ее сестра совсем не такая — вот неприятность! Впрочем, это уже стояло в конце списка поводов для зависти.

Хуже всего было то, что Рут завидовала своим детям. Она испытывала к ним не только зависть, но и гордость — и такую амбивалентность она чувствовала почти всегда. Она вспоминала, что ее старшему сыну было около 2 лет, когда он был очень доверчив к людям, чем покорял каждого. «Я очень сильно злилась и думала, за что бы мне его отшлепать и как бы его поставить на место. У парнишки было то, чего не было у меня. Но в то же время я гордилась тем, что он может так делать».

С точки зрения психологии развития, мальчик, вероятно, находился на стадии всемогущества, когда дети очень уверены в себе и действительно думают, что могут все, что достигнут, чего ни пожелают. Видимо, она не выдерживала такого проявления всемогущества. Может быть, Рут также не могла выдерживать то, что ее сын успешно выстраивал отношения, не нуждаясь при этом в ней, и преуспевал в этом.

Позже она так же плохо выдерживала моменты, когда дети радовались, — каждый раз она пыталась призвать их к порядку. Это даже вызывало ссоры между ней и мужем: он пресекал это, запрещал ей калечить детей.

Она всегда хотела лучшего для своих детей, но они не должны были быть лучше нее, они должны были быть классными, но не превосходить ее. Дети обвиняли ее в том, что она постоянно требовала от них больших достижений, но когда им это удавалось, она была недовольна, находила какой-либо изъян. Без корректирующего влияния отца они «развивались бы совсем неправильно». Такое положение дел ужасно, но так и было.

Хуже всего ей было, когда ее дочерям было по 14–15 лет. На тот момент у них были очень близкие отношения с отцом, и он очень гордился своими прекрасными дочерьми. Рут неистово ревновала и завидовала. Ревновала, потому что дочери грозились занять ее место, завидовала, потому что не могла соперничать с этими расцветающими молодыми девушками.

У нее были фантазии об автомобильных авариях, в которых муж или дочери могли бы быть искалечены или умирали. Она стыдила себя за эти фантазии, чувствовала вину — она никогда никому не рассказывала об этом до терапии. Она справлялась с чувством вины, «обдумывая», что именно из своих обязанностей они не выполнили или в очередной раз переложили на нее. Из-за чувства вины она переходила к нападению. В какой-то мере она продолжала «плевать в тарелку».

Кроме того, в этот период своей жизни она также страдала от непонятной болезни, которую не удалось верно диагностировать, и это стало тяжелым грузом для всей семьи. Она ощущала зависть не столько как зависть, сколько как плохое настроение, как недовольство, исходя из которого она критиковала всех членов семьи в надежде, что произойдут желанные перемены, после которых она сможет чувствовать себя лучше. Дети вынуждали ее все больше и больше замечать, насколько она завистлива.

Она также завидовала свободе своих детей. Дети жаловались, что они должны быть очень успешными, но в то же время не должны быть такими, потому что мать будет завидовать и опять «испортит» им все

успехи. Часто мать вообще ничего не знала об их успехах. Когда дети покинули дом, Рут стала страдать оттого, что потеряла «обзор», у нее было слишком мало информации, но она чувствовала, что все равно завидует, даже если детей нет «в ее поле зрения».

Рут была несколько ошарашена, когда обнаружила еще и зависть к себе молодой, когда вся ее жизнь еще была впереди, когда она была прекрасна и желанна. А теперь всего этого нет. К тому же она все больше ревновала мужа. Она думала, что теперь, когда дети живут отдельно, он наверняка ищет другую женщину. Кроме того, он говорил ей, что больше уже не может терпеть ее ревность и зависть. В молодости он считал, что сможет избавить ее от этого, но теперь он так не думает.

И вот ей пришлось противостоять своей зависти и ревности — и она мужественно сделала это в психотерапии.

Откуда же возникло так много зависти?

После рождения брата у матери Рут было два выкидыша. Когда она была беременна Рут, она очень боялась, что не сможет родить и этого ребенка. Ей часто приходилось лежать, и после рождения девочки она переживала глубокую послеродовую депрессию. Иногда у малышки Рут были настолько серьезные проблемы с пищеварением, что она теряла вес и даже была несколько раз госпитализирована.

Если представить себе эту ситуацию, то можно ощутить, что Рут очень рано испытала соматизированное чувство, что получает слишком мало и тем самым подвергается смертельной опасности. Мать, подверженная депрессии, взаимодействовала с ребенком значительно меньше, чем это делала бы недепрессивная мать, и гораздо тяжелее переносила пищеварительные проблемы младенца.

На этом фоне рассказанная история зависти наводит на мысли о высказываниях Мелани Кляйн: сильно упрощая, она утверждала, что если ребенок больше встречается с «плохой грудью», чем с «хорошей», то он будет склонен к зависти. Иначе говоря, «материнское пространство» во младенчестве Рут было в основном заполнено негативным опытом, после рождения вокруг нее не было атмосферы изобилия, радости и доброжелательности, напротив, царил атмосфера подавленности, страха, даже физической угрозы жизни, хотя отец был всегда вполне доброжелателен.

Таким образом, из жизненной истории Рут становится ясно, что у нее почти всегда были основания ощущать себя неподходящей. Очень часто родители говорят, что делали все, чтобы ребенок не ощущал себя не таким, и все же в ребенке отпечатывается это чувство. Это связано с тем, что такие дети определяют свою идентичность, в основном, через обладание и в меньшей степени — через бытие. Они сосредоточены на том,

чтобы иметь то, что есть у других. Рут определяет себя через то, чем она обладает, а не через радость жизни, удовлетворение или переживание смысла. Эта тема и ее связь с завистью и ревностью рассмотрены более подробно в разделе «Быть, а не обладать».

Затем в жизни Рут произошел «нормальный шок» в связи с рождением сестры, который наложился на ранние детские переживания, связанные с лишениями. Эта беременность вызывала у матери значительно меньше беспокойства, затяжной послеродовой депрессии тоже не было. Рут яростно протестовала против нового ребенка, а когда протест не принес никакой пользы, регрессировала до уровня младенца. Должно быть, она была очень сильно поглощена своим горем. В своем дневнике отец неоднократно описывал, какие муки ревности она испытывала, что им больше ничего не приходило в голову, как ей показать, что она не исключена.

Затем Рут увидела, что всю жизнь она боролась, доказывая собственную ценность, и считала себя ценной, если у нее было столько же, сколько у других, — или немного больше. Однако даже если у нее чего-то было действительно больше, она все равно была убеждена, что ее обделили. Ей говорили, что даже если у нее на тарелке мяса было больше, чем у остальных, она утверждала, что ее брату или сестре досталось больше.

Очевидны ее деструктивные тенденции, возникающие из ощущаемых ею дефицитов: она не создает, а разрушает. Поглощенная своими переживаниями, она считала себя вправе несправедливо обходиться с другими людьми, ведь ей самой причинили столько зла.

Эта и другие истории зависти показывают, что у завистников часто блокируется творческое начало. Это связано и с неустойчивой самооценкой, и со слишком большими претензиями. Вся креативность Рут расходовалась на обдумывание стратегий отмщения.

## Сравнение этих двух историй

Питательная среда для зависти может возникать в самых разных семейных системах. Например, Гельмут вырос в семейной системе, в которой он боролся не только с собственной завистью, но и с завистью, унаследованной от других членов семьи. В случае Рут можно с большой уверенностью сказать, что ранние телесные проблемы и другие неурядицы заложили в ней основу для неустойчивой самооценки и связанной с этим предрасположенности к зависти. В ее случае трудности во взаимодействии матери с ребенком, ставшие причиной высокой готовности завидовать, были обусловлены болезнью; но они также могли возник-

нуть, потому что мать и дитя не могли настраиваться друг на друга. Если в отношениях взрослого и ребенка соностроенность не формируется, то оба становятся более неуверенными и напряженными, оба чего-то лишены, причем на ребенка это, конечно, влияет гораздо сильнее, более судьбоносно.

Во всех историях зависти звучит тема обделенности, можно даже говорить о комплексе обделенности, который стоит за завистью. В этой связи «комплекс»<sup>36</sup> означает, что в течение жизни человек оказывается в значимой жизненной ситуации и при этом действительно снова и снова ощущает себя обделенным, переживает бессилие, гнев, обесцененность, опасность. Такая «обделенность» становится идеей фикс; при этом никогда не бывает сформулировано — и, вероятно, не может быть сформулировано, насколько и чего именно могло бы быть «достаточно», чтобы не ощущать себя обделенным. Опыт обделенности оставляет внутри настолько глубокий след и так обособляется, что в дальнейшем постоянно возникает ожидание обделенности. Возможности иного опыта, который мог бы поправить такое положение дел, упускаются и не допускаются. Все, что было в прошлом, воспринимается, запоминается и интерпретируется как та или иная обделенность, все, что ожидается в будущем, предвосхищается как еще одно следствие бесчисленных жизненных ситуаций, в которых снова и снова «обделяли». И такое переживание всегда сопровождается эмоциями бессилия и ярости, обесцениванием. В основе этого комплекса лежит переживание, что человек вообще недостаточно хорош и сам виноват, что не получает достаточно.

Действия, обусловленные таким комплексом, могут быть разными: явная завистница Рут ощущала ярость и разрушала; тайный завистник Гельмут заставил проблему зависти полностью исчезнуть, необоснованно идеализируя себя и обесценивая весь окружающий мир, выработал стратегию восхищения и пытался вызвать зависть к себе, а в итоге поставил себя в очень одинокое положение. Рут страдала от зависти, но выросла в семье, где она могла «позволить себе» свою деструктивность, не будучи изгнанной. Она выглядит менее одинокой, даже если ее отношения с окружающими кажутся очень конфликтными. Ее отношения с мужчинами — если только это не касалось ее брата — были беспроблемными. Отец тоже очень заботился о ней в трудный для нее период после появления младшей сестры.

Типично, что тайные завистники защищаются от своей зависти уверенно и последовательно, однако при этом они защищаются и от других

---

<sup>36</sup> Ср. там же, с.44 и далее.

чувств, связанных с ней, то есть они вообще дистанцируются от своих чувств. Такие люди действуют умерщвляюще поэтому не могут поддерживать долгосрочные отношения, не умеют эмоционально откликаться.

В своей стратегии совладания с завистью Рут не обладает такой самоуверенностью, как Гельмут, но все же убеждена, что имеет право причинять вред другим людям, и с ее точки зрения она имеет на это больше прав, чем окружающие. В соответствии с этой идеей величия она присваивает и то, на что не имеет права. Кроме того, заметна ее жадность, которой нет у Гельмута — можно было бы обратиться хотя бы к витальности этой жадности. Жадность Рут нацелена, в первую очередь, на то, чтобы однажды «насытиться». Внутри Рут сосуществуют и почти равносильны отчаянное желание насытиться и решимость уничтожить тех, кто, по ее мнению, насытился больше. Эта жадность, это неприкрытая страсть является живым проявлением личности в надежде получить то, что ей так необходимо для жизни. Рут не сдается.

В случае Рут идеализация и обесценивание также играют свою роль, но они не настолько фиксированы, как у Гельмута. Почти навязчивая самоидеализация Гельмута показывает, насколько он был уязвим, страдая от зависти, насколько был велик риск разрушения его самооценки, если бы она вновь оказалась под сомнением. Это было бы равносильно психическому коллапсу, который оставил бы за собой только ощущение пустоты и депрессию. Рут идеализирует то, что другие имеют или получают, и при этом обесценивает то, что имеет и получает сама. Позже ее эго-идеал был спроецирован на детей, и она боролась с ним в их лице. Конечно, при этих рассуждениях следует помнить, что Рут на двадцать лет старше Гельмута.

На мой взгляд, общими для них — и для многих других завидующих людей — являются тенденция контролировать, тяга знать и держать в поле своего зрения то, что другие люди имеют, делают, получают. Люди, которые являются объектами такой разновидности почти незаметного контроля, воспринимают его как проявление власти, неумное любопытство или вторжение. Многие говорили о Гельмуте, что он «заглядывает в каждый уголок» и знает то, чего не знают даже те, кого это действительно касается. Завистливые люди чувствуют себя непонятыми, когда им указывают на эту тенденцию контролировать как на тягу к власти. Завистники должны контролировать, чтобы справиться со своей завистью, которая угрожает их поглотить. Однако это не значит, что другие, попадающие под такой контроль, не ощущают его как властолюбие, как нечто разрушительное и ограничивающее — ведь на людей не смотрят доброжелательно, они чувствуют на себе недобрый взгляд.

Я уже упоминала, что в основе зависти лежит чувство или умозаключение, что по какой-то причине человек не ценен и не привлекателен, и на самом деле не является хорошим человеком в хорошем мире, не имеет убедительного оправдания своего существования. В конечном счете, готовность реагировать завистливо связана с тем, что человек не является чем-то самим собой разумеющимся для самого себя, и место самобытности, не подвергаемой сомнениям, занято постоянными сравнениями с другими людьми в надежде самоутвердиться и в страхе обнаружить, что все остальные лучше, быстрее, счастливее, эффективнее, успешнее...

На примере двух историй зависти показаны два разных, но, на мой взгляд, типичных фона, на которых развивается завистливая личность. Один фон обязывает ребенка к грандиозному превосходству, другой в силу своей недостаточности передает ребенку ощущение, что он не причастен полноте бытия.

Такой основополагающий фон можно найти в самом раннем опыте ребенка. Однако в дальнейшей жизни, во время глубоких кризисов даже те люди, которые не очень склонны к зависти, внезапно начинают завидовать. Мы начинаем чаще завидовать, когда наша Я-концепция находится под давлением, когда мы чувствуем возросшие сомнения в себе или осознаем, как мало мы влияем на судьбоносные события.

Тот, кто «по своей природе» — на самом деле, под давлением семьи происхождения — должен быть особенным, как правило, растет в системе, где изначально присутствует много зависти, в том числе унаследованной, где его много идеализируют и обесценивают, где от него ожидают особенного. В таких системах не возникают «спокойные отношения», в которых можно быть собой, а отношения, в которых, человек ничего не стоит, если он не самый лучший, самый красивый, самый одаренный. На ум приходит сказка о Белоснежке: королева довольна, лишь если она прекраснее всех в стране. Чаще всего не удается убедительно достичь этой идеализированной позиции, но даже ее достижение связано с разочарованием: даже если человек стал самым великим, у него не возникают чувство собственного достоинства и он не рад самому себе. Если человек понимает, что, стремясь стать таким, заблуждался, то он сердится и бывает разочарован, что потратил так много сил для достижения иллюзорной цели. Тягостное ощущение никуда не девается: у других — кто бы они ни были — просто все всегда лучше.

Если по какой-либо причине мы постоянно должны быть «особенными» и надеяться на то, что это повысит самопринятие и самооценку — а их можно достичь, только принимая себя в своей смертности, — то мы становимся жадными до подтверждения нашей ценности.

Все-таки за жадностью стоит желание совладать с трудной жизненной ситуацией.

Готовность к зависти также возникает, если отсутствует или недоступно то, что кажется жизненно необходимым. Формула «против зависти» есть в Библии<sup>37</sup> — Исав говорит Иакову: «У меня есть много, брат мой; пусть будет твое у тебя»\*. Завидовать необязательно, если мы чувствуем, что у нас есть всего «достаточно». Однако мы чувствуем «достаток» не только когда богаты, но и когда жертвуем своими грандиозными притязаниями, принимая себя такими, какие мы есть, и при этом продолжая развиваться. Таким образом, ощущение «достатка» часто появляется после того, как мы примирились с тем, что есть, и отпустили свое большие претензии, отказались от чего-то.

Зависть возникает из ощущения нехватки, когда в пище — физической и духовной — действительно возникают дефициты, когда люди не могут быть «питательными» друг для друга. Тогда возникают ситуации, когда снова и снова появляются образы, что некие «демоны» постоянно все отнимают у человека или съедают. Такие образы прямо противоположны образам «скатерти-самобранки». Эти демоны, которые постоянно все забирают в ответе за то, что человеку всегда бывает «недостаточно». Эти демоны впоследствии легко могут быть спроецированы — например, на объекты зависти, на чужаков. Из этих ощущений «недокормленности» и «опасливой бдительности», что и это «немногое» будет опять утрачено, возникают мстительные порывы, рессентимент, жажда возмездия. Отчаянная надежда все-таки добраться до того, в чем человек так сильно нуждается, ощущается только при огромных усилиях, если она вообще бывает возможна. В таком случае возникает не жажда подтверждения, а жажда питающей помощи.

---

<sup>37</sup> Cp. Martin, G. M., 1982: Neid und Eifersucht. Biblische Diagnosen und Perspektiven ihrer Überwindung. В кн.: Pflüger, P.-M. (Hg.): Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösem, с. 108.



# ТЕОРИИ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЗАВИСТИ

*Следующие краткие замечания о теориях формирования зависти служат углублению понимания темы. Читатели, не очень заинтересованные в теоретических основах, могут пропустить эту главу, не теряя нити повествования.*

**М**елани Кляйн и Джоан Ривьер изучали зависть в тридцатые годы XX века.<sup>38</sup> Мелани Кляйн считается основоположницей теории объектных отношений и, следовательно, является первым теоретиком объектных отношений английской школы. Помимо Джоан Ривьер и других аналитиков, к этой школе относятся Ханна Сегал и Рональд Фэйрберн, которые представили дальнейшие описания и развили концепции Мелани Кляйн. Отто Кернберг не только перенял от нее определенные концепции, но и значительно дистанцировался от нее по многим вопросам.<sup>39</sup> Он является одним из самых известных ныне живущих теоретиков объектных отношений американской школы, к которой, среди прочих, принадлежат Маргарет Малер<sup>40</sup> и Эдит Якобсон<sup>41</sup>.

## Теория Мелани Кляйн о происхождении зависти

### *Хорошая материнская грудь и агрессия*

Мелани Кляйн полагает, что младенец удовлетворяет все свои потребности с помощью материнской груди. В его взаимосвязи с материнской грудью Кляйн видит своеобразное продолжение внутриутробной, дородовой защищенности. Кроме того, она подчеркивает важность агрессивных влечений, существующих с самого рождения. Исходя из этих двух

<sup>38</sup> Klein, M. / Riviere, J., 1937/1989: Seelische Urkonflikte. Liebe, Haß und Schuldgefühl.

<sup>39</sup> Kernberg, O. F., 1988: Innere Welt und äußere Realität. Anwendungen der Objektbeziehungstheorie.

<sup>40</sup> Mahler, M. S., 1972: Symbiose und Individuation. Psychosen im frühen Kindealter.

<sup>41</sup> Jacobson, E., 1978: Das Selbst und die Welt der Objekte.

предпосылок, она объясняет зависть следующим образом: «Как только младенец осознает грудь как источник жизни и хорошего опыта, у него возникает зависть».<sup>42</sup>

Как же так? Ведь удовлетворение, связанное с грудью, вызывает идеализацию; младенец воспринимает грудь как «источник всего уютного, физического и душевного, неисчерпаемый резервуар питания, тепла, любви, понимания и знания».<sup>43</sup>

По мнению Мелани Кляйн, это удовлетворение усиливает желание обладать грудью и защищать ее. Однако опыт удовлетворения также приводит к тому, что младенец сам хочет стать источником такой полноты и целостности. В результате такого желания он испытывает мучительное чувство зависти, а затем желание испортить то, что может вызывать такие болезненные чувства.

### *Хорошая грудь становится плохой*

Желание испортить из зависти делает плохим источник хорошего, на который ребенок полагается с абсолютной необходимостью. Вот почему на этом этапе младенец больше не может интроецировать «добро» как фантазии о хорошей груди (Мелани Кляйн исходит из идеи, что младенец с самого начала жизни имеет бессознательные фантазии). Из зависти он хочет испортить грудь как источник жизни, поэтому Мелани Кляйн понимает зависть как самую раннюю объективацию влечения к смерти.<sup>44</sup>

Ребенок может переживать хорошую материнскую грудь как плохую и в результате другого процесса: если младенец чувствует, что внутри он наполнен плохим, а грудь является источником всего хорошего, то плохое может быть спроецировано в грудь. Он хочет испортить эту грудь в своей фантазии, проецирует плохое, и начинает бояться «плохой» груди.

Мелани Кляйн заходит в своих мыслях еще дальше: если грудь не дает ожидаемого молока, младенец не только испытывает это как нехватку, у него также есть фантазия, что грудь удерживает молоко агрессивным, садистическим образом. Вот почему ребенок не только фрустрирован, но и ощущает себя преследуемым со стороны чего-то плохого. Тогда в зависти выражается ненависть к этой удерживающей груди.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> Segal, H., 1964/1983: Melanie Klein. Eine Einführung in ihr Werk, с.61.

<sup>43</sup> Там же, с.62.

<sup>44</sup> Ср. там же, с. 61 и далее.

<sup>45</sup> Ср. Kernberg, 1988: Innere Welt und äußere Realität, с.24.

## Развитие отношения к целостному объекту

В связи с завистью Мелани Кляйн ссылается на то, что она постулировала существование в начале жизни — первые три-четыре месяца — параноидно-шизоидной позиции. Согласно ее концепции, во второй половине первого года жизни к параноидно-шизоидной позиции добавляется депрессивная позиция.<sup>46</sup> Под «позицией» Мелани Кляйн понимает тип объектных отношений, связанные с ним страхи и защитные установки, которые могут быть действенными всю жизнь. Она описывает эти две позиции следующим образом:

Для параноидно-шизоидной позиции характерно, в частности, то, что у младенца еще нет осознания «личности», что у него есть отношения лишь с частичными объектами [такими, как грудь, — *прим. авт.*], что господствуют процессы расщепления и паранойяльные страхи. Начало депрессивной позиции характеризуется признанием того, что мать — это целостная личность; возникают отношения с целостными объектами, господствуют амбивалентность, депрессивная тревога и чувство вины.<sup>47</sup>

Я более подробно остановлюсь на том, как эти две позиции связаны с переработкой зависти.

### *«Нормальный» ранний детский защитный механизм расщепления*

Мелани Кляйн считала, что эго младенца с самого рождения сталкивается с полярностями влечения к жизни и влечения к смерти, с самого рождения переживает тревогу и, следовательно, знакомо с защитными механизмами, особенно — с защитным механизмом расщепления. Эго отщепляет влечение к смерти и отчасти проецирует его на «архаичный объект», на грудь. Из-за этой проекции грудь становится плохой, и возникает страх преследования. Оставшаяся внутри эго часть влечения к смерти становится агрессией, направленной на преследователя. Аналогично эго расщепляет влечение к жизни. Одна часть влечения направлена на создание хорошего внутреннего объекта, созданный «идеальный

<sup>46</sup> Ср. Segal, 1964/1983: Melanie Klein, с.13.

<sup>47</sup> Там же.

объект» проецируется и гарантирует выживание; другая часть влечения направлена на установление отношений с этим идеальным объектом. Таким образом, первичный объект «грудь» расщепляется на «идеальную» и «преследующую». По Мелани Кляйн, целью этого процесса является обретение животворящего, защищающего идеала, его сохранение внутри себя и отгораживание от «плохого» объекта.

В параноидно-шизоидной позиции основная тревога состоит в том, что преследующий объект якобы может проникнуть в эго и уничтожить идеальный объект или даже само эго.<sup>48</sup> Против этой тревоги эго вырабатывает дополнительный защитный механизм — проекцию: плохое проецируется, хорошее интроецируется.

### *Процесс «нормального» расщепления, искаженный завистью*

Если ранняя зависть оказывается очень сильной, то она искажает разделение на идеальный и на преследующий объекты, очень важное для параноидально-шизоидной позиции. Идеальный объект — хорошая грудь — вызывает зависть, поэтому этот объект должен быть атакован, испорчен. В таком случае младенец не может идентифицироваться с идеальным объектом «хорошая грудь», не надеется, что идеальный объект может помочь ему противостоять тревоге; к тому же, фантазии о желании испортить пробуждают чувство вины. Если не удалось создать неискаженные идеальные объекты, то также не удается и интегрировать «хорошие» части личности. «Зависть препятствует интроекции хорошего, а это, в свою очередь, умножает зависть».<sup>49</sup>

### *Зависть и жадность*

Мелани Кляйн также постулирует врожденный конфликт между любовью и ненавистью, обусловленный конституцией ребенка. По мнению Кляйн, внешние обстоятельства могут обострять этот конфликт, делая самые ранние отношения матери и ребенка первым полем битвы любви с ненавистью.

Мелани Кляйн также считает врожденными деструктивные импульсы, страх преследования, жадность и зависть. Как и конфликт, их могут

---

<sup>48</sup> Ср. там же, с.45.

<sup>49</sup> Ср. там же, с.63.

усиливать внешние обстоятельства — тяжелые роды, недостаточное питание, другие факторы, но на зависть можно воздействовать терапевтически.

Кляйн различает зависть и ревность следующим образом: зависть возникает в отношениях с другим человеком, у которого хочется отнять или испортить то, чем он обладает. Ревность опирается на зависть, но предполагает третьего человека; она является завистью ребенка к отношениям между матерью и отцом.

В контексте зависти Мелани Кляйн считает жадность страстной, ненасытной тягой, которая, собственно, превосходит потребности жадного человека, более того, она превышает готовность дающего человека давать. В приступе жадности ребенку хочется высосать грудь досуха, проглотить ее. Если ребенок жаден и завистлив, то он проецирует плохое на грудь, чтобы суметь испортить ее в другом месте, снаружи.

### *Зависть и творчество*

По Мелани Кляйн, такая зависть к груди в сочетании с желанием ее испортить позже становится основой зависти к пенису и зависти к другому полу, и, наконец, зависть широко распространяется на созидательную силу других людей.

Как правило, человек проецирует собственную зависть на других людей, так что эта зависть кажется исходящей от носителя проекции. Тогда завистник боится зависти других и у него может возникать чувство вины и стыда по отношению к своей креативности, что, в свою очередь, может привести к ее подавлению.<sup>50</sup>

Можно спорить о логичности такой цепи рассуждений и задаваться вопросом, действительно ли описанный ход мысли типичен только для женщин, действительно ли только женщинам знакома зависть. Однако итоги рассуждений Кляйн оказываются вполне удовлетворительными: зависть направлена на разрушение созидательной силы, креативности других людей. Тогда терапия навязчивой зависти оказывается, по сути, развитием собственной креативности вопреки имеющемуся страху зависти. Конечно, страх перед завистью других людей — это не только страх собственной спроецированной зависти, но и очень оправданный «реальный» страх перед разрушительными действиями, порожденными завистью других.

<sup>50</sup> Cp. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität*, с.25.

## Критические возражения против теории Мелани Кляйн

Очевидно, что Мелани Кляйн постулирует существование ранней фантазии о восприятии объекта. Специалисты по наблюдению за младенцами справедливо возражают, что эта теория, скорее всего, спроецирована на младенца и на отношения матери и ребенка.<sup>51</sup>

Даниэль Стерн критикует, прежде всего, идею расщепления на «хорошее» и «плохое» на такой ранней стадии развития; он также критикует теорию расщепления у Кернберга. Он обращает внимание на то, что «клинический младенец» был реконструирован на основе многочисленных симптомов расщепления при некоторых клинических состояниях у взрослых людей. Но такое расщепление невозможно наблюдать у младенцев: опыт может быть разделен на категории «хорошего» и «плохого» только после достаточного укоренения его вербальной соотнесенности. То, что Кляйн и Кернберг считают расщеплением, Стерн считает «категоризацией более высокого порядка».<sup>52</sup>

В настоящее время на основе различных исследований в психологии эмоций принято считать, что страх и тревога возникают только во второй половине первого года жизни.<sup>53</sup> Когда Мелани Клейн выступила на конгрессе в Женеве в 1955 г. с лекцией о первичной зависти, стремящейся уничтожить «хорошую» грудь и тем самым предотвратить нормальные процессы раннего детского расщепления, эта идея очень сильно «сбила с толку» ее коллег.<sup>54</sup>

В теории Кляйн о первичной зависти периодизация является проблематичной, особенно — идея, что новорожденный уже обладает неким эго, которое применяет защитные механизмы и воспринимает и, видимо, отчасти осознает собственные фантазии.

Проблематичным является также то, что именно Мелани Кляйн описывает как расщепление, ведь легко предположить, что ребенок, переживая взаимодействие с материнской грудью несколько раз в день, не всегда испытывает один и тот же опыт, и вероятно, различные переживания многое добавляют к «тональности» базового опыта. Штерн и другие авторы подчеркивают, что единичный опыт взаимодействия

<sup>51</sup> Cp. Stern, D. N., 1992: Die Lebenserfahrung des Säuglings, с.343 и далее; Kernberg, 1988: Innere Welt und äußere Realität, с.48.

<sup>52</sup> Cp. Stern, 1992: Die Lebenserfahrung des Säuglings, с. 252.

<sup>53</sup> Cp. Kruse, O., 1991: Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie, с.96 и далее.

<sup>54</sup> Cp. Grosskurth, Ph., 1993: Melanie Klein. Ihre Welt und ihr Werk, с.525.

ребенка с матерью в связи с кормлением<sup>55</sup> — например, интонированный негативно — накладывается на генерализованный опыт, который может быть более позитивным.<sup>56</sup>

Заслуги Мелани Кляйн в исследовании отношений между ребенком и «объектом», в создании теории объектных отношений очень велики, но все же она слишком часто рассуждает лишь в рамках теории влечений. Сегодня взаимодействию между младенцем и тем, кто о нем заботится, уделяется намного больше внимания. Даниэль Н. Стерн снова и снова пишет об «отношении самости с другим», делает акцент на том, что младенец с рождения способен вступать в особые отношения с тем, кто о нем заботится. В этой перспективе, а также с учетом юнговской теории комплексов, представляющих собой репрезентации сложных паттернов взаимодействия на основе детского и более позднего опыта<sup>57</sup>, можно сделать вывод, что расщепление на «хорошее и плохое» не дается легко; скорее всего, тревога возникает, только если прекращаются контакт самости с другим человеком и переживание «мы».

Кроме того, теория Мелани Кляйн проблематична в том, что зависть — как первое проявление влечения к смерти — якобы является врожденной. В исследованиях эмоций господствует точка зрения, что первичные эмоции предзаданы биологически и развиваются в каждом индивиде независимо от культуры.<sup>58</sup> Однако из наблюдений за младенцами известно, что переживание и выражение отдельных эмоций начинается и происходит очень постепенно, и вся палитра эмоций полностью доступна ребенку лишь в возрасте около двух лет.<sup>59</sup>

## Параноидно-шизоидная позиция и депрессивная позиция

Понятия «параноидно-шизоидная позиция» и «депрессивная позиция» играют большую роль в процессе переработки зависти. Достаточно хорошо известно, как из повседневной жизни, так и из исследований невротиков, что если страх становится очень сильным, то люди разделяют мир на «хороший» и «плохой», то есть расщепляют. Плохие — это, как

<sup>55</sup> Ср. Stern, 1992: Die Lebenserfahrung des Säuglings, с.341 и далее.

<sup>56</sup> Ср. там же.

<sup>57</sup> Ср. Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с.196 и далее.

<sup>58</sup> Ср. Izard, С. Е., 1981: Die Emotionen des Menschen; Kruse, О., 1991: Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie.

<sup>59</sup> Ср. там же, с.20.

правило, другие, а хорошие — мы сами. Но если зло находится где-то «снаружи» и больше не поддается контролю — в лучшем случае, оно контролируемо с помощью проективной идентификации, к которой я еще вернусь, — то страх усиливается, и плохое еще интенсивнее проецируется в мир. Так мы оказываемся в параноидно-шизоидной позиции. Однако в этой позиции ничего не проработает, и поэтому, по Кляйн, при здоровом развитии за параноидно-шизоидной позицией должна возникнуть депрессивная позиция. Этого ребенок достигает во второй половине первого года жизни, при условии, что у него было больше хороших переживаний, чем плохих. Тогда он преодолевает страх перед «плохой» грудью и может переживать, что грудь бывает и «хорошей», и «плохой».

В ходе естественного созревания эго такое познание матери распространяется и на все остальные объекты. Расщепление на «хорошее» и «плохое» ослабевает, способность выдерживать амбивалентность возрастает: можно переживать любовь к объекту, даже если одновременно есть ненависть к нему. В результате этого страхи уменьшаются, на их место заступает печаль о том, что был такой сильный гнев, что была зависть, что хотелось разрушить, что было намерение уничтожить любимый объект.

Отсюда возникает чувство вины и отчасти депрессивное отчаяние; хорошие объекты восстанавливаются снаружи и внутри через возмещение в реальности и в фантазии. Мелани Кляйн считает такую тенденцию к возмещению основой созидательной деятельности и сублимирования, а значит, и способом творчески обращаться с завистью.<sup>60</sup>

Ребенок уже не просто проецирует плохое, а переживает себя как хорошего и плохого. Уже не возникает страха быть разрушенным тем плохим, которое было спроецировано на других, возникает другая тревога — всегда есть риск стать плохим и разрушить людей и отношения, от которых человек зависит.

По Мелани Кляйн, переход от параноидно-шизоидной позиции к депрессивной без дальнейших трудностей возможен, если хороший опыт отношений с грудью перевешивает плохой. Таким образом, дети, которые получают удовольствие при кормлении, могут интегрировать хорошую материнскую грудь как переживание чего-то хорошего, питающего, и это становится фундаментом для умения получать удовольствие, для благодарности и щедрости.

Согласно Кляйн, благодарным можно стать, если человек снова и снова достигает депрессивной позиции, при которой переживаются любовь,

---

<sup>60</sup> Cp. Segal, 1964/1983: Melanie Klein, с. 103.



благодарность, удовлетворение, зависть и ненависть — и позитивные, и негативные чувства — но зависть и ненависть не одерживают верх над другими чувствами. По Кляйн, зависть есть всегда; везде, где в этом мире появляется «хорошая грудь», возникает и зависть. Но если мы не застреваем в параноидно-шизоидной позиции, то печалимся из-за того, что завидуем, и ищем пути приобщиться к «хорошему», к которому так стремимся. Таким образом, в итоге, зависть может привести к благодарности.

Попеременность параноидно-шизоидной и депрессивной позиций, а также их различие сильно повлияли на терапевтические действия вплоть до изменений в технике работы: например возникло правило, что всегда сначала дают место выражению параноидно-шизоидного аспекта ситуации и только потом обращают внимание на ее депрессивный аспект, потому что переработка тревоги возможна только в таком порядке.

Многие из наших враждебно заряженных переживаний следуют такому же паттерну. Например, если у нас возникает большой гнев, мы сначала ищем «козла отпущения», на которого мы можем рассердиться, и обесцениваем его «в пух и прах», при этом часто идеализируя себя. Только постепенно нам удастся сообразить, какова, собственно, была наша роль во всем этом деле, и мы можем начать печалиться о том, что сделали, и обдумывать, как поправить ситуацию. В этом случае уже не один человек — плохой, а другой — хороший, а каждый сочетает в себе хорошее и плохое.

Все же необходимо добавить, что есть и такие люди, переживание которых сразу происходит в депрессивной позиции. Однако на втором этапе им приходится занимать параноидно-шизоидную позицию, чтобы по-настоящему почувствовать агрессивные эмоции.

Похожий процесс происходит при объектном и субъектном понимании символов в рамках аналитической психологии. Если человеку снятся другие люди, которые его волнуют, сердят, вызывают его зависть, то чаще всего сновидец упоминает конкретных людей и конфликты, которые у него были с ними (интерпретация на объектном уровне). Затем сновидец начинает снова и снова задаваться вопросом, нет ли свойств этих людей в нем самом. При таком толковании на субъектном уровне<sup>61</sup> человек вступает в депрессивную позицию, в которой трудности могут

---

<sup>61</sup> Толкование на субъектном уровне означает, что все, что мы видим в сновидении, является аспектами нас самих. Затем исследуется, какой аспект принадлежит нам больше всего.

быть переработаны. В этом смысл и цель толкования на субъектном уровне.

Несмотря на всю критику, изложенная здесь теория Мелани Клейн остается значимой, так как объясняет, почему для преодоления зависти недостаточно ни правил, ни требований, ни коллективных попыток объяснить различия между людьми. Только если мы признаем, что завидуем, и печалимся об этом, если мы испытываем чувство вины за то, что опять разрушаем то хорошее, что всегда отчаянно хотели иметь, мы можем стать внимательнее к тому, что нас окружает, можем ощущать благодарность и любовь.

Взрослый человек, в основном пребывающий в параноидно-шизоидной позиции, — тот, у кого большая часть опыта отношений с грудью была негативной, иначе говоря, тот, кто в начале своей жизни переживал недостаточно хорошее материнское окружение.<sup>62</sup> С точки зрения Кернберга, специалиста по «ранним расстройствам», такой человек страдает от расстройства, возникшего в самом начале жизни. При таких ранних, так называемых патологически-нарциссических и пограничных расстройствах очень большую роль играют возникновение тревоги, расщепление, возникновение зависти, идеализация и обесценивание, проективная идентификация. И тем не менее, все люди иногда завидуют, не только те, у кого имеется раннее расстройство.<sup>63</sup>

## Проективная идентификация

Понятие «проективная идентификация» ввела Мелани Кляйн, позднее оно было расширено различными авторами. Кляйн понимала проективную идентификацию как то, что части эго и внутренних объектов отщепляются и проецируются на внешний объект, затем объект идентифицируется со спроецированными частями, и с помощью этого им как бы управляют. Проективная идентификация может быть направлена на идеальный объект во избежание расставания. Плохие части также могут быть спроецированы, чтобы от них освободиться и контролировать их в другом человеке. В таком случае оказывается, что завидуют только другие люди. Но эта данность — предполагаемая зависть других — также порождает большой страх перед их завистью и может блокировать собственную креативность и предотвращать проявление своих

<sup>62</sup> Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.56.

<sup>63</sup> Там же, с.197 и далее.

«лучших сторон», чтобы не вызывать слишком много зависти в свой адрес.

Проективная идентификация в ее современном понимании может быть разделена на три фазы; в ней содержится и защита, и способ переработки зависти, о чем я хочу рассказать подробнее. Огден очень хорошо описал проективную идентификацию<sup>64</sup>, его мысли о разделении этого процесса на фазы стали основой для моих рассуждений.

### *Три фазы проективной идентификации по Огдену*

В первой фазе мы обнаруживаем «нормальную» проекцию: те части нашей личности, которые мы не можем принять, «бросаются нам в глаза» в других людях. («Не я злюсь и завидую, а ты! Только ты!») Чаще всего для нас является неприемлемым то, что мы считаем «плохим», но иногда неприемлемым может быть и нечто «ангельское», и мы размещаем это снаружи и проецируем на другого человека.

Вторая фаза этого защитного процесса начинается, если простой проекции явно не хватает для защиты. В этом случае на носителя проекции оказывают вполне реальное манипулятивное давление, чтобы он вел себя в соответствии с проекцией. Например, если в терапии анализанд проецирует на аналитика вечно критикующую мать, то при проективной идентификации анализанд в ходе взаимодействия сделает все возможное, чтобы аналитик стал вести себя именно так. При этом, мне кажется, играют свою роль не только аспекты поведения, но и сила его бессознательной фантазии.<sup>65</sup> Поначалу аналитик оказывает сопротивление этому задуманному и спроецированному поведению, которое он считает неприемлемым, но в конечном счете может и не суметь далее противиться этому.

Если он замечает такое «непроизвольное» поведение, он может сам его переработать. Аналитик перерабатывает и подает пример того, как можно обходиться с тем, что вложил в него анализанд — и это уже третья фаза проективной идентификации. Существует много способов переработки: например, он может сформулировать, насколько неприятно быть таким критикующим, и что он не хочет позволить отношениям разрушиться из-за критической установки. Затем анализанд мог бы вернуть себе спроецированное, которое теперь «переработано» и «обезврежено», и идентифицироваться с переработанным.

<sup>64</sup> Cp. Ogden, T. H., 1979: On Projective Identification. In: *Internat. J. Psychoanal.* 60, с.357–373.

<sup>65</sup> Cp. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole*, с.181 и далее.

Терапевт рассматривается здесь как человек, подающий пример того, как обращаться с совершенно неприемлемыми психическими содержаниями. Проблематичность ситуации состоит в том, что во второй фазе проективно идентифицирующийся человек ощущается как очень сильно контролирующий, ведь если человек отщепил важные части своей личности и спроецировал их на другого человека, то их нужно там «приберечь». Такое «прибережение» частей легко превращается в пристальное наблюдение за носителем проекций. Носители проективной идентификации чувствуют, что их контролируют, у них складывается впечатление, что тот, кто проецирует, нападает. Снова и снова носители проекций реагируют гневом, обвиняют проецирующих в попытках манипулировать и проявлять власть. Это так выглядит — и так ощущается.

Однако за этим стоит психодинамика, при которой воздействует отчаянный страх потерять или уничтожить себя. «Демон», так сказать, проецируется, и проецирующий должен убедиться, что носитель проекции может противостоять этому «демону». Только тогда станет возможной печаль о том, что произошла попытка разрушить человека, только тогда может возникнуть благодарность за то, что этот человек не разрушился.

Динамика проективной идентификации, описанная Огденом, также является примером того, как можно было бы обращаться с завистью — по крайней мере, в терапевтических отношениях.

## Зависть и целостность

Мэри Уильямс, юнгианский аналитик из Лондона, символически понимает «грудь» — первичный объект, постулируемый Мелани Кляйн.<sup>66</sup> При таком подходе «грудь» становится первой репрезентацией архетипической матери как двуполого природного божества. В своей интерпретации этого образа Уильямс говорит о двуполости, потому что сама грудь является мягкой и округлой, а сосок — твердым и торчащим, когда его стимулируют. Исходя из этого, первичная зависть — это зависть к способности созидать, присущей материнскому архетипу.

Примечательно, что в клиническом примере она описывает, насколько существенны проблемы с глазами в связи с завистью, что очень важ-

---

<sup>66</sup> Williams, M., 1974: Success and failure in analysis. In: e Proceedings of the Fifth International Congress for Analytical Psychology, c.109–119.

ной является символика глаза, который при схематичном изображении похож на грудь. Это напоминает нам о том, что очень часто в истории человечества зависть ассоциировали с опасностями, исходящими от недоброго взгляда.

В своем толковании Мэри Уильямс также ссылается на Розенталя<sup>67</sup>, который говорит, что завистливый человек зачарован архетипом фаллической матери, двуполой фигурой, которая «имеет все» и, прежде всего, ей присуща способность к оргиастическому возбуждению (*orgiastic excitement*).<sup>68</sup>

Уильямс и Розенталь пишут о символе, возбуждающем зависть и сильнейшее желание воплотить его в себе и одновременно разрушить. Они считают его символом целостности, которая также связана с архетипическим материнским образом полноты и экстагической динамики. Очень точно описывает это Лэинг<sup>69</sup>: не только возбуждается зависть, но и обещается то «хорошее», что имеется снаружи, а также полнота, «гуща» жизни и мощнейшее ощущение жизненной силы, которые заметили бы собой скуку, связанную с пустотой.

Штайн считает, что завистливый человек видит вовне и страстно желает «селф-объект», в терминологии Кохута.<sup>70</sup> В таком случае зависть становится сигналом тревоги по поводу того, что нарушена связь между эго и (юнгианской) Самостью. Вот почему Штайн видит в зависти не выражение влечения к смерти, а тягу к индивидуации, призыв к восстановлению отношений эго и Самости. Если бы завистливый человек восстановил связь с собственной судьбой, то он жил бы так, как ему действительно подходит.

Штайн видит причину особо сильной зависти в том, что бессознательно человек инвестирует слишком много сил во внешний мир и слишком мало — во внутреннего себя. Это утверждение небезосновательно, ведь из многих источников хорошо известно, как сильно зависть связана с поиском истинной самости, как быстро начинают завидовать люди, которые были вынуждены приспособливаться, выживать, защищаться от пустоты и стыда, и поэтому сформировали ложную самость или подавляют себя. Таким образом, в приступах зависти Штайн видит, в основном, поиск самого себя.

<sup>67</sup> Rosenthal, C., 1963: Notes in envy and the contrasexual archetype. In: *J. Anal. Psychol.* 8, с. 1.

<sup>68</sup> Cp. Williams, 1974: *Success and failure in analysis*, с. 116.

<sup>69</sup> Cp. Laing, R. D., 1960: *Divided Self. A Study of Sanity and Madness*.

<sup>70</sup> Cp. Stein, M., 1990: Sibling rivalry and the problem of envy. In: *J. Analyt. Psychol.* 35, с. 161–174.

По моему мнению, в приступах зависти, скорее, проявляются аспекты самости, которые нужно интегрировать. Однако творческое соперничество, благотворное для укрепления различных частей самого себя, не так уж часто развивается на основе зависти, гораздо чаще возникает разрушительное поведение. И человек опять же встречается со своим влечением к смерти. Но зачем же разрушать то, чего так отчаянно хочется? Вероятно, потому что фантазия завистника состоит в том, что если он сам не может получить удовольствие от этого чудесного, живого ощущения полноты и насыщенности, то и другому пусть не достанется. Очень много зависти возбуждает тот, на кого проецируют собственную Самость или части самого себя, ведь он, понятно, является самым любимым ребенком, любимчиком этой фаллической матери или, по выражению Уильямс, «архетипической матери-природы», двуполого божества.

## Исцеление завистливости

По мнению Штайна, единственное решение для совладания с завистью без усиления защит — это налаживание отношений эго и Самости, осознание того, что эго должно воплотить в себе Самость, другими словами, ощущение, что собственная жизнь — это дело только самого человека, что собственное тело — его, и только его.<sup>71</sup> Это значит, что должно произойти такое изменение Я-концепции, чтобы собственная судьба получила намного большее значение, по сравнению с целями адаптации, а затем произошло бы ее принятие. Без осознания зависти Штайн не видит возможности улучшить отношения эго и Самости. Впрочем, это легче сказать, чем сделать.

## Теория Мелани Кляйн в более широком контексте

Если отойти от теоретических аспектов периодизации ранней жизни в концепции Мелани Кляйн, то станет очевидно, что она везде говорит о взаимодействии базовых жизненных сил, о динамике, которая часто видна в дальнейшей жизни, о концепциях, которые противоречивы, но вечно остаются на слуху. Аналогично, можно вспомнить пару фрейдовских понятий — влечение к жизни и влечение к смерти<sup>72</sup>, понятия

<sup>71</sup> Ср. Там же, с.172.

<sup>72</sup> Freud, S., 1923/2012: Das Ich und das Es. Die beiden Triebarten. Собр. соч., т.3, с.307.

«любовь к жизни» (биофилия) и «любовь к мертвому» (некрофилия), введенные Эрихом Фроммом.<sup>73</sup>

Мелани Кляйн считает, что грудь — первый объект зависти, который она описывает как поток молока и любви. Этот поток не нуждается в причинах и целях, просто существует. Однако грудь может сдерживать этот поток молока и любви — и, согласно Кляйн, младенец трех дней от роду уже переживает это как произвол, садизм и агрессию.<sup>74</sup> При этом Мелани Кляйн проецирует на грудь то, что можно описать в юнгианской терминологии как позитивное материнское окружение раннего периода жизни, когда ребенок получает все ему необходимое: питание, касания, принятие, восхищение, любовь, не давая ничего взамен. Переживание такого позитивного материнского окружения<sup>75</sup> становится основой для хорошего жизнеощущения и доверия к жизни, которые позволяют ребенку в дальнейшем переживать себя как хорошего человека в хорошем мире.

Если такое жизнеощущение не передается, то в худшем случае будет возникать противоположное жизнеощущение: тогда у ребенка появляется настойчивое подозрение, что он — плохой человек в плохом мире, и, кроме того, что он сам в этом виноват. Бессилие и гнев, связанные с этим жизнеощущением, проецируются на тех, у кого есть позитивное жизнеощущение. Из этого возникает завистливая установка, однако стремление к позитивному материнскому окружению никуда не исчезает, хотя оно и кажется недостижимым. Если в этом окружении находятся другие люди, то человек завидует и хочет хотя бы разрушить то, что сам уже не может иметь.

В этой теории зависть появляется гораздо позже, никак не в первые дни жизни. Утверждение Кляйн, что трехдневный ребенок уже знаком с завистью и воспринимает грудь, не дающую молока, как садистскую и агрессивную, выглядит сомнительным. Якобсон придерживается той же теоретической ориентации, что и Кляйн, но считает, что ребенок формирует тягу иметь, стремление обладать и зависть лишь к концу первого года жизни.<sup>76</sup>

Также можно себе представить, что примерно в полтора года ребенок замечает, что другие люди намеренно что-то от него скрывают или просто приберегают для себя, то есть в том возрасте, когда он знает, что

<sup>73</sup> Fromm, E., 1964/1989: Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen. Собр. соч., т.2, с.179–198.

<sup>74</sup> Ср. Kernberg, 1988: Innere Welt und äußere Realität, с.24.

<sup>75</sup> Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.56.

<sup>76</sup> Ср. Jacobson, 1973: Das Selbst und die Welt der Objekte, с.72.

и сам может что-то придерживать и тем самым вызывать у взрослого как минимум недовольство. Вполне логично, что и ребенок сильно сердится, если мать что-то придерживает. Тогда обнаруживается, что другие люди не поддаются полному контролю, что он сам тоже не поддается контролю. Это означает, что зависть, собственно, может возникнуть, только если у ребенка развита Я-концепция, которая позволяет различать себя и других на уровне воображения.<sup>77</sup> Этого можно ожидать в возрасте от 16 до 24 месяцев, когда становится очевидным, что ребенок обладает устойчивой способностью к имажинации, что он воображает, фантазирует<sup>78</sup>, то есть также может и символизировать.

---

<sup>77</sup> Ср. Bischof-Köhler, D., 1989: Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition, с.57.

<sup>78</sup> Там же, с.148.



# ЗАВИСТЬ К СЕБЕ

**М**ы встречаем завистливых людей даже в сновидениях. Иногда фигуры наших сновидений завидуют открыто, но чаще уже в бодрствующем состоянии мы связываем их с людьми, которых знаем и которых считаем завистливыми. Иногда наше сновидящее эго завидует в чем-то фигуре сновидения. Даже если на первый взгляд кажется, что зависть не играет во сне никакой роли, при более глубоком рассмотрении многих сновидений оказывается, что зависть так или иначе проявляется — если помнить о том, чтобы ее замечать.

Я не буду здесь подробно толковать сновидения, а лишь покажу, в каких ситуациях проявляется зависть, на что она воздействует, какие из-за этого начинаются процессы, как при необходимости сновидящее эго справляется с завистью и как такие сновидения могут улучшить понимание теории зависти.

## Завистливое сновидящее эго

Сновидение 24-летней женщины:

Я нахожусь на довольно шикарном пляже, который мне не знаком. Я начинаю теребить свое бикини, и вдруг понимаю, что купальник плохо на мне сидит. Моя сестра лежит рядом со мной. Я спрашиваю ее, выглядит ли это бикини достаточно [хорошо — *прим. авт.*]. Она даже толком не взглянула на меня, но успокаивающе сказала, что считает его красивым.

Я разглядываю других женщин, и замечаю, что все они гораздо красивее меня, особенно одна. Это меня прямо-таки уколело! На меня никто никогда не станет заглядываться, если на пляже можно глазеть на такую красотку. Я очень расстроилась, хотела уйти, а сестра не хотела. Я обратила ее внимание на красивую женщину, но моя сестра пренебрежительно сказала, что у нее, вероятно, богатый любовник и она наверняка — полная дура. Я совсем расстроилась, была просто несчастна.

Сновидица проснулась расстроенная, подавленная. Сначала она даже обрадовалась, что на самом деле она не в отпуске и не нужно идти на пляж. Но она считает, что так и есть на самом деле, ничего нельзя поделить с тем, что другие люди красивее, что они привлекают к себе больше внимания. Если рассматривать это сновидение на объектном уровне, то его вполне можно прочувствовать. Действительно, ничего нельзя поделить с тем, что другие бывают красивее; верно и то, что красивые люди привлекают больше внимания. Это даже научно доказано.<sup>79</sup>

У сновидицы есть две реакции на эту ситуацию: она начинает критически рассматривать саму себя, затем ищет у «сестры» подтверждения своим сомнениям или действенного успокоения. «Сестра», похоже, не очень заинтересована, как и реальная сестра сновидицы. Она демонстрирует сильную защиту от зависти: красота — следствие того, что у этой красавицы есть богатый любовник, и еще красавицу обесценивают: она, должно быть, полная дура.

Итак, пока сновидица затоплена своей завистью, «сестра» не дает зависти проявиться — делает вид, что все это ей вообще неважно. Смысл сновидения может состоять в том, что сновидица, которая считала себя мало завистливой, но знала, что всегда придирчиво рассматривает тела красивых женщин и сравнивает себя с ними, теперь стала осознавать, как сильно она может завидовать, как сильно зависть ее расстраивает. Сновидение может побудить ее искать вытесненную зависть за недовольством и плохим настроением, которое настигает ее снова и снова. Кроме того, сновидение побуждает примириться с ее реальным телом, таким, какое оно есть, и принять то, что она не выглядит как топ-модель.

Но что если мы рассмотрим образ красавицы как внутриспсихическую фигуру? Ведь сновидица «находится на пляже», а в реальности пляжная жизнь у нее не предвидится. Тогда получается, что она завидует «женщине» в себе, которая в ее глазах является безупречной красавицей, и сновидение показало тоску сновидицы по «красоте» или тоску по такому женскому образу, который она считает красивым, желанным, привлекающим внимание. Однако сновидение также указывает на то, что в ее психике есть такая «женщина», и она отвергнута «сестрой» — частью личности сновидицы, близкой к эго. Вероятно, за завистью кроется тоска по красоте как таковой и по собственной красоте, тоска по тому, кто привносит красоту в мир, что бы это ни значило.

---

<sup>79</sup> Cp. Krebs, D. / Adinolfi, A. A., 1975: Physical attractiveness, social relations and personality style. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 31, c.245–253.

Такой тип сновидений о зависти довольно распространен и ясно выражает, что то внешнее, чему мы завидуем, на самом деле присутствует в нашей психике. Однако поначалу у нас нет с этим никакого контакта, кроме как через зависть. Сновидение показывает, что объект зависти необходимо найти внутри себя, а затем может быть понята и переработана завистливая проекция, может быть по-настоящему присвоена и к этому времени уже утратит свою идеальность. Таким образом, сущностные части собственной личности проецируются на людей, которые возбуждают нашу зависть, части, значимые для нашей самобытности.

Далее по приведенным сновидениям мы увидим, что бывают различные способы овладения с завистью — сосуществующие, но противоречащие друг другу. В этом сновидении зависть сильно задела сновидящее эго, а «сестра» жестко защищается от зависти. Сновидица проснулась с завистливым ощущением, принадлежащим сновидящему эго, защита «сестры» кажется менее действенной, хотя в повседневной жизни сновидица чаще ведет себя, как «сестра» во сновидении.

## Замаскированный конфликт, вызванный завистью

Фрагмент сновидения:

Меня преследует мужчина. Он хочет отнять у меня моих детей. Я возмущаюсь, снова и снова пытаюсь получше спрятаться, это даже иногда ненадолго удается. Всякий раз, когда я чувствую, что была особенно хитра, он меня опережает. Я пытаюсь завлечь его, чтобы он перескочил через стену, которая очень высока, но такой не кажется. Он прыгает, но не натывается на стену, как ожидалось, а поднимается — он может летать. Он не может отнять моих детей (?), и у него вдруг появились свои дети постарше, которые выглядят намного живее, чем мои. Собственно, они лишь как картонные манекены. Я решаю отдать ему живых детей ... Я не знаю, получилось ли это.

В этом сновидении 34-летней бездетной женщины вроде бы нет зависти. Это одно из сновидений о преследованиях, от которых возникает ощущение, что тот, кто преследует сновидящее эго, вообще-то должен быть им принят. Тема зависти возникла позже, в ассоциациях к сновидению. Сначала сновидица рассказала, что преследователь был довольно неряшливым, отвратительным типом, настоящим жуликом, совершенно наглым, бесстрашным, наверняка готовым на любую жестокость. Так что поначалу она его обесценила. Потом она добавила, что в сновидении она

была очень хитрой, но преследователь всегда опережал ее, всегда был немного шустрее. Вообще-то ей хотелось бы быть похожей на этого человека, вообще-то она завидовала его хватке во всем. Каким-то образом он ведь был очень изобретательным и не тянул с тем, чтобы претворять свои идеи в жизнь. У него и дети-то были более живыми. С более живыми детьми сам становишься более живым. Затем она стала говорить о мужчинах — в ее профессии мужчин гораздо больше, чем женщин, — и в основном говорила о том, как часто они без особых раздумий решаются на что-то, иногда благодаря этому добиваются большого успеха, но очень часто из-за этого у них бывает и «полный провал».

«Мужчине» в ее психике, которого она на самом деле считает врагом, она тоже завидует. Но она омрачает и обесценивает его образ, хотя на самом деле он заслуживал бы доверия, как она говорит, потому что у него более живые дети, более полное жизнеощущение. Вот почему она завидует ему, в том числе его готовности рисковать. Возможно, ей можно и нужно было бы привнести в свою жизнь больше живости и готовности рисковать.

## Зависть в открытую

Сновидение 38-летнего мужчины:

Я сижу за столом, за которым, среди других людей сидит и Хайдеггер. Я должен изложить свою теорию и делаю это несколько зажат, потому что говорю о значимом расширении теории Хайдеггера в его присутствии. Он задумчиво и одобрительно кивает. Один мой коллега взбешенно говорит, что все это «полная чушь», краснеет, путается в словах, а другой коллега-психолог сухо добавляет: «Уважаемый коллега, здесь все-таки речь идет о зависти.» Взбешенный коллега хватается ртом воздух и парирует: «Не только. Ведь рассуждения действительно оказались тупыми». (Дальше сон вспомнить не удалось)

Сновидец был рад, что сновидение закончилось. Вначале он чувствовал себя очень комфортно, прямо-таки воспрял духом после одобрения со стороны Хайдеггера, а затем почувствовал, что прорыв зависти коллеги будто парализовал его, сновидец не нашел возможности как-то противостоять ему. Такая реакция буквально лишила его дара речи.

И в реальности сновидец в последние годы разработывал теорию, которая с его точки зрения является продолжением теории Хайдеггера. Он должен был представить эту теорию некоторым коллегам-специалистам

через несколько недель после сновидения, и это вызывало в нем некоторое беспокойство: убежденность в том, что он разработал что-то очень важное, сменялась чувством, что он сделал много шума из ничего.

Сновидение предвосхищает ситуацию, в которой он должен представить свои идеи. Однако состав коллег совсем другой, чем ожидалось. Во-первых, присутствует сам Хайдеггер, олицетворяя желание докладчика быть принятым старым мастером в том, как он развивал его идеи. В задумчивом, доброжелательном кивании Хайдеггера проявилось и восприятие всерьез того, что сновидец говорит, и принятие в целом. Но есть и коллега, с которым он часто работает, который обычно благожелателен к нему и область исследований которого никак не пересекается с его собственной. В сновидении коллега проявляет все признаки зависти — учитывая одобрение Хайдеггера, замечает сновидец. Таким образом, в конечном счете, речь идет о завистливом соперничестве за признание со стороны отца, но при этом происходит обесценивание. Психолог, не принадлежащий к кругу коллег, но знакомый сновидцу, диагностирует зависть и, вероятно, тем самым подводит сновидение к развязке.

Зависть, вернее, защита от зависти, не позволяет начать разумный разговор и как бы парализует сновидца. Зависть парализует всю ситуацию. Сновидящее это вообще не может совладать с таким прорывом зависти. Не успел сновидец почувствовать, что его благосклонно приняли, как его тут же «растерзали» (яростно критикуя), не приводя реальных оснований для критики. В сущности, сновидение опять же отражает те чувства, которые сновидец уже описал в связи с предстоящим выступлением. Коллега, который в реальности не ощущается как завистник, оказывается завистником в сновидении. Возможно, в этом образе отражается страх сновидца, что в связи с его великолепным докладом ему может позавидовать даже коллега. Сновидец едва допускает такое толкование.

Однако у нас еще есть толкование на субъектном уровне: в самом сновидце есть часть личности, которая завидует возможностям сновидящего это и чувствует себя исключенной из успешной ситуации — затронута тема зависти к себе. Этот коллега в сновидении хочет приобщиться к тому, что есть у сновидящего это, но не получает этого — не имея ни теории, ни принятия со стороны авторитетной фигуры — и становится завистливым, ревнивым и разрушительным.

Как можно это понимать? Если бы так сильно завидовало сновидящее это, было бы понятно, что та часть личности, которой сильно завидуют, имеет то, в чем очень нуждается это, что было бы очень важным для воплощения самобытности. Но все происходит наоборот, и похоже, эта часть личности («коллега») нуждается в том, что имеется у это, то есть

в переживании принятия и в осознании своей креативности. Но эта вытесненная завидующая часть личности парализует сновидящее эго настолько, что оно больше не может защищать свои исследования. Идет ли речь об отщепленной завидующей части личности сновидца? Или это указание на то, что сновидец бессознательно завидует другим, чтобы не завидовать себе, то есть на бессознательную провокацию зависти? Или это отчаянная попытка менее сознательной части стать интегрированной в сознание, то есть это порыв в ходе индивидуации, исходящий из бессознательного, которое ни в коем случае не поддерживает эго-сознание, а скорее, жестко препятствует ему?

## Зависть, которую предстоит обнаружить

Бывают сновидения, в которых, кажется, нет мотива зависти, но если рассмотреть их повнимательнее, обнаруживается, что именно зависть стала триггером определенных действий.

Сон 54-летней женщины:

Я представляю очень красивые платья на показе мод. Я очень горжусь тем, что сама придумала эти платья и что они привлекают внимание. Вдруг появляется мой муж, параллельно с моим модным показом он хочет демонстрировать видео с моделями другого дизайнера. Я рассерженно говорю ему, что они конкурируют с моими моделями. Он говорит: «Нет же, твои модели будут выглядеть на их фоне только лучше». И еще что-то типа: «Я просто хочу тебе помочь». Я очень энергично говорю ему, чтобы он прекратил все это и ушел. Он вроде бы так и делает, но стоило мне отвернуться, видео уже снова идет, его включили дистанционно. Я вырываю все кабели, но видео все равно продолжается. Из-за неприятностей с видео я отвлеклась от своей презентации. Я просыпаюсь очень сердитой и пессимистично настроенной.

В реальности сновидица разрабатывает модели платьев, но очень несмело воплощает свои идеи в жизнь, когда задерживает изготовление той или иной модели. Ее модели довольно успешны. Со стороны мужа она чувствует большую поддержку, он поощряет ее шить больше — тем удивительнее, что сновидице приснился именно такой сон. Она сказала, что ее жизнеощущение было прекрасным, когда она представляла свои модели, а потом ее очень расстроило вмешательство мужа. Ее больше всего раздражало, что он был совершенно глух к ее доводам, и конечно,

она задалась вопросом: что же могло подтолкнуть его так себя вести? При этом она вспомнила, что он еще и выставлял себя благодетелем, ведь он хотел представить ее модели в более выгодном свете на фоне другого дизайнера, но, по ее мнению, его действия как минимум отвлекали. В сновидении она не сомневалась в словах мужа, особенно потом, когда поняла, насколько важна для него эта видеопрезентация, от которой она «никак не могла избавиться». Она задумалась, не завидует ли все-таки муж ее успеху? Возможно, поэтому он вел себя во сне так «двулично»? Не хотел ли он на самом деле ей навредить?

Сновидение навело эту женщину на мысли о том, что бессознательно она может бояться зависти мужа, которая может обрушиться на нее, если она преуспеет как модельер. Было ли это тем самым торможением, которое не позволяло ей глубже погрузиться в работу? Она столкнулась с неосознанной убежденностью в том, что она как женщина, вообще не должна быть успешнее своего мужа. Неизвестно, действительно ли муж завидует, может ли он завистливо реагировать, или это было больше собственными страхами сновидицы. Но она увидела, что зависть играет свою роль, а завистливая злонамеренность скрывается.

Если рассматривать сновидение на субъектном уровне, то ее «муж» символизирует ее маскулинную часть, которая завидует креативности сновидящего эго, хочет сорвать ее показ — то есть опять присутствует зависть к себе. Вероятно, эта внутренняя фигура все еще находится в тесной связи с отцовским комплексом, препятствует автономии, радости жизни, креативности эго и на самом деле не на его стороне. Зависть к себе стремится предотвратить индивидуацию, но именно благодаря ей в центре внимания оказывается необходимость индивидуации и эта конкретная тема.

Зависть к себе переживают двойственно: если бы это было можно, то этого хотелось бы, но этого нельзя — и все-таки это следует делать. Это как бы парализует, возникает недовольство. С одной стороны, зависть к себе приводит к тому, что главное в личности оказывается под давлением, втягивается в кризис, но возможно, именно благодаря этому главное становится более осознанным. С другой стороны, как уже неоднократно отмечалось, благодаря этому процессу в человеке бывают затронуты неостребованные стороны, которые должны быть реализованы, а также проблемы с Я-концепцией — и эти проблемы могут быть решены с помощью иного подхода к самооценке и самопринятию.

Конечно, зависть к себе можно понимать как отщепленную собственную зависть к другим и как связанный с ней страх перед завистью других людей. Этот страх может вести к тому, что человек не живет творчески.

Тогда он якобы неподвластен тайной и зловещей агрессии завистливых людей, которую он вообще-то очень хорошо знает за собой. При этом важно, что такие завистливые бессознательные части себя воздействуют на активность, креативность и витальность сновидящего эго — а следовательно, и эго в целом. В некоторых из этих сновидений сновидящее эго вызывает зависть тем, что испытывает радость от своей креативности, радость от жизненных сил, способности влиять и компетентности.

При сравнении теоретических гипотез о сути и функции зависти с тем, о чем говорится в этих сновидениях, становится ясно, что речь может идти не столько о проекции самого себя, если мы завидуем, а о проекции свойств и способов поведения, которые позволили бы нам больше проживать изначальную Самость. Если нам удастся интегрировать эти свойства и поведение, то это позволит переживать большую полноту жизни, больше ощущать себя живыми. В конечном счете, этот процесс может вести к тому, что эго будет находиться в большей согласии с Самостью, что человек больше будет собой, больше будет следовать принципу индивидуации.



## ЗАВИСТЬ В ТЕРАПИИ

**П**роблема, как обходиться с завистью в терапии, является очень сложной. Ей часто уделяется слишком мало внимания, потому что зависть с удовольствием вытесняют — в том числе и терапевты.

Мэри Уильямс уделяла этому вопросу большое внимание и сформулировала интересные гипотезы.<sup>80</sup> Она заметила, что у пациентов, страдающих от первичной зависти, образы матери были очень сходными, несмотря на очень разное происхождение пациентов и разные семейные конstellации. Общим для пациентов было также то, что они не могли воплощать «хорошее» в жизнь, а если им все-таки удавалось сделать что-то «хорошее», они не могли признать это таковым. Им плохо удавалось поддерживать в своей фантазии «хорошие» образы других или самих себя. Если же им это удавалось, их охватывала паника, что эти образы вот-вот исчезнут.

Уильямс также установила, что у таких пациентов бывают дополнительно «нагружены» физические органы, чаще всего — глаза, кожа и пищеварительная система. Также часто встречаются симптомы, связанные с усвоением и выведением. Кроме того, она отметила определенные трудности в обучении: у всех пациентов были большие амбиции, но они не могли добиться поставленных целей. Также они почти не могли ничему радоваться. Если они радовались чему-то, то опасались, что это сразу испортится, потому что по умолчанию считали, что человек может радоваться чему-то определенному только в одиночку. Если другие тоже радовались тому же самому, то пациенты чувствовали, что у них это отобрали, и радость была испорчена. Кроме того, эти люди не могли быть творчески активными и выбирать собственный путь в мире, потому что в противном случае им пришлось бы примириться с тем, что их творческая продукция не принадлежит только им.

Уильямс установила, что в анализе динамика отношений легко обращается в свою противоположность: аналитик становится «ребенком», который вносит смятение и должен быть наказан анализандом за глу-

<sup>80</sup> Williams, 1974: Success and failure in analysis, с.111.

пости, которые делает «ребенок». По опыту Мэри Уильямс, анализанды с проблемой первичной зависти готовятся к терапевтическим сессиям, представляя себе все случайности, хотят всегда иметь наготове ответ, чтобы не опозориться и не натолкнуться на превосходящую мудрость аналитика.

Эти наблюдения Мэри Уильямс очень интересны и указывают на то, что в работе с людьми, страдающими от первичной зависти, нам придется преодолевать некоторые препятствия. Отчасти наблюдения Мэри Уильямс указывают на то, что у этих пациентов первичное материнское окружение было в основном наполнено негативным опытом, поэтому у них есть ожидание, что в мире вообще ничего хорошего нет и не может быть, по крайней мере, для них. Также интересно уже упомянутое наблюдение, что у таких людей внутри нет хороших образов, поэтому они не могут поддерживать свою идентичность с помощью хороших внутренних образов себя. Они проецируют эти образы вовне и воспринимают их только при возникновении аффекта зависти, но в таком виде не могут использовать их для себя, поэтому они должны быть уничтожены. Негативное материнское окружение не позволяет им интернализировать фантазии о хорошей жизни. Это одна из причин, по которой снова и снова подчеркивается, что внутренний мир завистливых людей «опустошен», ведь они переживают внутренние образы в проекции или в ходе проективной идентификации.

Также примечательно, по мнению Уильямс, что при психосоматических реакциях «под ударом» оказываются органы, имеющие отношение к «усвоению» и «выведению», то есть органы коммуникации и обмена с миром, особенно глаза. Здесь прослеживается прямая связь с народными верованиями: зависть проявляется через недобрый взгляд и от нее приходится защищаться различными способами.

Особые трудности с обучением у завистливых людей не только указывают на исходно негативный материнский комплекс<sup>81</sup>, но и на то, что такой комплекс выдвигает им запредельные требования.

В том, что такие люди не могут радоваться и быть креативными, проявляется то, что они не могут доверять ни окружающим, ни бессознательному — и это тоже аспект исходно негативного материнского комплекса. Им очень нужно все контролировать, отсюда и своеобразная ситуация в аналитических отношениях, когда аналитик должен стать «ребенком». Внутриспсихически человек, страдающий от первичной зависти, идентифицируется с исходно негативным материнским ком-

---

<sup>81</sup> Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.199 и далее.

плексом, а именно — с материнской полярностью этого комплекса. Полярность «ребенка» нагружена образами ребенка, которому чего-то не хватает, которому плохо, и этот образ отщепляется и проецируется вовне.<sup>82</sup>

Потребность в контроле приводит к тому, что человек, страдающий от первичной зависти, не может развиваться, выбраться из этого разочаровывающего материнского окружения. Нечто подобное мы испытываем при навязчивостях, и перманентная зависть также имеет в себе нечто компульсивное. Не должно происходить ничего непредвиденного, ничего автономного, ничего «живого», поэтому все нужно контролировать. При этом человек, страдающий от первичной зависти, очень сильно старается не стать зависимым и, следовательно, не подпасть под власть собственной зависти.

Это контролирование не только препятствует дальнейшему развитию, но и не позволяет таким людям вступать в отношения, которые могли бы дать корректирующий эмоциональный опыт, другой тип отношений, которые могли бы активировать позитивное материнское окружение. Между материнской и детской полярностями комплекса существует что-то вроде садомазохистских отношений, которые легко переносятся в терапевтические отношения и в любые другие. Люди с такой проблематикой зависти часто ищут терапевтической помощи, хотя не могут и не разрешают себе — по крайней мере, в течение длительного времени — что-либо в себе изменить.

В переносе мы имеем дело либо с постоянными завистливыми нападками<sup>83</sup> — ведь аналитику можно во многом позавидовать — либо с защитами от зависти, что проявляется, например, в попытках обмена ролями в аналитическом процессе.

Если в переносе господствует зависть, то анализанд будет снова и снова подчеркивать, что не получает от аналитика достаточно и всегда должен обходиться без многого. А ведь аналитик мог бы дать так много, если бы захотел, если бы только был по-настоящему щедрым, по-настоящему заинтересованным в процессе. Если терапевт сдержан и эмпатичен, то анализанду кажется, будто тот что-то скрывает. Он будто недодает своей мудрости и всего остального. Но если аналитик делится своей мудростью, это тоже может быть неверным: например, интерпретации могут ощущаться как неуместные, показывать тому, кто завидует, что

---

<sup>82</sup> О коллюзивном расщеплении комплексов ср. Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с. 183 и далее.

<sup>83</sup> Ср. Stein, 1990: Sibling rivalry and the problem of envy, с. 170.

аналитик знает больше, и его интерпретации могут заставить анализанда почувствовать себя пристыженным. Короче говоря, что бы аналитик ни говорил, делал или не делал, все пробуждает зависть или усиливает защиты от нее.

При этом типичный контрперенос состоит в том, что аналитик чувствует себя беспомощным и как бы парализованным, но все же ощущает, что должен как можно скорее сделать нечто особенное. Кроме того, у аналитика может возникать желание отстраниться, отвращение, связанное с желанием больше не смотреть (защита от недоброго взгляда), отвернуться. Если контрперенос осмысливается как отражающий невысказанные чувства анализанда, то, от чего он очевидно страдает, одновременно чувствуя себя беспомощным и должным сделать нечто особенное, что эти чувства могут быть связаны с отвращением ко всем этим дебрям зависти, тогда это может привести к тому, что анализанд лучше поймет себя в своем завистливом поведении и более эмпатично увидит свою тяжелую внутреннюю ситуацию.

Идентификация с исходно негативным материнским комплексом и с постоянно недовольной материнской фигурой, которую не следует путать с реальной матерью<sup>84</sup>, может быть обнаружена и озвучена, и тогда может начаться переход к «депрессивной позиции», описанной в теоретической части этой книги. Позволяя себе в течение длительного времени горевать по поводу собственной разрушительности, которая проявляется в зависти, человек может прийти к тому, что все больше и больше будет возникать благодарность, а также сможет сохраняться ценность хорошего опыта и, в конечном счете, он даже сможет быть пережит как принадлежащий собственной жизни и собственной самости. При таком горевании прекращается идентификация со сверхтребовательной, грандиозной стороной материнского комплекса, а значит, человек может смотреть собственными глазами на свои жизненные возможности. Хорошие внутренние образы себя и мира могут быть пережиты и интегрированы.

Я только что описала наилучшее возможное развитие событий после эмпатической интерпретации контрпереноса, сделанной в нужный момент. Но также может случиться, что интерпретация контрпереноса ужасно пристыдит и заденет анализанда, еще больше усиливая зависть. Непредвиденность реакции влечет за собой большие трудности в терапевтической ситуации: в какой-то момент в ходе терапии зависти придется коснуться, иначе «хорошее», возникающее в терапии, не сможет

<sup>84</sup> Cp. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.42.

быть интегрировано, и все, что начнет расти, будет уничтожено. Однако обнаружение зависти может очень сильно задеть самолюбие и еще больше усилить зависть. Вот почему, когда дело касается зависти, легко оказаться в тупике. Просто не замечать ее тоже не советую, потому что терапевтический прогресс будет атакован снова и снова.

Часто бывает, что в течение длительной терапии люди почти не чувствуют в себе изменений и снова и снова дают понять, что терапия не приносит им пользы, но они продолжают приходить без видимых на то причин, в лучшем случае — со смутной надеждой, что когда-нибудь терапия все-таки поможет. Если же их жизненные ситуации изменяются и хорошие достижения неоспоримы, то они считают, что все это могло произойти и без терапии. Завистливые люди не могут позволить себе побаловать аналитика успехом, даже маленьким.

Аналитик просто должен выдерживать эту ситуацию, хоть это и мучительно, но в конечном счете он должен не дать разрушить ни свою самооценку, ни собственное понимание, а также может принять то, что работал и продолжает работать с человеком, не особо в этом преуспевая. Тем более, известно, что после завершения терапии такие люди могут далее развивать все то, что было заложено в процессе работы. Если встретиться с ними после завершения терапии или провести опрос об их текущем состоянии, то они скажут вам с сияющим лицом, что достигли больших успехов после завершения анализа и зависть больше не является проблемой в их жизни. А еще бывает так, что люди, которые сами консультируют, могут сказать вам, что им очень пригодились то, что происходило в анализе, в работе с клиентами, вот только им самим это, к сожалению, совсем никак не помогло.

Обладая знаниями о таком ходе вещей, мы можем сделать вывод, что иногда имеет смысл не говорить о зависти, однако необходимо не позволять ни смущать себя отсутствием успеха, ни подавлять себя. Так бывает, если, например, прогресс неоспоримо идет, даже по сновидениям видно, что развитие имеет место, но анализанд вынужден это отрицать. Аналитик не позволяет сбить себя с толку, не позволяет себя разрушить, полагается на свои чувства, несмотря ни на что, и тем самым становится образцом для подражания. Но, конечно, аналитику нелегко выдерживать такие отношения, особенно когда не видны отчетливые признаки развития. Тогда возникают многочисленные сомнения в том, действительно ли терапевтически имеет смысл не говорить о зависти, или это больше похоже на капитуляцию терапевта.

## Есть ли выход из тупика?

Мэри Уильямс настаивает, что зависть провоцирует именно то, что на самом деле нужно этим пациентам — например, интерес, особое внимание, объяснения, подтверждения.<sup>85</sup> Однако эти пациенты плохо выдерживают отсутствие ответа или молчание. Она приводит клинические примеры, в которых очень открыто описывает свои чувства в контрпереносе: она ощущала ненависть, потому что ее инициативы постоянно уничтожались, ненависть за то, что такие пациенты требуют, чтобы аналитик распознавал величие идеи, стоящей за почти незаметно высказанным предложением. В то же время Мэри Уильямс описывает, как она сама завидовала и это выражалось в ее желании «опустошить» пациента, получить весь возможный клинический материал. В одном из примеров она показывает, как по своему контрпереносу она поняла, что пациентка уже переживает взаимодействие с «хорошей грудью» аналитика, но была вынуждена скрывать это, чтобы пациентка не разрушилась, если вдруг аналитик перестанет удовлетворять ее потребности. Вероятно, Уильямс высказала это толкование, и оно было спонтанно принято пациенткой. Затем пациентка смогла горевать, что ранее было невозможно. Так с помощью интерпретации произошло решающее изменение в терапии.

Вопрос состоит только в том, в какой момент нам делать такую интерпретацию и как ее сформулировать. Интерпретация Уильямс очень конструктивна: пациентку не обвиняют в том, что она не использует терапевта или что она не берет то хорошее, что исходит от терапевта, напротив, ей поясняют, что она сделала замечательный шаг в своем развитии и, кроме того, способна сохранить для себя результат этого развития, уверенное знание о наличии «хорошей груди», и тем самым защитить «грудь» от собственной и возможной чужой деструктивности.

Уильямс дает еще одно терапевтическое указание: необходимо подтверждать существование анализанда, но только по его собственной инициативе. Это показывает, что в основном, она очень осторожно приближается к пациентам с нарциссическим расстройством и осторожно проводит терапию. Она также обращает наше внимание на то, что ее терапевтические намерения не должны навредить.

В связи с темой совладания с первичной завистью в терапии Джудит Хаббэк<sup>86</sup> описывает случай мужчины, у которого улучшение произо-

<sup>85</sup> Cp. Williams, 1974: Success and failure in analysis, c.117.

<sup>86</sup> Hubback, J., 1988: People Who Doings to Each Other. Essays on Analytical Psychology, c.114.

шло, только когда ему удалось поверить в то, что он получил от аналитика нечто ценное и смог сохранить это переживание в себе даже в отсутствие аналитика, даже когда на него давила мысль, что на самом деле аналитик не дала ему ничего ценного. К сожалению, Хаббэк не уточняет, как именно произошло это решающее изменение. Однако она описала важную терапевтическую конфронтацию по поводу жадности, причем она не говорила о ней напрямую, а сказала о страхе, который стоит за жадностью. Возможно, она также говорила о страхе в ситуации зависти и обращалась к нему, а не к зависти. Чаще всего напряжение снижается и коммуникация становится более открытой, если человек может говорить о страхе, а не о вытекающем из него деструктивном отношении или действии. Вероятно, Джудит Хаббэк придерживалась такого способа совладания с завистью в терапевтическом процессе.

Также по мнению Мюррея Штайна, восстановление нарушенной связи эго и Самости возможно при изменении негативной установки по отношению к голодному и жадному, очень завистливому эго. Для Мюррея Штайна процесс индивидуации, в котором эго достигает статуса наравне с Самостью, — единственный способ преодолеть зависть.<sup>87</sup> Это, конечно, верно в теории — но он не говорит, как можно достичь этого в терапевтической работе.

Возникает вопрос, что же на самом деле делают в такой сложной терапевтической ситуации коллеги-авторы, прорабатывающие зависть. Создается впечатление, что эти авторы, и Мелани Кляйн в том числе, убеждены, что, в конечном счете, постоянное, заинтересованное, доброжелательное присутствие аналитика, несмотря на все попытки разрушить аналитические отношения, все же стимулирует доверие и веру, что в жизни есть что-то хорошее. Это значит, что аналитик не позволяет лишить себя уверенности в своей связи с архетипом «хорошей груди», с животворящей полнотой и витальностью, с поддерживающим жизнь позитивным архетипом матери. Если аналитик остается в контакте с собой, то он не дает ни разрушить эту связь, ни заблокировать, не впадает ни в грандиозные амбиции, ни в грандиозное самобичевание. Если аналитик посреди всей этой разрушительности сохраняет связь с исходно позитивным аспектом архетипа матери, то он показывает на своем примере, как именно можно совладать с завистью, которая хочет уничтожить все живое. В конечном счете, в такой работе аналитик должен сохранить свою веру в будущее и креативность. Как и при совладании

---

<sup>87</sup> Stein, 1990: Sibling rivalry and the problem of envy, c.172.

с недобрым взглядом, речь идет о том, чтобы очертить собственные границы и сделать это доброжелательно, решительно, но эмпатически, а затем сосредоточиться на собственном центре и на уверенности в собственной живости и жизнелюбии, не отчуждаться от себя, а с эмпатией к себе заново центрироваться и помнить, что анализанд очень подвержен тому, чтобы невольно снова и снова разрушать все то, что начинает расти.

В этом состоит основополагающая, устойчивая терапевтическая позиция и умение обращаться с завистью. В этом отчасти помогает аналогичный, но гораздо более распространенный в таких ситуациях способ обращаться с проективными идентификациями, особенно третий этап<sup>88</sup>, когда терапевт проводит «детокс» психической проблемы, которую анализанд, так сказать, вручил ему. Аналитик делает проблему «приемлемой», чтобы проецирующий мог заново ее интегрировать.<sup>89</sup> Очевидно, очень трудно выдерживать проецируемые чувства, трудно и то, что нельзя дать проекциям все разрушить.

В терминах юнгианской теории комплексов проективная идентификация означает, что комплекс коллозивно-полярно\* расщеплен на взрослую и детскую части, и одна из частей делегируется аналитику. Под влиянием коллозивного расщепления аналитик бессознательно начинает вести себя в соответствии с делегированной частью или, по крайней мере, чувствовать себя соответствующим образом. Если аналитик это осознает и эмпатичен по отношению к себе, понимает себя в этой сложной ситуации и не критикует себя сразу, то он сможет ощущать происходящее как контрперенос и переживание, связанное с определенной частью комплекса. Аналитик также может показать анализанду новый способ обращения с этими чувствами. После такой «детоксикации» может возникнуть новый опыт, новое поведение и более удовлетворительная коммуникация.<sup>90</sup>

При «детоксикации» речь идет о том, чтобы суметь переживать обе полярности комплекса, сделать страдание, связанное с ними, понятным и дистанцироваться от него, особенно от стереотипного поведения, которое провоцируют обе полярности. Например, при определенной завистливой проекции аналитик может сказать: «Я чувствую себя как разрушительная материнская фигура. Она хочет от вас чудовищно много и одновременно блокирует вас. Если я не хочу быть такой, мне

<sup>88</sup> Ср. Ogden, 1979: On Projective Identification, с.357–373.

<sup>89</sup> Ср. Loch, W., 1981: Kommunikation, Sprache, Übersetzung. In: Psyche 35, с.977–998.

<sup>90</sup> Ср. Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с.196 и далее, 205 и далее.



приходится становиться беспомощным ребенком, но это еще больше сердит и меня сразу же тянет вернуться к роли сверхтребовательной матери.»<sup>91</sup> Также можно и несколько дистанцироваться: «Я чувствую в себе эту материнскую фигуру и чувствую страх матери, что она не сможет прожить по-настоящему свою жизнь. Я также чувствую, что именно поэтому она так требовательна. Я ощущаю и присутствие ребенка, который хочет ей угодить, но который так изголодался, так жаден, так стеснен, что ничего хорошего из его попыток угодить не выходит. Но я знаю, что и это еще не все, что у меня есть, и поэтому не сдаюсь. У меня внутри есть другие материнские образы, другие детские образы и другие отношения матери и ребенка.»

Такое описание конфликта и обезвреживающее обращение с ним, то есть переработка коллюзивного переноса комплекса или переработка проективной идентификации, очень похоже на то, что происходит в терапии ранних расстройств при переживании мало поддерживающего материнского окружения: аналитик проявляет интерес к анализанду, подтверждает его высказывания и его чувства, однако не затопливает его своими словами и чувствами.<sup>92</sup>

В юнгианской психотерапии дополнительно возможна работа со сказками, которые очень часто помогают разбираться с завистью и ревностью и преодолевать их. При идентификации с различными сказочными фигурами удастся понять, кто же участвует в ситуации зависти: например, завистливая, тщеславная мать в сказке про Белоснежку хочет погубить свою дочь. При идентификации с этим образом проясняется, что завистливая часть внутри нас хочет препятствовать будущему. При идентификации с наивной Белоснежкой, которая постоянно подвергается этим нападениям, проясняется, что она не хочет осознавать, насколько опасно такое завистливое отношение, что зависть в конечном счете почти убивает человека. Лишь когда она стала как мертвая, она оказалась защищенной от преследования завистливой материнской фигуры, ведь ей уже стало неинтересно нападать. Это полумертвое состояние, нежелание больше ни во что не вовлекаться позже приводит к решению проблемы, становится началом новой жизни. Теперь можно ожидать, что в психике появятся новые силы, ведущие к развитию, которые благополучно решат проблему зависти. Матери Белоснежки (или мачехе)

---

<sup>91</sup> При этом речь идет не о конкретной матери, а о материнском образе, который составляет одну из полярностей комплекса и является образом генерализованного опыта на основе фактических переживаний, а также фантазий, страхов и т.п. в связи с материнским и матерью.

<sup>92</sup> Ср. Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole: Narzissmustherapie.

придется плясать до самой своей смерти в огненных сапогах, что означает — фигуры, проецирующие зависть, должны быть трансформированы страстью к жизни, и тогда зависть прекратится.

Сказки дают еще одно указание на терапевтическое поведение: нельзя игнорировать завистливую и грандиозную материнскую фигуру внутри, ни в коем случае нельзя недооценивать ее злонамеренность.

# СОПЕРНИЧЕСТВО СИБЛИНГОВ И ЗАВИСТЬ

В рамках теории объектных отношений и в контексте возрастной психологии Эдит Якобсон<sup>93</sup> исследовала, как возникает зависть и чувство соперничества в раннем детстве. С ее точки зрения, зависть и соперничество имеют большое значение при формировании собственной идентичности. Она описывает зависть и соперничество как агрессию, которая, в свою очередь, важна при отграничении, самоутверждении, самозащите — для всех сущностных аспектов идентичности. Пространство, в котором отрабатываются такие агрессивные навыки — это, конечно, сиблинговое окружение, потому что среди братьев и сестер агрессия очень часто выражается в борьбе и соперничестве.

Эдит Якобсон выдвигает интересный тезис о том, что маленький ребенок не соперничает с родителем, что в отношениях «мать-дитя» или «отец-дитя» идентичность скорее пестуется и переживается. Она считает, что маленький ребенок сначала полностью идентифицируется с матерью, затем в противостояниях с сиблингами у него появляется порыв к индивидуации, к самостоятельности, к автономии, к различению. Таким образом, стимул к развитию возникает из соперничества, из постоянного противостояния с сиблингами.

В своей теории Якобсон также полагает, что у сиблингов складываются амбивалентные отношения. В этом контексте амбивалентность означает, что в отношениях переживаются и любовь, и ненависть, а также что любовь немного сильнее ненависти, немного пересиливает ее. В повседневной жизни это легко заметить, например, когда сиблинги говорят друг другу гадости, и тут же решительно защищают сиблинга от нападков извне. Иногда эта амбивалентность выражается в открытую: «Я так сильно на тебя сержусь, но я тебя и люблю тоже!»

Якобсон говорит не только о зависти; у нее зависть, соперничество и ревность переходят из одного в другое. Когда говорят о зависти сиблин-

---

<sup>93</sup> Jacobson, 1973: Das Selbst und die Welt der Objekte.

гов, то речь идет о зависти, например, к определенным способностям, обладанию вещами, внешности. Она понимает соперничество как то, что из зависти возникает порыв сравняться с сиблингом или даже превзойти его. Поэтому соперничество понимается как продуктивная зависть, побуждающая к действию.

От зависти и соперничества сиблингов до ревности — один шаг. Качества, способности, которыми обладают сиблинги и которые вызывают зависть, часто рассматриваются в контексте отношений с родителями. Одна женщина позавидовала красоте своей сестры: «Если отношения с родителями хорошие, то и человек выглядит красивее.» Здесь не только зависть к красоте, здесь зависть явно вступает в связь с ситуацией ревности и связанным с ней ощущением исключенности, по крайней мере, отчасти. Итак, если мы говорим о соперничестве сиблингов, то речь идет уже не только о зависти; зависть, соперничество и ревность переплетены и отчасти обуславливают друг друга.

Принято считать, что при соперничестве сиблингов речь идет не только об индивидуации, то есть о «развитии на основе соперничества», но и об идентификации. Важность идентификации с сиблингом описывал еще Фрейд в своей книге «Массовая психология и анализ Я», изданной в 1921 г.<sup>94</sup> Для Фрейда была очень важна тема «свержения с трона». Он сам был «свергнут» братом, который, однако, умер в возрасте 9 месяцев, когда самому Фрейду было 19 месяцев. Часто говорят, что он был старшим из семи детей<sup>95</sup>, но не был «свергнут» никем из остальных и занимал в семье место самого любимого сына. У него была своя комната, а ведь только у отца была своя комната, ему разрешалось читать и есть одному у себя в комнате (и это в 1880 году!).

Во фрейдовской теории тема «свержения с трона» занимала важное место. Цепочка его рассуждений такова: ребенок, у которого появляется сиблинг, вытесняется родителями из позиции единственного любимого. Старший ребенок чувствует, что его больше не любят, и поэтому формирует враждебную установку по отношению к младшему ребенку, даже хочет, чтобы его «отнесли туда, где взяли». Затем старший ребенок понимает, что враждебное отношение ему ничего не дает, наоборот, оно ему вредит, потому что родители его за это дополнительно ругают — и он еще больше теряет их любовь. Это заставляет старшего ребенка преодолевать фрустрацию и идентифицироваться с младшим ребенком, то есть учиться считать их двоих детьми одних и тех же родителей. Поэтому

<sup>94</sup> Freud, S., 1921/2013: Massenpsychologie und Ich-Analyse. Собр. соч., т. IX, с. 111 и далее.

<sup>95</sup> Cp. Bank / Kahn, 1989: Geschwister-Bindung, с. 180 и далее.

Фрейд выдвинул идею о том, что «свержение с трона» составляет основу чувства общности и что преодоление ранней зависти — это начало социального сознания и чувства долга. «Таким образом, социальное чувство покоится на превращении изначально враждебного чувства в позитивную привязанность по типу идентификации.»<sup>96</sup>

Если мы исследуем группы, которые вроде бы должны быть сплоченными, то увидим, что так бывает совсем не всегда. Люди сильно завидуют и соперничают, даже если должны решать общую задачу, и в итоге достижение общей цели нередко оказывается под угрозой. Готовность к идентификации вступает в противоречие с представлением об индивидуальных интересах, с соперничеством. Однако повсюду идентификация помогает нам справиться с завистью. Таким образом, сопричастность с тем, кому завидуют, возможна, несмотря на зависть, если общее дело выходит на первый план. Иначе говоря, часто зависть делает именно идентификацию невозможной; полярности идентификации и индивидуации хорошо исследованы.

Долгое время сиблинги оставались на обочине психологических исследований. Существовало выражение «сиблинговый комплекс», описывающее сложный опыт в контексте отношений с сиблингами, в связи с завистью говорили и о «комплексе Каина».<sup>97</sup> Затем в ходе разработки концепций семейной терапии интерес исследователей сместился к сиблингам. Одна из первых книг на эту тему, которая повлекла за собой значительные последствия, была написана американцами Бэнком и Каном, а на немецком языке вышла в 1989 г. Авторы дифференцированно описывают то, что идентификации сиблингов могут выглядеть очень по-разному. В зависимости от типа идентификации потребность в индивидуации находит иное место в жизни человека, зависть проявляется качественно иначе, человек обращается с завистью тоже иначе. На мой взгляд, эти идентификации также оказывают большое влияние на тип партнерства, которое возникает в дальнейшей жизни. Я считаю, что очень часто отношения сиблингов значительно влияют на партнерские отношения, являясь либо аналогичными удовлетворительным отношениям сиблингов, либо контрастными не вполне позитивным отношениям сиблингов.

При определении типов идентификации Банк и Кан полагают, что сиблинги переживают друг друга как разных и как равных. Это отличает привязанность сиблингов от других привязанностей, делает их уникальными и, если они осложнены, то уникально сложными. Сиблингом приходится быть, что бы ни происходило.

<sup>96</sup> Freud, 1921: Massenpsychologie und Ich-Analyse, с.112.

<sup>97</sup> Ср. История Каина и Авеля, 1 Мозе 4 и далее.

Ощущение отличий друг от друга влияет на дистанцию и на убеждение, что у каждого своя судьба несмотря на то, что сиблинг принадлежит кругу других сиблингов. Это также является порывом индивидуации: стать тем, кем в конечном счете человек является. Чувствуя себя равными, сиблинги сближаются на основе сходства, и для этого даже ничего не нужно делать, также в сиблинговом «мы» ощущается защищенность. Те, у кого нет сиблингов, ищут себе подруг и друзей, которые как братья и сестры, ищут по наибольшему сходству, — но все же они не сиблинги. Эта позиция «я такой же, как вы» с сиблингами может заполнять пробелы в самопринятии. Если человек не уверен, хороши или плохи некоторые особенности его характера, и обнаруживает, что у сиблинга она тоже есть, то он почувствует себя увереннее. Действует своего рода убеждение, что у «равных» людей много общего. Это «я как ты» создает основу для веры в надежность сиблингов и для большого разочарования, если эта надежность не ощущается.

Такое равенство, но в то же время различие также является плодородной почвой для роста зависти, потому что зависть особенно быстро возникает там, где люди живут в сопоставимых жизненных обстоятельствах.

Банк и Кан различают у сиблингов три процесса частичной идентификации и два процесса недостаточной идентификации. Я опишу эти возможности для идентификации и дополню их своими соображениями о том, какую роль при этом играет зависть и какое влияние такие идентификации оказывают на последующие отношения.

Процессы частичной идентификации:

- лояльное принятие — взаимозависимые отношения<sup>98</sup>,
- конструктивная диалектика — динамические и независимые отношения<sup>99</sup>,
- деструктивная диалектика — враждебно зависимые отношения<sup>100</sup>

Процессы недостаточной идентификации:

- поляризованное отвержение — жестко дифференцированные отношения<sup>101</sup>,
- деидентификация — отрицаемые отношения<sup>102</sup>.

Банк и Кан подробно описывают каждый из процессов частичной идентификации и их пояснения приведены ниже.

---

<sup>98</sup> Bank, S.P. / Kahn, M. D., 1989: Geschwister-Bindung, с.89.

<sup>99</sup> Там же, с.92.

<sup>100</sup> Там же, с.94.

<sup>101</sup> Там же, с.97.

<sup>102</sup> Там же, с.99.

## Лояльное принятие

При лояльном принятии отношения сиблингов можно было бы описать фразой: «Мы во многом похожи друг на друга. Мы всегда будем нуждаться друг в друге и заботиться друг о друге, несмотря на все различия.»<sup>103</sup>

Этим определяются отношения, в которых сиблинги принимают разноеобразие, но необязательно высоко его ценят. На первый план выдвигаются базовая общность и убеждение в том, что взаимная зависимость и взаимопомощь никогда не прекращаются.

Авторы отмечают, что в таких системах дети бывают эмоционально теплыми и щедрыми, но такие отношения статичны, мало изменяемы, в них имеется мало возможностей для развития. Если сиблинги сильно различаются по успешности или репутации, то менее успешный сиблинг попадает в зависимость: успешный сиблинг становится благодетелем, а неудачливый, в лучшем случае, — помощником. Из-за слишком больших различий соперничества не возникает, место каждого в ряду сиблингов определено и принято раз и навсегда. Те, у кого худшее положение, ведут себя лояльно, уважительно — наверное, такие отношения скучноваты, ведь в них мало ссор, соперничества, зависти.

По мнению Банка и Кана, такая частичная идентификация возникает, прежде всего, если одному из детей, очень эмпатичному, пришлось взять на себя родительскую функцию. Такая частичная идентификация возникает в чрезвычайной ситуации, когда сиблинги образуют что-то вроде «спасательной команды». В качестве примера авторы приводят ситуацию, когда старший сын эмпатически замещал умственно-отсталого отца для своих братьев и сестер.

## Конструктивная диалектика

Конструктивная диалектика является более динамичной. Ключевая идея этого типа частичной идентификации гласит: «Мы похожи друг на друга, но в то же время мы — разные. Это вызов, который дает нам возможность расти.»<sup>104</sup>

При таком способе идентификации ясно видны сходства и различия. И конкуренция уже имеется, как вызов, который включает в себя возможность роста для всех участников. Сходство сиблингов в значительной мере проявляется в том, что все чувствуют себя сильными и, в основном,

<sup>103</sup> Там же, с. 89

<sup>104</sup> Там же, с. 92.

видят эту общность привлекательной. Таким образом, возникает идея не только равноправия, но и равновесия; у сиблингов должны быть равноправные и равновесные отношения, потому что они же, как правило, — дети одних и тех же родителей.

В этой системе много конкуренции, много соперничества. Зависть переживают и комментируют, чаще всего, ее перерабатывают продуктивно. Сиблинг пытается не «свалить» других сиблингов с их уровня, а «показать им всем», что он сам может. В такой системе зависть воздействует, скорее, созидательно. Исследования показывают<sup>105</sup>, что такие дети растут у родителей, которые эмоционально присутствуют и готовы «быть использованными» в трудную минуту, которые могут выдержать возражения и протесты детей и рассудить противоречия между детьми. Таким родителям знакомо чувство зависти, и они стараются быть справедливыми, справедливость для них очень важна.

Вообще, справедливость — это очень важный принцип, о котором говорится в текстах Банка и Кана. В конечном счете, невозможно по-настоящему удовлетворить детей, да и справедливость понимается детьми и родителями по-разному, поэтому в реальности можно лишь стремиться к тому, чтобы быть как можно более справедливым. Это означает — постоянно соперничать тому, что происходит во время ссор. Во-первых, важно понимать, что во время ссоры происходит установление различий и границ, и уважать это; во-вторых, важно соперничать каждому ребенку и при необходимости рассудить их. На мой взгляд, такая конструктивная диалектика описана несколько идеализированно, но имеет свой смысл как утопия. Однако она предполагает, что каждый ребенок силен в чем-то своем, что этим детям, мальчикам и девочкам, удастся осознать и признать свои сильные стороны.

Такой тип частичной идентификации сиблингов может привести к тому, что в дальнейшем в отношениях с партнером такие люди будут искать равновесие и равноправие, при котором оба партнера бросают друг другу вызовы, соперничают — и, возможно, иногда нуждаются в арбитраже.

## Деструктивная диалектика

Ключевая идея этой частичной идентификации гласит: «Мы очень разные по многим аспектам. Мы не особенно нравимся друг другу, но нуждаемся друг в друге.»<sup>106</sup>

---

<sup>105</sup> Там же, с. 94.

<sup>106</sup> Там же.



Несмотря на заметные различия и нехватку симпатии друг к другу, сиблинги ощущают большую зависимость друг от друга и принимают это. Речь идет о сиблингах, которые ссорятся, мучаются, но очень несчастны, когда этого страдания нет. Например, сиблинги постоянно дерутся, но если один из них уезжает в детский лагерь, становятся совершенно несчастными и ждут, когда он вернется. А когда он возвращается, конфликты начинаются заново.

По Банку и Кану, фоном этого типа идентификации являются родители, которые эмоционально недоступны, равнодушны и пренебрегают детьми. Дети проецируют угрозу и особо эмоционально заряженные, отверженные и вытесненные части себя на сиблингов как на людей, которые всегда рядом и на которых можно положиться, в отличие от родителей.

На братьев и сестер проецируются части личности — прежде всего, агрессивные части. Проецирующему сиблингу приходится продолжать контролировать их, бороться с ними, «ставить шах и мат» этим частям — и это делается с помощью проективной идентификации. В такой системе дети очень легко занимают параноидно-шизоидную позицию, потому что присутствует очень много зависти, которая не может быть продуктивно переработана. Это не та зависть, которую можно было бы перевести в конструктивное соперничество, которая могла бы стать стимулом к развитию. Эту лютую, смертоносную зависть нельзя выражать, иначе можно потерять единственные отношения, на которые хоть как-то можно положиться. Ощущение конкуренции чрезвычайно сильно, со стороны эта конкуренция производит впечатление садомазохистского мученичества. Принятые роли жестко предписаны. Из этой безрадостной ситуации дети освобождаются, только если смогут вступить в отношения вне семьи. Тогда ненавистные отношения с братом или сестрой продолжают-ся, но появляются и другие отношения, с другом или подругой, «свободные от проекций».

Сходства между сиблингами не замечают или отвергают: сиблинг — теневой брат или теневая сестра — носители теневых проекций, то есть тех качеств, которые у нас тоже есть, но которые мы не можем принять. Собственная тень спроецирована, иначе это оказалось бы под угрозой.<sup>107</sup> В подростковом возрасте между такими сиблингами, если они решают больше не мучиться, происходит довольно жесткий разрыв. Тем не менее, они не расстаются друг с другом по-настоящему, и могут горько жаловаться на сиблингов, которых они не видели лет двадцать.

---

<sup>107</sup>Ср. Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с.242 и далее.

Если тень спроецирована на кого-то, то с этим человеком не расстаются, потому что часть это продолжает быть связанной с ним. Если же теневая часть становится осознанной, если ее можно вернуть себе, взглянуть и принять как часть себя, то подлинное расставание становится возможным, но чаще всего отношения все-таки не прекращаются, а возникает новый вид отношений.

В дальнейших отношениях с партнером больше всего соответствует такой системе садомазохистская коллюзия (бессознательный сговор), то есть отношения в паре происходят с постоянными ссорами, партнёры постоянно жалуются на это, но все равно остаются вместе, хотя со стороны создается впечатление, что любой другой вариант был бы лучше, чем имеющийся.<sup>108</sup>

## Поляризованное отвержение

Ключевая идея поляризованного отвержения звучит примерно так: «Ты совершенно другой по сравнению со мной. Я не хочу зависеть от тебя и никогда не стану таким, как ты.»<sup>109</sup> В отличие от деструктивной диалектики, такая ситуация состоит в том, что сиблинги не зависят друг от друга, то есть между ними произошло меньше проективных идентификаций, и поэтому каждый из них переживает глубокое одиночество. Однако и в этой системе четко распределены роль «жертвы» и «агрессора». «Жертве» отчасти выгодно быть в таком статусе, она чувствует себя морально выше «агрессора» и, следовательно, может вызывать у него чувство вины, от которого, однако, «агрессор» быстро защищается после дальнейших агрессивных действий «жертвы», например, словесных нападок. Таким образом, баланс отношений всегда остается отрицательным. Завидуют обе стороны, но больше зависти — все-таки у «жертвы». При этом противник все-таки остается значимым «ты».

В таких сиблинговых отношениях братья и сестры воспринимаются искаженно, грубо-схематично, и это восприятие едва ли можно корректировать. Отсюда возникают стереотипные виды взаимодействия в отношениях, которые, в свою очередь, легко воспроизводятся в дальнейших партнерских отношениях. Такой вид отношений с сиблингами легко возникает в семейных системах, в которых от сильной тревоги защищаются суровостью и жестокостью. Этот вид сиблинговых отношений находится в одном шаге от деидентификации.

<sup>108</sup>Ср. Willi, J., 1975: Die Zweierbeziehung.

<sup>109</sup>Bank / Kahn, 1989: Die Geschwister-Bindung, с.97.

## Деидентификация, или отрицаемые отношения

Ключевая идея звучит так: «Мы абсолютно разные. Ты мне не нужен, ты мне не нравишься, мне все равно, увижу я тебя еще раз или нет.»<sup>110</sup>

Такая деидентификация становится защитой от «комплекса Каина», от смертоносных порывов убить брата или сестру, и это возникает из-за невероятно большой зависти.<sup>111</sup>

О «комплексе Каина» говорят, если «свержение с трона» и вытеснение на периферию внимания происходили очень болезненно, если родители делают это неоднократно, так что прорывы убийственного гнева на брата или сестру едва можно сдерживать. При этом помогает только отщепление, и больше не хочется иметь ничего общего с сиблингом. Такая ситуация возникает в семейных системах, где один ребенок стал любимчиком, а другие чувствуют себя заброшенными. Заброшенные, естественно, очень завидуют любимчику, но соперничество заранее обречено на провал. Беспомощно-деструктивное соперничество приводит к разрушительному поведению, а затем к отрицанию значимости сиблинговых отношений; в качестве компенсации происходит преувеличенная самоидеализация.

Деидентификация, или отрицание отношений, характерна для семейных систем, где однозначно делят детей на хороших и плохих, здоровых и больных, шустрых и медленных, то есть в системах, где уже заранее предписано завидовать, и защитное расщепление — единственный способ хотя бы отчасти «отложить в дальний угол» свои негативные чувства. Как правило, такие семьи — это так называемые нарциссические системы, в которых любимчик должен помогать родителям поддерживать их самооценку, а дети, которые не являются «хорошими» (с точки зрения системы ценностей родителей), становятся серьезной угрозой самооценке родителей. Детей натравливают друг на друга, в том числе, когда один из них всегда ставится в пример остальным. В таких условиях сиблинги не могут быть собой, поэтому вынуждены прибегать к нарциссическим компенсациям, чаще всего предпочитая одну из них: считать, что им никто на свете не нужен.

Таким образом, здесь тема индивидуации оказывается в центре внимания для тех людей, которые не имеют опыта сопричастности, то есть

---

<sup>110</sup> Там же, с.99.

<sup>111</sup> Комплекс Каина: Каин был первенцем, Авель вторым сыном. Оба принесли жертву. Бог принял жертву Авеля-пахаря, и не принял жертву Каина, пастуха. Поэтому Каин убил Авеля. В этой истории речь идет о противостоянии скотоводов и земледельцев, это не просто история зависти, но о ней часто говорят как о таковой.

не могут создать основу для доверия другим. Обязывать к индивидуации в таких условиях означает предъявлять сверхтребование.

При таких отношениях взаимное отвержение братьев и сестер значительно усиливается, оно больше, чем при деструктивной диалектике или поляризованном отвержении; как правило, во взрослом возрасте такие отношения всегда обрываются. Но даже если обрыв отношений с сиблингами произошел, это не значит, что убийственная зависть, убийственный гнев и убийственные порывы тоже исчезают. Они часто перекладываются в проекции на других людей.

У сиблингов, идентифицирующихся через поляризованное отвержение, и у тех, кто деидентифицируется, возникают большие трудности с тем, чтобы по-настоящему переживать близость и зависимость в паре. В основном, они выбирают тех партнеров, кто может их нарциссически стабилизировать, если они вообще вступают в какие-либо отношения.

В подростковом возрасте молодые люди все больше соперничают с коллегами из своей возрастной группы, причем делают это по тому же принципу, как это было с сиблингами. Это соперничество, как и среди сиблингов-подростков, касается работоспособности, социализированности, сексуальности и красоте. Соперничество сиблингов уменьшается по мере того, как их пути расходятся. Но если они снова сближаются, например, для заботы о старых или умирающих родителях, и снова оказываются востребованными как сиблинги, то прежние паттерны зависти, соперничества и ревности заново оживают.

Эти обобщенные системы идентификации, описанные Банком и Каном, довольно схематично показывают, что отношения сиблингов оказывают существенное влияние на зависть и совладание с ней. Кроме того, очевидно, что чем больше сиблинги влияют друг на друга в семейной системе — и это признак исходно позитивных родительских комплексов<sup>112</sup>, — тем скорее зависть воспринимается как стимул к развитию. Чем больше у сиблинга возможностей идентификации на основе собственных сильных сторон, то есть на основе доброжелательного принятия каждого ребенка, тем менее разрушительно переживается зависть. Чем больше приоритет обособления, тем завистливее становятся дети и тем хуже они могут с этим справляться.

Конечно, эти системы идентификации зависят не только от поведения и личностных качеств родителей. Конечно, при этом играют свою роль своеобразие ребенка, его положение в ряду братьев и сестер, его пол и

---

<sup>112</sup>Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne, с.89 и далее.

многое другое. Возрастные различия также играют важную роль; если между братьями и сестрами существует большая разница в возрасте, то идентификация затрудняется.<sup>113</sup> Например, дети с восьмилетней разницей в возрасте уже не могут быть «сопоставлены». За восемь лет и родители могут тоже сильно измениться.

Кроме того, в этой систематизации упущено, что в ряду братьев и сестер всегда есть определенные сиблинговые конstellации, которые допускают иные виды идентификации. Таким образом, вполне возможно, что два сиблинга вступают друг с другом в идентификацию по типу лояльного принятия, но с третьим сиблингом один из первых двух взаимодействует по типу конструктивной диалектики.

Эти довольно обобщенные возможности идентификации еще можно дополнить специфическими сиблинговыми комплексами, которые формируются в ходе самых типичных столкновениях с тем или иным сиблингом, которые сопровождаются определенными чувствами и защитами от них, а также одинаковыми образами, которые наполняют каждую разновидность идентификации сложными жизненными темами и в дальнейшем заново оживают в отношениях с другими людьми.<sup>114</sup>

## История зависти родителей

Наряду с собственными идентификациями сиблингов, большую роль, видимо, играют жизненные истории зависти родителей. Это было заметно в вышеописанных нарциссических системах, в которых дети «унаследовали» проблему совладания с завистью. Даже и в менее сложных семейных системах зависть родителей играет большую роль. Родители часто завидуют детям в том, чего им самим не хватает, и как правило, объявляют ценности неценными. Ребенок как бы должен измениться, жертуя частью своей истинной самости. Вот пример этого:

В очень замкнутой семье культивируется интроверсия: любой шум отвратителен, окна закрыты и занавешены, контакты сокращены до самых жизненно необходимых — их совсем мало. Если необходимо принять какое-то решение, то сначала его долго «вынашивают» и «мусолят», настолько долго, что многие решения становятся просто ненужными, что в свою очередь становится доказательством того, что другим людям нельзя доверять... Почти полное избегание контактов и принятия ре-

<sup>113</sup> Bank и Kahn описывают эти аспекты более дифференцированно.

<sup>114</sup> Ср. Kast, 1990: Die Dynamik der Symbole, с. 44 и далее.

шений маскируются под «интроверсию», и эта жизненная установка идеализируется, считается хорошим «быть иным». Огромная тревога, которая царит в этой семейной системе, никогда не обсуждалась.

И в этой семье есть второй ребенок, добрый, возможно несколько экстравертированный (хотя это еще как посмотреть). Этот ребенок открывает шторы и хочет «впустить солнце». Он замечает, что другие люди приглашают друг друга куда-то, и предлагает своей семье тоже кого-нибудь пригласить... Когда семья изредка «выбирается в люди», этот ребенок открыто смотрит на других, улыбается им — и они улыбаются в ответ, умиляясь «солнечному» ребенку. На него за это ворчат: «Что ты улыбаешься всем подряд?» Однажды этот ребенок предложил пойти в кино. Родители сказали, что все это ужасно экстравертированно, обыденно, нагло, примитивно, утомительно... Как всегда, ему предложили равняться на старшего ребенка, очень тревожного и подавляющего агрессию.

Ребенок, который поначалу так дружелюбно относился к миру, начал вести себя все более вызывающе, задирает одноклассников, особенно если они собирались делать что-то интересное. Учительница быстро заметила эту перемену и привлекла школьного психолога. Родители сказали, что им всегда приходилось «тормозить» этого ребенка и, наверное, они «тормозили» его слишком мало. Школьный психолог спросила, что их так напугало в поведении ребенка и они посчитали нужным «тормозить» его так сильно. Далее началось обсуждение, в том числе задавали вопросы и ребенку. После продолжительной беседы мать сформулировала, в чем же она завидует ребенку: ее беспокоило только то, что этот ребенок был счастливее всех остальных в семье, и они не могли понять, что он еще способен вытворить, потому что это у него «видимо, врожденное».

Если родители в чем-то завидуют ребенку, ценности становятся неценными, дети сильно страдают, они раздражены: то, что они ощущают верным и хорошим, то, что им приносит радость, тревожит или сердит родителей. Из-за этого дети чувствуют, что это с ними что-то не так в той сфере, где они, собственно, реагируют здоровым и аутентичным образом.

Однако зависть также часто обобщается и становится завистью к более хорошим жизненным возможностям нового поколения, к тому, что им «все» это намного легче достается. Также и учителя не защищены от такой зависти. Если они этого не осознают, то бессознательно требуют чудовищно много от этого «нового» поколения. Они якобы должны доказать, что способны достичь того же, чего достигло старшее поколение, и даже большего, но, разумеется, завистливые учителя не заметят этого и тем более не покажут, что заметили. Системы контрольных и экзаменов

постоянно ужесточаются, и должны быть проверены, не происходит ли это из-за зависти экзаменаторов.

Родители также могут завидовать, что у их детей такие родители, как они. Если бы у них были такие родители, как они сами, не было бы ничего, чего они не смогли бы добиться!

Однако не все так плохо: большинство родителей и большинство экзаменаторов, даже если завидуют, ведут себя амбивалентно. Они не только завидуют, но еще и гордятся следующим поколением. В основном, гордость присутствует до тех пор, пока они чувствуют, что участвуют в успехе детей. Поощрение людей вызывает радость у большинства поощряющих. Зависть же берет верх — за исключением тех, кто завидует всегда, — когда у молодых возникает ощущение, что они достигли чего-то, «несмотря на усилия старших», когда они отрицают принцип сопричастности и отказывают старшим в возможности идентифицироваться с успехом молодых. Похоже, молодежи иногда нужно подчеркивать собственную идентичность, а также защищаться от пугающего тотального присвоения своих достижений старшим поколением. До тех пор, пока люди разных поколений могут чувствовать сопричастность и солидарность через общую радость от достигнутого, зависть, если она вообще возникает, будет «белой».

Зависть родителей к детям и детей к родителям — это табуированная тема; если бы такая зависть обсуждалась, многое проявилось бы в детско-родительских отношениях, и тогда ни агрессию, ни восхищение больше не пришлось бы подавлять.

Если отношения между поколениями опираются на их сильные стороны, и каждое поколение видит в другом силы, а не слабости, то поколения могут соперничать друг с другом, дети могут бросать вызов родителям, а родители — детям, — и тем самым идентичность каждой из сторон становится более четко очерченной, а это является благоприятным фактором в отношениях.

## Избранное дитя, зависть и ревность

Уже не раз в моих рассуждениях упоминались дети, которым в детстве приходилось быть особенными, а также возбуждать зависть особым образом. Я также говорю о детях, которых взрослые всегда предпочитали другим детям, и это вызывало зависть и ревность у сиблингов.

Тема избранности или, по крайней мере, проекция избранности является самой важной в контексте зависти и ревности. Впечатляющая исто-

рия избранности — это ветхозаветная история Иосифа и его братьев<sup>115</sup> со всеми ее сложностями и последствиями.

Иосиф был одиннадцатым сыном Иакова, сыном его любимой жены Рахили. Из всех своих сыновей Иаков любил его больше всего, потому что он «был сыном старости его», говорится в Библии. Во всяком случае, для него шили великолепную одежду. Братья увидели, что отец любит его «более всех братьев его», стали завидовать ему и «не могли говорить с ним дружелюбно». Между тем Иосиф не скрывал от отца то, как ведут себя его братья.

Однажды Иосиф увидел и рассказал семье сон: «мы вяжем снопы посреди поля; и вот, мой сноп встал и стал прямо; и вот, ваши снопы стали кругом и поклонились моему снопу.» Братья рассердились, они подумали, что сон означал, что Иосиф хочет «царствовать» над ними и «владеть» ими. Они возненавидели его еще больше. Ему приснился еще один сон: «вот, солнце и луна и одиннадцать звезд поклоняются мне». Тогда даже отец побранил его и сказал: «неужели я и твоя мать, и твои братья придем поклониться тебе до земли?»

Однажды его братья «пошли пасти скот отца своего», и отец сказал ему: «пойди, посмотри, здоровы ли братья твои и цел ли скот, и принеси мне ответ.»

Братья увидели его издали и «стали умышлять против него, чтобы убить его», потому что его сны, должно быть, вскружили ему голову. Старший сын Рувим «избавил его от рук их, сказав: не убьем его. Бросьте его в ров (без воды), который в пустыне, а руки не налагайте на него.» «И когда проходили купцы мадиамские, братья вытащили Иосифа из рва и продали Иосифа измаильтянам за двадцать сребренников; а они отвели Иосифа в Египет», а его окровавленную одежду принесли отцу. Иаков «оплакивал сына своего многие дни.»

Иосиф был продан в Египте Потифару, «царедворцу фараону, начальнику телохранителей».

Иосиф — один из избранных. Любимец отца, выдающийся, и тем самым «отмеченный». К тому же, ему снятся особенные сны, что в библейском контексте означает, что он отмечен Богом, и опять же выдается из общего ряда. Его судьба — судьба избранного.

Поначалу он идентифицируется с планами и идеалами отца, не думая о том, что братья могут завидовать. Отец разжигает раздоры и посылает его на погибель. Пока что Иосиф не действует как самостоятельная личность, он выдвинут отцом в особое положение. Его чувств

<sup>115</sup> 1 Mose / Genesis 37.



мы не знаем, но знаем о чувствах его братьев: они полны ненависти, зависти, ревности, они хотят отомстить, у них есть порыв убить его. Они сознательно отгораживаются от него, но, похоже, у них живые отношения между собой. Это еще больше сближает Иосифа с отцом.

Его положение действительно является сложным. Как он мог поступить иначе в такой ситуации? Стоило ли ему умалчивать о своих сновидениях? Разве это помогло бы? Вряд ли. Помогло бы, если бы Иаков не перекладывал на этого сына ответственность за свое благополучие и не проецировал бы свои идеи величия? Был ли Иаков недоволен собственной жизнью, собственной «избранностью» настолько сильно, что ему пришлось это компенсировать, делая очень особенным младшего сына, и он сам завидовал, когда Иосиф рассказывал свои сны?

Получается, они не смогли справиться с собой, когда спонтанно проявилась избранность Иосифа? Такой динамики было, пожалуй, не избежать. Иосиф, пробуждающий зависть, должен был убраться «с глаз долой». Старший сын Рувим хотел бы вернуть сына отцу, возможно, чтобы самому получить больше отцовского признания. Это ему не удалось, и Иосиф попал в другое жизненное пространство. Вместе с этим произошло и расставание с отцом, а это было очень важно, чтобы Иосиф смог стать собой.

Затем он вел собственную жизнь, мог стать самим собой — и судьба избранника идет своим чередом. Собственно, происходит череда происков против него. Так, например, жена Потифара оклеветала его и ему пришлось попасть в тюрьму, но поскольку он — единственный, кто смог истолковать сон фараона о «толстых и тощих» годах, его выпускают из тюрьмы и поручают справиться с голодом. Во время великого голода он оказывается благодетелем по отношению к своим братьям и семье, что позволяет выжить не только его семье, но и всему Израилю. Получается, его избранность означает, что он должен заботиться о других.

Если рассматривать эту историю как миф, то выясняется, что герой, который избран, снова и снова подвергается испытаниям, чтобы стало понятно, действительно ли он особенный. Если он не может справиться с угрозами и бедствиями, то он — не настоящий герой.

В сказках рассказываются похожие истории:

В цыганской сказке о Железном человеке<sup>116</sup> король-отец безмерно завидует сыну, получившему прекрасную жену в знак его избранности. Король хочет погубить своего сына, избранника судьбы, и же-

---

<sup>116</sup>Der Eisenmann. In: Aichele, W. (Hg.), 1973: Zigeunermärchen (Märchender Weltliteratur). Diederichs, Düsseldorf/Köln.

ниться на его вдове. Чтобы погубить сына, он ставит перед ним невыполнимые задачи, например, накормить все войско одним кочаном капусты или вернуть ему обручальное кольцо, которое восемнадцать лет назад его жена забрала с собой в могилу.

Сын, вызывающий такую зависть, проходит все испытания при помощи своей жены и ее брата, Железного человека. Наконец, король требует, чтобы к нему доставили Железного человека. Тот убивает короля, а потом исчезает сам. Теперь ни король, ни он сам никому не смогут причинить вреда.

Объект зависти в этой сказке — избранный, особенный человек. Этот статус вынуждает его решать задачи, которые на самом деле неразрешимы. Он хочет начать жить в другой системе, без слишком сильной зависти, то есть вообще просто жить. С точки зрения завистников избранный человек должен принести себя в жертву, должен помогать, даже спасать, но с его собственной точки зрения он должен лишь исполнить порученное, и если бы он не справился, то не был бы избранным.

Зависть других людей делает особенное видимым, делает человека избранным, ведет его к воплощению этой избранности в жизнь. Однако этот путь всегда связан с необходимостью помогать и спасать.

Судьба избранных людей состоит в том, что поначалу они, казалось бы, становятся жертвами завистников, но затем мужественно преодолевают отчаяние и при поддержке помощников находят особые силы, необходимые для воплощения своей избранности в жизнь. Но эта избранность, в первую очередь, служит не во славу героя, а приносит то, чего не хватало всей системе.

Таким образом, архетипические темы избранности, жертвы и спасения соотносятся с темой зависти. В сказках спасение происходит благодаря тому, что решаются давно назревшие проблемы, создается то, что необходимо. Напротив, если бы на первый план вышла идея спасения, герою, вероятно, пришлось бы погибнуть. Иначе говоря, если бы он идентифицировался с идеей величия, которая на него проецируется, то ему не хватило бы собранности и энергии для выполнения своей задачи.

Завистники могут проецировать идеи величия, и это оказывает динамическое воздействие, нечто приходит в движение, и возможно, завистники указывают на то, чего не замечает сам избранный человек. Но тот, кому завидуют, не должен идентифицироваться с идеями величия, иначе он окажется в ловушке системы зависти, станет ожидать от себя невозможного и окажется как бы парализован.

ЧАСТЬ 2

РЕВНОСТЬ



# ВВЕДЕНИЕ

## Что такое ревность?

О ревности люди говорят легче, чем о зависти, но это не совсем просто. Ревность менее неприятна, возможно, потому что в большинстве случаев она служит сохранению прежних состояний. Некоторые также думают, что ревность — это мера тяги к человеку: много любви — много ревности. Это не так. Именно ревность позволяет обходиться в отношениях без любви, и когда ревность доминирует, человек исполнен, конечно, не любви, а других чувств. Часто в обиходе слово «ревность» используют вместо слова «зависть». Зависть и ревность имеют много общего. Если у человека есть серьезная проблема с завистью, то он также часто проявляет ревность. Словарь философских понятий определяет ревность следующим образом:

Ревность — это мучительный, вплоть до жгучей ненависти, сам себя усиливающий страх, что придется разделить с другим человеком или вообще утратить благосклонность любимого человека или обладание чем-то ценным и хорошим.<sup>117</sup>

Интересно выражение «мучительный страх». Итак, здесь ревность связывают, прежде всего, со страхом. Он четко определен: это страх утраты любви, страх потери вообще. Этот страх, или тревога, может возрасти до жгучей ненависти, или, иначе говоря, жгучая ненависть защищает от такого страха.

Спиноза<sup>118</sup> называет ревностью ненависть к чему-то любимому, которая связана с завистью. И ревность возникает, потому что любовь и ненависть борются между собой и связаны с завистью к другому человеку. Чем больше радости и любви было раньше, тем больше теперь ненависти; прежде всего, потому что известно, в какой восторг приводило

<sup>117</sup>Hoffmeister, J., 1955: Wörterbuch der philosophischen Begriffe, с.186.

<sup>118</sup>Spinoza, B. de, 1963: Die Ethik nach geometrischer Methode dargestellt. Teil III. Lehrsatz 35, с.140 и далее.

завистника это «любимое».<sup>119</sup> С этим связана, прежде всего, зависть как составляющая ревности: например, в приступе эротической ревности человек на основании собственного опыта представляет себе, что делают вместе эти двое и какое удовольствие они от этого получают. Затем человек приходит к мысли, что новая пара получает гораздо больше удовольствия друг от друга, чем это было в прежней паре. Он ощущает себя ограбленным, обманутым, униженным — и рассерженным.

Страстность ясно показывает, что угроза утраты вызывает сильное отчаяние. Ведь в ревности переживают не только ненависть, но и любовь. По отношению к очень близкому человеку «нормально» чувствовать амбивалентность — мы и любим, и ненавидим одного и того же человека, но обычно наша любовь сильнее ненависти и держит ее «в узде», поэтому мы не разрушаем того, кого любим. В приступе ревности эта амбивалентность расщепляется: нас разрывает между любовью и ненавистью, то доминирует одно, то — другое.

Если нас охватила ревность, то мы боимся, что другой отнимет или грозит отнять у нас то, что выглядит принадлежащим нам, на что мы имеем право или считаем, что имеем право. И угроза отнять воспринимается как несправедливость. Речь может идти о должности, о партнере, о том, что до сих пор было аспектом нашего представления о себе — например, «быть лучшим в своем деле» — или о том, что мы считаем таковым. Мы можем ревниво реагировать, даже если мы лишь фантазируем о желанных отношениях, еще не предпринимая никаких конкретных шагов, и нам встречается кто-нибудь, у кого есть такие отношения.

С ревностью тесно связано представление о том, что кто-то другой получает принадлежащее нам или предназначенное нам (в том числе и в фантазии), а мы это безвозвратно теряем. Ревность возникает в ситуациях, когда участвуют три человека или два человека и привлекательная ценность. Так что в каком-то смысле такие ситуации — всегда треугольник.

В переживание ревности включен целый ряд эмоций: прежде всего, есть боль, которую чаще всего описывают как боль в животе, в области диафрагмы или в верхней части живота. Очевидно, боль поражает нас в самый центр, и она такая, что нас будто уничтожают: в такой боли выражается проблема покинутости. Болезненное ощущение покинутости или изгнанности, подлинной или мнимой, является одним из аспектов ревнивой реакции. С ним связаны тревога и гнев. В этой реакции также проявлены горе, ощущение бессилия и стыд, которые расшатывают самооценку и вызывают сомнения в себе.

---

<sup>119</sup>Ср. там же, с. 141.

Можно задаться вопросом, составляют ли все эти эмоции вместе переживание «ревности» или ревность — это зависимость от того, чтобы снова и снова заводить разговор о ситуации разрушения прежде «счастливых отношений в паре»? Это могут быть не только межличностные отношения; как уже говорилось, это может быть отношение к внутренней ценности или к внешней вещи. Является ли ревность неспособностью забыть такую ситуацию, потребностью снова и снова считать себя жертвой несправедливости и злонамеренности партнера, как, например, об этом пишут Хильдегард и Баумгарт<sup>120</sup>, а также другие авторы?

Речевые обороты, описывающие ревность, очень агрессивны и показательны: кто-то «вырвался», кто-то «вломился» — и возникает образ убежища, которое больше не защищает человека, — ему «изменили».

Ревность — эмоция с двойным сомнением: в себе и в другом человеке.

Сомнение в себе является очевидным: если нас покидают, значит нас не любят, мы не привлекательны или менее привлекательны, чем... Такое «знание» питает ощущение обесцененности, из которого потом вырастает готовность завидовать. То, что с нами происходит, несправедливо, мы находимся в положении проигравшего, но все-таки должны умудриться удержать партнера для себя одного. Стыд от того, что это не получается и что об этом узнают другие, может еще больше снизить самооценку.

Однако сомнение в себе может зайти намного дальше: можем ли мы вообще позволить себе захотеть, чтобы мы имели другого человека только для себя? Можем ли мы претендовать на эту должность на работе? Имейем ли мы право обладать чем-то? Могут возникнуть сомнения в том, позволительно ли вообще крепко держаться за кого-то или за что-то.

Сомнение в другом человека выражается в том, что мы задаемся вопросом, верным ли было наше представление о нем. Если представление было верным, то непонятно, как же он мог так себя повести. Сомнение в другом также выражается в обесценивании партнера, но еще чаще — в обесценивании третьего в треугольнике.

Говоря о ревности, часто подразумевают только эротическую и сексуальную ревность, побочную связь, тему (не)желательного третьего. Однако ревнивая реакция возникает не только по поводу конкретных связей на стороне, ведь фантазируемые побочные связи могут вызывать ничуть не меньше ревности, чем реальные. Распространенное представление о ревности как о переживания лишь в контексте любовных отношений понятно — в жизни встречается множество историй о любовных треугольниках.

<sup>120</sup>Baumgart, H., 1988: Liebe, Treue, Eifersucht. Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck.

С детства такие «треугольные» отношения были, по сути, частью привязанности и утраты привязанности, чаще всего встречались в связи с привилегиями, от которых приходилось отказываться. Например, нам приходилось делить родителей или родителя с кем-то или с чем-то, или лучшая подруга вдруг увлекалась общением с другой девочкой, и уверенное ощущение принадлежности друг другу сменялось ощущением изгнанности.

## Совладание с ревностью

Как и для зависти, для ревности верно: если мы чувствуем ее, это не значит, что мы должны вести себя ревниво. Мы можем замечать свою ревность. Мы чувствуем ревность, хотим обругать другого, избавиться от соперника, но не делаем этого. Ревность может показывать, что и кто для нас очень важен, и заставляет нас больше стремиться к желаемому человеку или желаемой ценности.

Если мы ведем себя ревниво, то становимся агрессивными и даем понять, что хотим вернуть то, что нам принадлежит — при этом гнев направлен на захватчика. При такой установке люди очень сильно нападают и вторгаются, хотят знать все, хотят хотя бы так удержать ситуацию под контролем. При этом чаще всего идеализируется собственное эго и обесценивается тот, кто вызвал ревность. Надежда состоит в том, чтобы каким-то образом совладать с нарушителем спокойствия или ликвидировать его.

Еще один способ совладать с ревностью опирается на такую защитную систему как идентификация с агрессором: ревность провоцируется у другого, чтобы не ревновать самому; инсценируются ситуации, которые лишают партнера уверенности, чтобы самому не оказаться на его месте. Это переживается как очень манипулятивное и мучительное поведение. За этим стоит сильный страх быть изгнанным, стать второстепенным, провалиться в собственную незначительность. Такая «игра» разыгрывается, если мужчина или женщина бывает бессознательно идентифицирован с родителем или сиблингом, возбуждающим ревность. Такое поведение должно заставить партнера показывать, насколько сильно он любит того, кто провоцирует ревность. Однако это редко удается, потому что игра в ревнивца происходит не в мире любви, а в мире несчастлившейся любви: речь идет об отрицаемом бессилии и подразумеваемой власти.

Еще одна разновидность реакции — это отстранение, ментальное отсутствие, отступление вовнутрь, в фантазии о том, как великолепно можно было бы инсценировать свое возвращение, чтобы заново занять свое прежнее положение. Могут возникать и фантазии о мести. Неко-



торые люди заболевают, нуждаются в помощи и надеются, что таким образом восстановят «прежнюю ситуацию».

Бывает также, что человек пытается регрессировать и тем самым спасти отношения, полностью сдаваясь: «Я сделаю все, что ты хочешь, только не покидай меня!» Это верность в своей регрессивной форме. Напротив, прогрессом было бы настойчивое воссоздание доверия, несмотря ни на что. Такая установка может быть связана с «доброжелательным выжиданием», с таким отступлением, при котором разрешается скорбь об утрате или подразумеваемой потере, причем принятие ситуации становится поводом задаться вопросом о противостоянии покинутости и о ее последствиях. Приходится почувствовать себя, восстановить контакт с самим собой, спросить себя: что для меня значит эта ситуация? Признать, что произошло именно то, что произошло, но в то же время критично конфронтировать с установкой на удержание людей и вещей, за которые уже можно не цепляться.

## О том, как трудно признать свою ревность

В приступе ревности человеку становится совершенно ясно, что у него есть соперник. Теоретически мы знаем, что где-то в мире у нас всегда есть соперник в обладании тем ценным, что нам принадлежит, и по нашему мнению, составляет часть нашей идентичности.

Если уверенность в себе достаточна, человек может прогрессивно обойтись с соперниками. Он может бросить себе вызов, начать развиваться или развивать то, что воплощает в себе соперник, а он нередко воплощает в себе отщепленные или вытесненные части того, кто заботился о человеке в детстве, и активизирует отношения ревнивца с самим собой.

В ситуации ревности человек может также вести себя регрессивно, и это приводит к деструктивной динамике. Ее кульминацией может быть то, что ревнивцу кажется безусловной необходимостью, что один из соперников должен быть повержен, отказаться от борьбы, даже умереть. Такова горькая реальность: едва ли не каждую неделю в газетах появляются сообщения об убийствах или самоубийствах на почве ревности. Это смертельный итог деструктивной динамики. Большой процент таких случаев составляют мужчины, убивающие из ревности.

Мы, похоже, испытываем очень большие трудности с признанием своей ревности. Обычно ревнивые люди говорят не о своей ревности, а о том, что они обеспокоены отношениями, или ведут пространные разговоры о верности и неверности. Понятно, что нам неприятно признавать-

ся в своей ревности, потому что при этом мы выглядим неудачниками, да еще и «плохими». Вот почему проще говорить, например, о гневе на партнера или о своем беспокойстве, что в отношениях не все идет гладко.

29-летний мужчина начал терапию, потому что страдал от трудностей с концентрацией, недостатка энергии, быстрой истощаемости, плохого сна и необъяснимых для него перепадов настроения. В совокупности эти симптомы были похожи на депрессию. Мужчина был женат, у него было трое детей. В какой-то момент он понял, что сомневается в верности своей жены, и он сказал, не дожидаясь моего вопроса, что сам он является очень верным человеком. На мое замечание, что верность — это важная тема, он ответил, что его жене с этим очень трудно, потому что он очень часто ее контролирует.

Я попросила его рассказать, как именно он это делает: если, например, вечером она была в театре без него, то утром он просит показать ее билет. Кроме того, он всегда хочет с ней секса перед тем, как она едет в город, чтобы она была менее восприимчива к соблазнам. Она нередко называет это «назойливым» — и как раз это его настораживает.

Он описал свою жену как жизнелюбивую. Она всю жизнь с удовольствием танцует, он не танцует совсем. Поэтому она, конечно, танцует с другими мужчинами, а он смотрит и «сверлит взглядом» ее партнеров. Он очень сердится, если, по его мнению, партнер слишком тесно прижимается к ней в танце, даже раздумывает, не устроить ли драку, но отбрасывает эти мысли, так как не чувствует в себе достаточно силы. Кроме того, до замужества у его жены были друзья, с которыми она до сих пор поддерживает отношения. Его это напрягает. У него тоже были подруги до знакомства с женой, но «это же совсем другое, это нормально». Его мучает, что его жена открыто показывает, что ей нравятся другие мужчины.

И у нее «на самом деле» были отношения на стороне на третьем году их брака (на момент терапии они были в браке 8 лет). В то время он готовился к экзаменам, и у него было мало времени для жены, и она неоднократно встречалась с его другом. Об этом друге он говорил долго и подробно. Он воспринимал его как «более жизнелюбивого, простого, более страстного, а может быть, и более умного», чем он сам. Далее он сообщил, что эти двое утверждали — и его жена до сих пор утверждала это, — что между ними «ничего не было». Она постоянно подчеркивала, что они друг другу нравились, у них было свободное время и они с удовольствием виделись, но не более того. Он не верил в это, не мог себе такое представить.

С тех пор он потерял доверие. Он тоже делал ошибки, устраивал «допросы с пристрастием» и тем самым травил своего друга, с кото-

рым теперь виделся очень редко и жалел об этом, он был одним из немногих его друзей. После сдачи экзамена он решил, что «пожалуй, лучше всего» будет родить детей. Дети появились, но «лучше» ему не стало. У его жены сложились такие близкие отношения с детьми, что ему нет в них места. Он не раз объяснял ей, что взрослый человек не должен так много возиться с детьми, но она этого не замечает.

Этот анализанд сильно ревновал к возможным отношениям своей жены на стороне и к ее отношениям с общими детьми. Он долго и с удовольствием говорил о том, что с ним происходит, когда его жена уходит из дома. Он рассказывал о своих фантазиях о том, как она с блеском в глазах танцует с потрясающим парнем.

«Я рисую себе эротические сцены, я вижу, как они спят друг с другом, и это меня убивает. Меня чуть ли не разрывает. Я чувствую безудержную ярость, хочется растерзать этого парня на мелкие клочки, но одновременно я чувствую себя виноватым из-за этих фантазий. Я чувствую себя последней дрянью, я ненавижу этих мужчин, я ненавижу свою жену, в то же время я люблю ее, я ненавижу себя и могу свести счеты с жизнью. И я не могу все это забыть. При каждой ссоре во мне все вспыхивает с новой силой. Я говорю ей, как мне страшно не знать, изменяет ли она мне. Я каждый раз жду, когда она скажет мне, что ей ужасно жаль, и она ни в коем случае не хочет так со мной поступать.»

Но она вовсе не собирается говорить этого, она ставит ему ультиматум, что, если он хочет, чтобы она оставалась с ним, он должен перестать раздувать эту старую историю и перестать считать свои фантазии реальностью. Это замечание он ощущает как угрозу, что она бросит его, и это, разумеется, разжигает его ревность еще больше.

Во время обсуждения ревности, растянувшегося на несколько недель, он ни разу не проронил ни слова о ревности. И когда я назвала вещи своими именами, он возмущенно сказал, что его жена тоже всегда говорит о ревности, но он же не ревнует, он лишь очень обеспокоен их отношениями.

Что же здесь происходит психодинамически? Анализанд формирует свою уверенность в себе в значительной мере за счет отношений с женой, он чувствует себя привлекательным, что с ним все в порядке, когда другой человек считает его таким. Но он не может усвоить и удерживать уверенность, что он достоин любви — он должен снова и снова видеть и слышать подтверждение извне. То есть он должен исключить возможность, что его покинут, потому что это может привести к постоянной угрозе обрушения самооценки и к серьезному кризису чувства собственного достоинства. Обрушение самооценки человека, который не считает

себя достойным любви и к тому же полон ненависти и зависти, которую не может принять, может привести к депрессивному настрою.

Поскольку невозможно удерживать внутри ненависть к себе, ее необходимо спроецировать на возможного соперника. Мы вновь имеем дело с параноидно-шизоидной позицией, описанной Мелани Кляйн, но на этот раз в связи с ревностью. Как описано ранее, с этой позицией связан процесс проективной идентификации, поэтому человек вынужден многое контролировать. Ведь при проективной идентификации человек проецирует часть самого себя на другого человека и должен держать эту часть под контролем.

В повседневной жизни это означает, что человек шпионит, контролирует, преследует, и чем меньше у него реальных оснований для ревности, тем более оживленной становится фантазия о сопернике. В нашем примере это были, прежде всего, соперники, на которых анализанд проецировал части себя. При этом самооценка снижалась все больше, все ярче ему виделись собственные слабые стороны, все сильнее давила мысль о том, что ревнивец — неудачник. Ревность становилась все мучительнее, самооценка — еще ниже, а потребность в контроле, иллюзия возможности управлять хоть чем-то в этой ситуации усиливались. Вместо любви переживалась навязчивость, страх утраты становился все более вероятным. Кроме того, происходило явное расщепление: партнер виделся потенциально плохим, а анализанд — хорошим, но он не мог отвергнуть свою жену, потому что знал, что зависит от этой плохой женщины. Его желание услышать, что она никогда не сделает этого, не покинет его, показывало его страх быть покинутым и одновременно — его желание, чтобы она ушла от него. Амбивалентность переживалась очень сильно, но он это отрицал и чувствовал себя депрессивным, рассеянным и раздражительным.

## Вполне нормальная ревность

Фрейд отличает конкурирующую, нормальную ревность от проецируемой ревности и бредовой ревности.<sup>121</sup> Он считает аффект ревности нормальным; там, где он отсутствует, говорится о вытеснении. По Фрейду, нормальная ревность состоит из боли и скорби по мнимо утраченному объекту любви, а также из нарциссической обиды, враждебности к со-

<sup>121</sup>Freud, S., 1922/2007: Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität. Собр.соч., т.VII, с.219.

пернику и из более или менее строгой самокритики. Чувство ревности коренится в эдиповом комплексе или в сиблинговом комплексе.<sup>122</sup>

Проецируемую ревность, возникающую без внешнего повода, он рассматривает как выражение собственных фантазий о неверности, которые вытесняются и которые могут быть осознаны при аналитической работе.

Бредовая ревность тоже проистекает из фантазий о неверности, но в этом случае, по Фрейду, речь идет о неверности партнера того же пола, поэтому ревность будет одновременно защитой и частичным удовлетворением вытесненной гомосексуальности<sup>123</sup>, потому что мужчина любит женщину и одновременно может быть сильно занят отношениями с соперником-мужчиной. Фрейд сформулировал эту интересную мысль только для мужчин.

---

<sup>122</sup> Ср. там же.

<sup>123</sup> Ср. там же, с.221.

# ТЕМЫ ВОКРУГ РЕВНОСТИ

## Страх быть покинутым

С ревностью связан глубокий страх быть покинутым в ситуации, когда человеку срочно нужен другой человек, то есть страх быть оставленным в одиночестве. Такие ситуации могут активировать страхи раннего детства, ситуации покинутости, в которых ребенок еще не мог или не умел подойти к другому человеку, чтобы прекратить покинутость или хотя бы ослабить ее. Если в приступе ревности страх быть покинутым выходит на первый план, то вместе с ним часто заново оживает трудный детский опыт, страх быть разрушенным, страх полной беспомощности. Для защиты от этих страхов возникают гнев и разрушительность. Эти реакции происходят несмотря на то, что в жизни взрослого человека есть возможности так или иначе возобновить контакты после утраты, поэтому человек снова оказывается беспомощен, как малыш.

Ощущение покинутости — и иногда связанная с ним печаль — часто описывают в рассказах о ревности как утрату чувства принадлежности. Это особенно явно происходит, если любимый объект был единственным по-настоящему близким человеком, к которому можно было обратиться в трудный жизненный момент, когда становится страшно. В ситуации ощущения себя под угрозой одновременно переживается потеря того, к кому человек испытывает привязанность — то есть человек переживает двойной страх.

Несомненная принадлежность кому-то или даже чему-то ставится под вопрос в ситуации, вызванной ревностью. Ощущение принадлежности является важной основой социальной идентичности и базовой потребностью человека. Изгнанность, исключенность переживается как угроза собственной идентичности и воспринимается особенно тяжело, если человек, возбуждающий ревность, является не только единственным, к кому переживается чувство привязанности, но и проявляет по отношению к ревнивцу тенденции к отталкиванию, например, потребность в большей дистанции, но об этом не говорится.

Особенно трудным это является для людей, которые могут ощущать свою принадлежность только в том случае, если это эксклюзивные отношения в паре.

## Нарциссическая рана

Иногда доминирует страх быть покинутым, исключенным и, возможно, оставленным в одиночестве; иногда нарциссическая рана возникает оттого, что человек перестал быть самым важным, самым лучшим для другого человека, или даже перестал быть любимым. Многие ревнические реакции являются следствием нарциссической ранености.

Ревность мало взаимосвязана с любовью, хотя мы ревнуем тех, кого, по нашему мнению, любим, а также тех или то, что важно для нас. Впрочем, любовь ли это, — еще вопрос. Очень ревнивый человек редко бывает тем, кто любит, обычно должны любить, прежде всего, его самого. Ему необходимо внешнее подтверждение, что он достоин любви, важен и значим. Если зависть указывает на нехватку разнообразия в нашей личности и на необходимую коррекцию представления о себе, то ревность указывает на низкую самооценку, на отсутствие убежденности в том, что человек заслуживает любви других и своей собственной.

Ошибочное восприятие может состоять в том, что человек чувствует себя достойным любви, только если он единственный любимый человек, самый первый, самый лучший. Проблематичная самооценка может быть актуальной: временно человек не чувствует себя достойным любви — например, когда у него есть бессознательное желание расстаться, — затем он снова становится убежден, что достоин любви. Однако может присутствовать стойкое убеждение, что человек вообще не достоин любви. Оно может возникнуть, если человек неоднократно переживал «свержение с трона», неудачи, и в результате у него возникло ожидание, что он всегда на втором месте — и поэтому он как бы получает сообщение, что он не очень заслужил любовь; такая убежденность может закаменеть и стать некорректируемой.

Все авторы, которые занимались темой ревности, утверждают, что за ревностью стоит проблематичная самооценка. В этой связи мне представляется особенно интересной статья Альфреда Адлера, которую обнаружила Кристина Погорзельски-Оэртли<sup>124</sup> и включила в свою

---

<sup>124</sup>Ср. Pogorzelski-Oertli, Ch., 1988: Der Wandel im Verständnis des Ödipuskomplexes, mit besonderer Berücksichtigung von Rivalität und Eifersucht. Dissertation Universität Zürich, с.251.

монографию о ревности. Адлер описывает ревность как «аномальное стремление полностью владеть любимым человеком». Тут уже все средства хороши: сцены, слезы, шпионаж, нервные припадки, подозрения и многое другое.

Итак, перед нами попытка человека, утратившего всякую надежду заменить всевозможными искусственными средствами то, чего он не доверяет сделать собственной силе, а именно сохранять уверенность в том, что у партнера также есть собственное намерение оставаться в любовных отношениях.<sup>125</sup>

В таком понимании ревности можно заметить два основных аспекта: первый касается «аномального» стремления владеть человеком в своих интересах, причем «нормальное» определяется разными людьми очень по-разному. Возможно, существует статистически значимая разница для женщин и мужчин. «Нормально» во взаимных претензиях то, что не фиксировано раз и навсегда. Это должно определяться во взаимодействии между людьми, вовлеченными в отношения, и многократно переопределяться.

Вторая существенная тема — «человек, лишившийся всякой надежды», который пытается добиться «искусственными средствами» того, чего не может добиться своими силами, — конечно, искусственные средства еще выбираются и применяются своими силами, но это происходит не из сильной позиции, а исходя из бессилия. Неудивительно, что вполне в соответствии со своим теоретическим подходом Адлер считает ревность компенсацией неполноценности, а именно неполноценности в установлении длительных любовных отношений и недостаточной убежденности в своей способности привлечь и заинтересовать другого человека.

Из рассуждений Адлера следует: то, что создается «искусственными средствами» — это, на мой взгляд, не любовные отношения, а опека, которая часто оказывается более эксклюзивной, чем любовные отношения. Искусственными средствами компенсируется именно нехватка любви. Мы предрасположены любить и хотим, чтобы нас тоже любили. Если же способности любить нет и на первом плане стоит лишь желание быть любимым, тогда, я думаю, эти властные средства — истинное проявление «человека, утратившего всякую надежду» — используются

---

<sup>125</sup> Там же.



как последний, отчаянный способ справиться с сомнениями, что человека любят, и хотя бы мнимо «вернуть прежнее». В этом контексте становится ясно, что любовные отношения и совладание с возможной ревностью могут возникнуть только при хорошей самооценке, при доверии человека собственной способности любить и уверенности, что он достоин любви.

## Желание расстаться

Импульсы расстаться внутри партнерских отношений еще не означают, что человек должен или хочет окончательно расстаться с партнером. Импульсы расстаться могут означать, что в данный момент пара слишком сблизилась, что проживается слишком много общего, слишком мало заботы о себе самом. В партнерстве речь всегда идет о поддержании сходного и общего, из которого, в конечном счете, возникает «самость отношений».<sup>126</sup> Самость отношений — это самость пары, возникшая между партнерами, это усвоение динамики пережитого опыта, совместной вовлеченности в отношения. С этим связано оживление той или иной части личности каждого с течением времени.<sup>127</sup> Эта самость отношений динамична, она изменяется со временем и с отношениями. Каждый из партнеров переживает самость отношений со своей точки зрения, даже если переживается «общий» опыт. Конечно, даже в тесных отношениях есть части собственной личности, на которые отношения влияют мало или совсем не влияют. Самость отношений формируется через опыт «Я — Ты», особенно через взаимное внимание и связанное с ним, едва заметное, но важное, укрепление идентичности каждого в развитии, например, через совместную деятельность и тому подобное.<sup>128</sup>

Однако в партнерстве всегда речь идет и о том, чтобы не пренебрегать собственной индивидуацией, самобытностью. Если ими пренебрегают, то возникают фантазии о расставании, или даже фантазии о связях на стороне. Эти фантазии о расставании вытесняются в попытках спасти любовь, не желая, чтобы между близкими людьми появлялось что-то еще.

---

<sup>126</sup>Ср. Kast, 1994: Sich einlassen und loslassen.

<sup>127</sup>Ср. Kast, 1984: Paare.

<sup>128</sup>Ср. Kast: Trauern, с. 188 и далее.

Многие пары не знают о той динамике в отношениях, при которой периоды большей совместности сменяют собой периоды, когда на первый план выходит индивидуальное. Это совсем не просто реализовать, ведь одни и те же потребности не возникают синхронно у обоих партнеров. Помимо прочего, «любить» означает целостно ощущать себя рядом с партнером, ощущать этот замечательный опыт «целостности», который мы называем «любовью» и который позволяет нам видеть нашего партнера целостно в смысле его жизненных возможностей — и нас самих при этом тоже. Естественно, что мы хотим сохранить такое состояние целостности, но при этом забываем, что даже если мы готовы оставаться в этом состоянии на веки вечные, оно является очень преходящим, в лучшем случае, оно снова и снова возникает.

Такую интимность мы часто связываем с диадой раннего детства, со слиянием с тем, кто заботится о ребенке — хотя и это слияние не бывает длительным. Мы гонимся за этой фантазией о желаемом, за утопией. Она ненадолго реализуется, это происходит снова и снова, но не бывает постоянным, иначе мы потеряли бы себя в отношениях. Скорее всего, мы переживаем такое слияние друг с другом в эротически-сексуальных взаимодействиях, поэтому в отношениях на стороне мы придаем такое большое значение тому, спали ли «двое» друг с другом.

Мы пытаемся сберечь интимность, «замкнувшись» друг на друга, но не можем так ее защитить. Фантазий о расставании не избежать, но можно взглянуть на них с меньшей тревогой и задаться вопросом, что они означают в наших отношениях. С этим тесно связано и наше восприятие соперника.

## Соперник и соперница

Образ соперника или соперницы возникает в фантазиях, вызванных страданиями из-за сепарационной тревоги, и занимает все мысли ревнивца. По Фрейду, который исходил из бисексуальности человека, гомосексуальная часть проецируется на соперника, и с ним возникает связь, интенсивная — и безопасная. Эта точка зрения соответствует наблюдениям о том, что поначалу в партнерстве бывают очень важны противоположные аспекты пола; при этом пара очень сближается. За этим следует этап, когда на первый план выходит интерес к людям своего пола, традиционно мужчина больше обращается к другу, женщина больше обращается к подруге. На третьем этапе на первый план снова выходят взаимоотношения с противоположным полом. Иначе говоря,

такая динамика опять же сходна динамикой смены близости и дистанции. Проецируемая гомосексуальность — не единственный определяющий фактор ревности, поскольку в гомосексуальных отношениях ревность тоже имеет место.

По Мелани Кляйн, на соперника проецируется «плохая» часть личности ревнивца (плоха именно та часть, которая порывается расстаться). Мужчины, у которых есть две партнерши, которые живут в любовном треугольнике, часто утверждают, что у постоянной партнерши и любовницы якобы «нет ничего общего», они якобы являются «полными противоположностями». В реальности, все наоборот — у них часто бывает очень много общего: часто противоположная черта всего одна, а остальные — одинаковые.

Пользуясь юнгианской терминологией, мы задаемся вопросом, не воплощает ли в себе соперник «тень» партнера, то есть те стороны личности, которые не проявляются или же присутствовали в начале отношений, но почему-то были вытеснены или, по крайней мере, не были доброжелательно приняты. Следовательно, в этом тоже есть причина для сильной боли. После тридцати лет брака мужчина находит женщину, которая его очень очаровала. На вопрос, что есть у той женщины, чего нет у нее, его жены, муж говорит: «Она восхитительно пренебрегает условностями, она так спонтанна.» На это жена грустно отвечает: «Ты мог бы найти это и во мне, если бы тридцать лет назад не потребовал, чтобы будущая жена директора вела себя достойно и прилично.» Трагично, что без злого умысла мы душим части личности партнера, а потом нам их не хватает настолько, что мы начинаем искать их на стороне.

Итак, за образом соперника часто скрываются изначальные части личности партнера, которые были нежелательными, были объявлены теньвыми (не настолько «чужими», чтобы они ушли из семейной системы!). Обращение с ревностью во многом зависит от того, как обращаться с этой теневой сестрой или теньвым братом.

Возможно, тут есть еще один аспект. Иногда за яростным отвержением соперника кроется и очарование им. Вероятно, это навело Фрейда на мысль о гомосексуальной зачарованности соперником. В юнгианской терминологии говорят не только о сексуальном очаровании, но и об очаровании анимой или анимусом.<sup>129</sup> Речь идет о бессознательной очарованности образом таинственного незнакомца или незнакомки, воплощающих в себе неизвестные сознанию, но значимые аспекты соб-

<sup>129</sup>Ср. Kast, 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne.

ственной психики, которые при контакте с ними способствуют сепарации от родительских комплексов и приближают к собственной, духовной Самости.

Будь то теневые аспекты или очарованность анимой/анимусом, вопрос состоит в том, может ли человек наладить контакт с ними или ему придется лишь отвергать соперника, отрицать его значение в собственной жизни?

В ситуации ревности соперники находятся в центре внимания, их либо нещадно обесценивают, либо страстно завидуют им — или и то, и другое вместе. Их безжалостно обесценивают именно в том, в чем им завидуют. То, что мы вынуждены так сильно интересоваться соперниками, можно понимать как серьезный вызов. Не всегда незнакомое должно рассматриваться негативно, может оказаться, что таким способом партнер привносит в отношения то, что поначалу чуждо, но может быть присвоено.

Чужое всегда нас и очаровывает, и в то же время пугает. В измене, в новой влюбленности, в тоске по новой фантазии об отношениях<sup>130</sup> может появиться то, чего не хватает в устоявшихся отношениях, что может возникнуть или не возникнуть заново. И последнего мы, конечно, боимся. Тем не менее, мы должны задаваться вопросом, имеет ли смысл продолжать отношения, больше не соответствующие важнейшим психическим потребностям и не дающие развиваться?

Связь партнера на стороне нарушает отношения, разрушает привычное, и вопрос состоит в том, как справиться с этим соперником, в чем видится его роль. Если представить, что мы не можем изгнать соперника и тем самым заблокировать всю динамику, которая имеет место, нам нужно попытаться ответить на вопрос, как соперник связан с нами — и тогда появится возможность более продуктивно справиться с ревностью. Впрочем, это всегда зависит и от того, насколько зависть уступает место ревности. Чем более сильная зависть возникает в ситуации ревности, тем сложнее будет справиться с этими чувствами.

Если же не удастся продуктивно справиться с ревностью, то возникают обвинения в предательстве и неверности, и этот поступок годами будет служить оправданием безразличия, черствости, эгоизма и т. д. со стороны ревнивца. Измена не стала ценным уроком, а привела к тому, что основным чувством между партнерами становится вина, а не любовь. Это перверсия верности: человек верен не из любви, а из-за чувства вины, и доверие сменяется подозрительностью, а свобода —

---

<sup>130</sup>Kast, 1984: Paare.

контролем. Возможно, в такой атмосфере партнер больше не отважится на измены, но и в отношениях происходит не многое.

Если ревность возникает снова и снова, если она «нормальна», то она должна иметь смысл. Она становится расстройством, аномалией, которую я считаю индикатором потребности изменить отношения, она «шевелит» отношения и показывает, что необходимо изменить их, и, следовательно, измениться обоим партнерам. Конечно, это пугает.

## Пример «шевелиющей» функции конкурирующей ревности

52-летняя женщина начала терапию «из-за кризиса самооценки». Ее муж, старше ее на три года, завязал отношения с «более молодой, очень эмансипированной подругой». Эта подруга прямо сказала, что не хочет уводить от нее мужа, но они хотели бы любить друг друга, и нужно позволить им иметь человеческие отношения. Жена была крайне возмущена этим, это ее опустошило, она чувствовала себя совершенно «разрушенной»: «Я всегда делала все для него, я терпела все его капризы, всю жизнь я откладывала все свои желания «в долгий ящик», его карьера всегда была на первом месте, я играла роль жены, подобающей его положению [...] и вот что я за все это получила!»

Частое употребление слов «все» и «всегда» показывает, насколько в тот момент женщина была переполнена гневом, ощущением несправедливости, глубоким ощущением наказанности. Вообще-то никто не делает для другого «все», и тем более «всегда». Но это не меняет того, что она ощущает себя использованной, что до нее дошло — она (слишком) приспособилась к мужу, задвинула собственные планы и надеялась как-то получить за это награду. Эта надежда рухнула, и она была в гневе. Гнев был направлен прежде всего на «эмансипатку». Она ничего не знала об этой женщине, кроме возраста и профессии — ее муж отказывался отвечать на ее настойчивые вопросы, — но она могла говорить о ней часами.

Сначала я задумалась, не занимала ли она частного детектива, но сочла это бессмысленным, потому что муж сообщил ей об отношениях. Ей это даже в голову не приходило. Она просто «знала», какая она, ведь «все они» одинаковы: ничего не умеют кроме своей работы, «не могут яйца сварить», день и ночь только и думают, как бы им быть еще соблазнительнее, ни стыда, ни совести... кроме того, она точно знала, насколько дорого эта женщина одета, как она физически выглядит, какие у нее достоинства и недостатки. Фантазии

женщины о сопернице становились все более «реальными» и все более фантастическими. И, конечно, в этой женщине не было ничего хорошего, почти все было неприличным. Тот факт, что муж не стал рассказывать о любовнице, придал ее фантазиям еще больше силы.

Соперница, порожденная ее фантазией, была центральной темой нашей терапии — и все же существовала и реальная соперница. Проверка реальности является крайне важной, ведь хочется выяснить, ради чего партнер вступил в отношения именно с этой соперницей; она важна как предпосылка того, что с ревностью можно продуктивно справиться (фантазийный образ соперницы, конечно, тоже очень важная внутренняя фигура). Однако нет смысла предлагать такую проверку слишком рано, потому что вначале присутствует слишком много гнева, ненависти и обесценивания, которые мешают увидеть соперницу относительно нейтрально. Важно, чтобы ненависть, гнев, боль от любовной раны могли быть выражены до того, как женщина попытается более реально увидеть соперницу.

Через 4 месяца терапии женщина выразила желание «посмотреть ей в глаза». Я сказала, что прекрасно понимаю, что ей хочется когда-нибудь увидеть женщину, которая ее так долго и напряженно занимала. Я переформулировала ее «призвать к ответу» в «хочу встретиться и посмотреть». «Эмансипатка», предложившая такую встречу еще в начале «связи на стороне», охотно согласилась с ней встретиться. Они встретились на «нейтральной территории» — в кафе. «Эмансипатка» — так анализандка называла ее до сих пор — показалась ей ужасной, но вызвала некоторый интерес. Ее впечатлило, что эта женщина, которая была немногим моложе ее, сама прямо сказала ей, что не понимает всего этого напряжения и что она не хочет отнимать у нее мужа. Неужели она сама никогда не влюблялась в другого? «Эмансипатка» показалась ей слишком прямой, и выглядела совсем не так, как в ее фантазиях. Она носила «неподходящую» одежду, не красила волосы, почти осязаемо была заинтересована в ней — то есть она не была тем бесчувственным чудовищем, которое она себе представляла. Потом они еще встречались. После шестой встречи моя анализандка сказала: «Если бы она не была женщиной, я могла бы сказать, что почти влюбилась в нее.»

Тут уместно вспомнить фрейдовскую теорию: соперница делает возможным переживание гомосексуальных чувств. «Эмансипатка» теперь получила имя — Луиза. Она многое изменила в жене, Марте. Теперь Марта стыдилась того, что проецировала на эту женщи-

ну, и была готова противостоять проекциям, полным презрения к женщинам, которые, в конечном счете, отражали ее презрение к ней самой как к женщине. Она заметила, что у Луизы есть стороны, которые мог бы ценить ее муж, но не она сама. Однако эта женщина могла особым образом подать и показать себя, и Марта посчитала эту способность Луизы очень привлекательной. Ей также понравилась ее манера спонтанно говорить об эмоциональных переживаниях, тем самым явно признавая за собой право любить. Кроме того, Луиза вынуждала Марту подвергать сомнению многое, что она считала само собой разумеющимся: зачем она отказалась от стольких своих желаний — «ради мужа»? Почему она не боролась за свои желания, ведь муж не ушел бы от нее из-за этого?

Луиза стала уже не просто «теневогой сестрой», хотя и это тоже было. Марта действительно была спонтанной, даже слишком на вкус ее мужа в начале их брака, и Луиза стала для нее завораживающей незнакомкой, чарующей фигурой анимы. И эта влюбленность заставила Марту открывать свои женские стороны в отношениях с Луизой, которых она раньше за собой не знала. В какой-то момент она сказала мужу, что хорошо понимает, почему он влюбился в эту женщину, что она может с этим жить, но должна чувствовать, что тоже любима, то есть не быть *единственной* любимой, но быть любимой *тоже*.

Должно быть, Луиза тоже сказала ему что-то в этом роде, во всяком случае, теперь он ревновал, ведь у него возникло впечатление, что жена и подруга объединились и «элегантно выдворили» его. Супруга больше его не упрекала, он обнаружил, что она изменилась сильнее, чем ему бы хотелось.

Естественно, соперница не исчезла «в один прекрасный день», ведь соперники появляются не только продвинуть вперед «застрявшие в одной и той же колее» отношения, рядом с ними приходится как-то жить. Эти отношения продолжались во всех возможных конфигурациях, эти трое снова и снова предпринимали что-то совместное, что требовало большой организованности, и порождало свободно парящую ревность. Освобождение, отпускание, кража и обогащение продолжали быть ее актуальными темами. Однако об отношениях заботились.

Почему здесь было возможно конструктивное соперничество? Марта умеет любить, она не из тех женщин, которым прежде всего нужно быть любимыми и которые теряют уверенность в своей привлекательности, если их партнер любит другую женщину. По крайней мере, в ходе терапии Марта поняла, что привлекательна. Обида была не слишком душераздирающей, она не чувствовала,

что муж ее дополнительно обесценивает и что ее, по сути, вытолкнули.

К сожалению, сорвавшиеся партнеры нередко справляются со своим чувством вины, возлагая на своего постоянного партнера «вину», что они вынуждены «искать кого-то на стороне». Это дополнительно обесценивает постоянного партнера. Конечно, влюбленность имеет какое-то отношение к первоначальному партнерству, но не в том смысле, что одна сторона виновата во всем, а другая — совершенно невинна. Марта уверенно рассказывала, что ее муж всегда подчеркивал, что для него их отношения очень ценны, что он не может представить себе жизнь без нее, — но вообще-то он пренебрегал ею. Таким образом, он не впал в расщепление, которое очень усилило бы обиду и при котором новый партнер идеализируется, а старый обесценивается. Такое расщепление очень усиливает соперничество и ревность.

Кроме того, Марта училась справляться с обидами на протяжении всей своей жизни и умела это делать. Немало драм ревности переживается в детстве и подростковом возрасте, да и в дальнейшей жизни они продолжают. Марта была средней из пяти детей, последней из трех девочек. Ее «сверг с трона» брат, давно желанный сын, когда ей было десять месяцев. Чтобы справиться с этим «свержением с трона» и ощущением собственной незначимости, она обратилась за поддержкой к бабушке, и у них были очень близкие отношения. Бабушка давала внучке ощущение, что она важна для кого-то. Она пожертвовала представлением, что любовь бывает настоящей, только если любят только одного человека. Драма ревности коренится в убеждении, что любовь является подлинной, только если живет как единое целое, которое никак не должна быть открытой для кого-либо еще. Но эта фантазия о рае — иллюзия, потому что такого не бывает даже в раннем детстве.

Марта смогла принять вызов ревности, благодаря достаточно хорошей самооценке в праве быть любимой, своей способности любить и возникшей на этой основе способности противостоять сопернице.

Марта справлялась со своей ревностью совершенно классическим образом: сначала она проецировала на соперницу тень, проецировала на нее все плохое и в течение нескольких месяцев была охвачена большой яростью, которую она выражала громко и ясно. Гнев защищал ее от переживания зависти. Из гнева возник порыв встретиться с соперницей, то есть восстановить связь с тем, что поначалу было отщеплено. Реальная встреча показала ей, что соперница — это женщина, которая смогла активировать в ее пси-



хике многое, дала ей существенный импульс к самостановлению, и она тоже начала в какой-то мере ее любить. Облегчение принесло то, что Луиза, соперница, никогда не хотела быть единственной для мужа Марты; субъективно Марта не оценивала опасность быть брошенной как большую.

То, что между тремя людьми установилась дружба, не так уж и необычно. Исследование Бунка<sup>131</sup> (Нидерланды, 1982) показало, что среди людей в возрасте от 27 до 46 лет 65% брошенных партнеров хотя бы однажды лично говорили с соперником или соперницей о своей ситуации, а 44% из них сказали, что «другой(-ая)» входит в круг их друзей.

С психологической точки зрения, ревность возникает, когда происходит триангулирование. Слово «триангулирование» означает расширение парных отношений до трех и в психологии эту концепцию связывают с темой открывания, то есть с темой стимулов к развитию. Триангулирование считается прогрессом в развитии, является предпосылкой становления автономии личности и способности любить. Первое триангулирование происходит, когда диада матери и ребенка становится «открытой» для отца — сегодня известно, что это происходит в очень раннем возрасте.

С точки зрения фрейдовской теории эдипова комплекса, в ситуации ревности следует различать фиксированный эдипов комплекс и преодоленный эдипов комплекс. Если эдипов комплекс преодолен, то можно сказать: «Мы оба любим одного и того же человека и любим друг друга.» Или можно сказать от лица ребенка, девочки: «Мы с мамой любим отца, но мы любим друг друга тоже.» Благодаря «решенному» таким образом эдипову комплексу, возникает возможность конструктивно соперничать даже в ситуации ревности, при условии, что мы не слишком боимся быть покинутыми. В свою очередь, это означает, что наше базовое доверие себе, сформированное в раннем детстве является достаточно хорошим. Таким образом, речь идет не о том, чтобы «иметь только для себя», а о том, чтобы «быть», находиться в любовных отношениях, в которых никто из партнеров не «имеет», не «владеет» другим.

Если мы страдаем от того, что эдипов комплекс фиксирован, то действуем под лозунгом: «Я хочу, чтобы отец наконец-то стал только моим; а ты, препятствующая мать, должна уйти прочь.» Вот почему быть «ревнивым» означает находиться под влиянием фиксированного

<sup>131</sup>Buunk, B., 1982: Strategies of jealousy. Styles of Coping with extramarital involvement of the spouse. Family Relations 31, c.13-17.

эдипова комплекса. Но даже если удастся найти какой-то способ получать удовольствие в совместных отношениях, никуда не исчезает необходимость снова и снова отказываться от диады, которая, возможно, существует только в нашей фантазии: фантазии о том, как быть для человека всем и иметь человека, который является для нас всем и всегда будет оставаться таковым. Эта фантазия также может быть связана с тем, что мы, люди, исподволь пытаемся с помощью любви избежать фундаментального одиночества человеческого бытия. Иногда это удается, но лишь на время и, в лучшем случае, повторяется. Тем не менее, при этом мы остаемся отдельными, одинокими.

Как уже говорилось выше, мы часто проецируем эту фантазию о целостности и единстве на эротически-сексуальное слияние. Вероятно, поэтому мы реагируем так «аллергически», если у партнера возникают сексуальные отношения с другим человеком. Мы обычно реагируем гораздо спокойнее на эмоциональные отношения без сексуальности, которые вообще как таковые очень «опасны» для уже существующего партнерства.

### «Быть», а не «иметь»

Если к конструктивному преодолению ревности добавить воздействие принципа «иметь» или право на сексуальную эксклюзивность, ситуация отягощается. Фромм объясняет сексуальную ревность с помощью принципа «иметь».<sup>132</sup> Здесь я хочу дополнить его теорию. Фромм полагает — как и многие другие, — что люди являются индивидами, то есть отдельными существами, и поэтому всегда в жизни не только приближаются, но и остаются отдельными, независимыми. Фромм называет человеческой дилеммой то, что люди всегда ищут близости и все же всегда хотят быть независимыми. Близость нужна человеку, чтобы чувствовать себя защищенным, а независимость — чтобы он мог развиваться, индивидуировать. Этот поиск близости и в то же время стремление к независимости является основной темой в любви.

Для Фромма существуют две разновидности любви: любовь как бытие и любовь как обладание.<sup>133</sup> Фромм считает, что любовь как бытие является «продуктивным, деятельным бытием»<sup>134</sup>, сочетающим в себе

<sup>132</sup>Ср. Fromm, E., 1976/1989: Zum Verständnis des Unterschieds zwischen Haben und Sein. In: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Собр. соч., т. 2, с.284–331.

<sup>133</sup>Ср. Fromm, 1976/1989: Haben oder Sein, с.304, § 44; 45.

<sup>134</sup>Там же, § 44.

собственную активность и возможность понимания. Это несколько произвольная формулировка. «Любовь как бытие» означает: заботиться о ком-то или о чем-то (такая любовь также может быть любовью к вещам и идеям, не только к людям), вникать в это, глубоко познавать кого-то или что-то, подтверждать и получать от этого удовольствие. Объектом этой любви может быть человек, дерево, идея. В итоге Фромм говорит, что любовь как бытие «пробуждает к жизни» того или то, что мы любим, повышает его витальность.<sup>135</sup> Главный тезис его книги «Искусство любви» состоит в том, что любовь может повышать витальность того, кого любят. Фромм считает любовь процессом, который постоянно обновляет любимого и любящего человека и позволяет им внутренне расти.

Однако на мой взгляд, понятие «любовь как бытие» должно включать в себя еще и романтический аспект, первоначальное очарование, которое снова и снова мерцает как молния, делает возможной любовь как продуктивное, деятельное бытие и поддерживает ее существование. Если же применить описание Фромма на практике, то станет ясно, какую претенциозную задачу он ставит: заботиться о человеке, действительно интересоваться человеком настолько, чтобы по-настоящему узнать его, быть на его стороне и поддерживать его. Это вполне возможно, пока есть влюбленность, при условии, что человек не слишком нарциссичен, то есть действительно заинтересован в другом человеке, а не только в его влиянии на себя. Но если влюбленности больше нет, то отношения — это тяжелая работа, чтобы продолжать «быть привлекательным и пробуждать любовь».<sup>136</sup> Именно это подразумевает Фромм: он говорит, что в отношениях всю жизнь приходится делать эту тяжелую работу.

Если мы не делаем этого, потому что у нас, например, создается впечатление, что мы уже завоевали человека, то это любовь как обладание. Фромм считает, что в таком случае человек не любит — любовь необходимо все время воплощать в любовных отношениях. Если человек думает, что любит, и при этом пытается ограничивать и контролировать любимого человека, то «любовь воздействует удушающе, парализующе, подавляюще, убивающе, а не оживляюще»<sup>137</sup> и, конечно, больше не заслуживает называться «любовью». Если мы больше не любим, а считаем любовь состоянием, которого мы уже достигли, полагает Фромм, то

---

<sup>135</sup> Там же.

<sup>136</sup> Там же, § 46.

<sup>137</sup> Там же, § 44.

тем самым мы настаиваем на исключительном праве на тело любимого человека. В этом контексте примечательна «тюремная» терминология, которая существует вокруг ревности: «кто-то вломился в отношения», как грабитель, кого-то «выпирают» из отношений. Тогда один партнер чувствует себя мошеннически «обманутым», хочет, чтобы тот «отбыл наказание», не выпускает другого «на свободу». Кроме того, Фромм отмечает, что современная социальная ситуация (опубликовано в 1976 г.), в гораздо большей степени воплощает в себе принцип «иметь», нежели принцип «быть». Это стало проблематичным, поскольку принцип «бытия» гораздо лучше стабилизирует самооценку.

Конечно, принцип «быть» в смысле собственной активности заложен в человеке с самого начала его жизни, но принцип «иметь», по-видимому, ценится выше. Конечно, возникает вопрос, почему собственную активность ограничивают, почему таким маловажным выглядит жизнеощущение, что человек может повлиять на что-то в своей жизни, что-то создать, в том числе в отношениях.

Подход Фромма особенно значим для меня еще и потому, что исходя из его концепции любви как бытия, становится ясно, что любить можно научиться. Он не согласен с идеей, что тот, кого не любили в детстве, сам тоже не может любить и потому более ревнив.

С любовью как обладанием мы связываем мысли об имуществе: у нас есть нечто, но его можно у нас отнять. Конечно, дело совсем не в том, что, если бы мы любили больше в духе бытия, то сепарационная тревога была бы меньше, но мы относились бы к этому иначе, не так «обвиняюще», с большим пониманием, не замалчивая горе. Теперь становится ясно: любовь как бытие предполагает, по крайней мере, достаточно развитую изначальную самость. Но может быть верно и обратное: если мы пытаемся любить в духе бытия, несмотря на все неудачи, то мы проживаем живые отношения, наполненные любовью, и при этом все больше развиваем свою изначальную самость.

Если нашу самооценку гарантировал партнер, которого мы потеряли, то к боли расставания добавляется ощущение того, что мы потеряли и себя тоже. Это делает нас крайне уязвимыми к манипулированию отношениями: мы готовы уступить при малейшей угрозе того, что расставание возможно. Но такое обращение с ревностью непродуктивно, это гораздо больше похоже на попытку предотвратить появление чего-то продуктивного в отношениях. В такой ситуации продуктивным было бы признание себя покинутым или изгнанным, стать депрессивным и затем в ходе терапии узнать, что человек ценен и сам по себе.

## ЧУВСТВО ВИНЫ

Чувство вины — еще один аспект темы ревности. «Принцип обладания» любимым человеком означает, что он становится эксклюзивным имуществом, и оно может быть украдено. Есть «вор» и его «сообщник», и они оба виноваты в том, что хорошее жизнеощущение испорчено, и «обладатель» чувствует себя таким измученным.

Естественно, что ощущение близости отчасти разрушается каждый раз, когда отношения двоих «открываются» третьему. В самом начале атмосфера близости возникает благодаря влюбленности, двое полностью в нее погружаются и переживают замечательные чувства — счастья, открытости, оживленности, целостности, и полной безопасности. Конечно, хочется испытывать эти чувства как можно чаще и поддерживать их как можно дольше, но они изменяются, даже если отношения не «открылись» третьему. В остальном любая разновидность близости между двумя людьми — нечто особенное. Если изменяется то, как переживается близость, то неизбежно переживается утрата прежнего, но мы не горюем, а обвиняем: кто-то должен быть виноват, и чаще всего кто-то «другой».

При совладании с чувством вины большую роль играют собственные фантазии о расставании. Часто они бывают направлены на то, чтобы заново выдвинуть на первый план собственную жизнь. Речь еще не идет о фантазиях о расставании, связанных с проецируемой ревностью, речь идет о фантазиях, предшествующих им. Чаще всего можно услышать, что люди очень виновато признаются, что мечтают о другом человеке, хотя и испытывают большое сексуальное влечение к своему партнеру, и оно взаимно. Это воспринимается как вероломство и предательство, но если об этом умалчивают, то почти никаких последствий не наступает. Если же партнеры говорят об этом и обнаруживают, что оба переживают почти одно и то же, то им становится ясно, что речь идет не о стремлении наружу, а о стремлении, так сказать, вовнутрь, в глубину своей психики. В связи с этим Гуггенбюль<sup>138</sup> писал, что существуют сексуальность пары, созданная партнерами вместе, и индивидуальная сексуальность. Смысл этой индивидуальной сексуальности, которая не может быть разделена с партнером, состоит в том, что в игру вступают новые части личности — как правило, это сексуальные фантазии об «идеальном партнере». Чем больше мы в таких фантазиях о другом партнере отчуждены от собствен-

<sup>138</sup>Guggenbühl-Craig, A., 1976: Jungsche Psychologie und Psychopathologia Sexualis. B: Zeitschrift für Analyt. Psychol. 7,2, c.110–122.

ной психики, тем чаще мы трактуем их как желание реального другого партнера. Однако на деле это оказывается стремлением к большей глубине собственной личности.

У фантазий о расставании есть много функций, чаще всего они служат индивидуации, необходимости быть собой. Но они также вызывают сепарационную тревогу, которая не дает нам легко воплощать фантазии о расставании в жизнь. Сепарационная тревога служит тому, что человек поддается не каждому очарованию на своем пути, ну разве что непреодолимым. Если фантазии о расставании становятся реальностью, внутренний «идеальный партнер» сразу становится реальным соперником прежнего партнера. И тогда звучит обвинение: виновным становится человек, «вырвавшийся на свободу», а «верный» человек становится невинной жертвой. Но у человека, «вырвавшегося на свободу» часто вообще нет никакого выбора: либо он виноват в том, как сложились отношения, либо он виноват в том, что он такой.

С моральной точки зрения о ревности всегда говорят, что вообще-то любой человек мог бы оставаться в когда-то выбранных отношениях, если только приложил достаточно усилий, если бы он не был так одержим похотью. Они могли бы, если бы захотели.

Такой образ мыслей, конечно, порожден страхом, придает слишком большой вес свободной воле, не считается всерьез с тем, что в психике все время активируются новые части личности, что они часто являются нам в очаровывающих фигурах внешнего мира. Мы и сами себя удивляем все время. Невозможно просто вытеснить каждое увлечение, часто в очарованности проявляется самое живое из того, что есть в психике. Кроме того, вытеснение очарованности может вести к депрессии, соматическим заболеваниям и другим симптомам. Конечно, это не относится к людям, которые ревнуют, чтобы их не ревновали. Если такие люди испытывают чувство вины, то есть смысл вести их к тому, чтобы они сознательно взяли на себя ответственность за свою проблему ревности. «Покинутому» партнеру чаще всего ясно, кто виноват. И именно такое приписывание вины приводит к тому, что переработать чувства, связанные с ревностью, бывает очень сложно.

В ситуации ревности речь идет о переработке утраты — фактической или мнимой. Мы перерабатываем утрату, допуская различные чувства, связанные с гореванием. В процессе горевания мы реорганизуем себя, возвращаясь от самости отношений к индивидуальной самости. Это происходит, если человек позволяет себе переживать те чувства, которые связаны с гореванием. Затем они ведут к такому психическому процессу, при котором формулируется, что же было квинтэссенцией от-

ношений, чем они обогатили человека, что ценное привнес в жизнь его партнер и отношения с ним. Вместе с этим приходит понимание, что утрачено не все, и это можно сохранить, даже если невозможно вернуть человека, который все это привнес в отношения. Такое обдумывание и переживание — длительный, болезненный процесс.<sup>139</sup>

В ситуации ревности бывает, что партнер утрачен не совсем, но отношения стали уже не теми, какими были раньше. Горевание неизбежно приносит с собой необходимое самоосмысление, но его можно предотвратить, блокируя процесс горевания с помощью проецирования чувства вины. К чему горевать, ведь очевидно, что это партнер виноват? Спроецированное чувство вины блокирует процесс горевания, потому что тогда уже не задаются вопросом, каким был собственный вклад в эту ситуацию. По этой причине некоторые виды ревности не поддаются психотерапии: если кто-то хочет получить в терапии подтверждение, что он не виновен, что виновен партнер, то это чревато «заключением» виновного в «долговую тюрьму», возможно, пожизненно. Но и партнер, который «выносит приговор», в конечном итоге, тоже оказывается в этой «долговой тюрьме», потому что в такой ситуации отношения не могут развиваться. Если не замечают собственного вклада в возникновение ревности, то потенциал развития, который присутствует во всех ситуациях ревности, не может быть реализован. Кроме того, человек остается включенным в отношения (чаще всего невольно), которых на самом деле больше нет. Возможно, партнеров объединяет лишь чувство вины: обвинения и воспоминания удерживают их вместе, образуя хорошую защиту и от сепарационной тревоги, и от порывов расстаться.

При длительном чувстве вины всегда можно задаться вопросом, какую тревогу и какую агрессию оно предотвращает. Как уже неоднократно упоминалось, сепарационная тревога, агрессия — это энергетический потенциал, который необходим для изменения отношений. Если партнеры «застряли» в чувстве вины, то они не расстанутся, но и не найдут ничего действительно стоящего в отношениях, станут «замурованными в склепе».

Совладание с чувством вины усложняется, если исходить из любви как бытия, к чему нас побуждает Фромм. Здесь уже возникает вопрос не о том, кто нарушил договор, кто выступил против договоренностей, а о том, как же так партнеры воздействовали друг на друга, что один из них поступил таким образом. Ответственность за эту ситуацию должны взять на себя оба. Когда партнеры начинают так видеть и слышать

<sup>139</sup>Ср. Kast, 1982: Trauern.

друг друга, часто на консультации становится ясно, что они о многом умалчивали из страха расставания. Они вообще не заграживали многие проблемы и желания, чтобы предотвратить противоречия и конфликты, в которых два любящих человека сталкиваются друг с другом, занимая разные позиции, хотя это позволило бы им воспринимать друг друга как нечто большее, чем простое единство.

Чем больше избегают повседневных разногласий, чем меньше себе позволяют быть собой в отношениях, тем скорее отношения «откроются» другим людям, иногда и так, что первоначальные отношения действительно будут скомпрометированы. Слияние и становление собой заново, взаимосвязанность и акцент на индивидуальности — все это просто означает быть человеком. В близких отношениях, когда партнеры действительно проникаются друг другом, иногда на первый план выходит самость отношений, а иногда — индивидуальная самость. Такие моменты индивидуального обособления переживаются как расставание, но именно такие «расставания» и позволяют нам становиться еще ближе друг к другу.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Если приходится иметь дело с очень ревнивыми людьми, которые однозначно дают понять, что партнеру ни в коем случае нельзя принадлежать другому человеку, может быть, ему даже нельзя интересоваться другим человеком, нельзя вдохновляться никаким другим человеком, то я прямо-таки слышу что-то вроде: «Я Господь, Бог твой, у тебя не должно быть других богов, кроме меня.» И это ставит передо мной вопрос, насколько же мы усвоили это ветхозаветное отношение Бога, любящего свой народ. Неужели так много людей настолько не уверены в своей самооценке, что считают, что должны быть для других людей как Бог? Или в этом проявляется идеализация, которая приходит вместе с влюбленностью и позволяет партнеру, а также нам самим видеть, как «Бог мог создать нас по своему подобию»?<sup>140</sup> И даже если мы хотели бы сохранить эту идеализацию и связанные с ней романтические любовные чувства, дает ли это нам право ограничивать любимого человека?

Зависть и ревность сходны в том, что они пышнее расцветают, если наша самооценка становится все хуже, поэтому ощущение себя плохим должно быть компенсировано идеями величия. Если мы смогли это морально-идеологически обосновать как завет проблематично понятой верности, то наша позиция больше не может подвергаться сомнению.

Однако если перестать избегать переживания ревности, то появляется шанс с ней справиться. Если бы ситуация ревности могла быть понята как расшатывание, вызов, даже как призыв к жизни, как задача снова посмотреть на индивидуальную самость, то было бы легче справиться с ревностью. Кроме того, тогда человек мог бы реагировать не столько из принципа обладания, сколько из принципа бытия. Возможно, при этом даже стало бы меньше поводов для ревности, потому что отношения стали бы местом встречи на уровне целостности, в которой каждый стремится быть живым, стремится к развитию себя и другого.

Зависть, ревность, соперничество развиваются на почве желания иметь и удерживать, а не на уровне желания развиваться. Вводящая в

<sup>140</sup>Ср. Kast, 1984: Paare.

заблуждение идея заключается в том, что человек имеет хорошую самооценку и чувствует себя хорошо, если владеет тем, что может назвать собственным. Однако необходимо срочно распространять другую идею, что самооценка бывает лучше у человека, который может все время создавать новые жизненные ситуации и снова и снова обдумывать отношения со всеми их кризисами, заинтересовывать в себе других людей. Такой жизненный стиль требует от нас много «работы» и развития — и он бросает нам вызов, чтобы мы все время конфронтировали с собственными ложными представлениями о себе.

И зависть, и ревность могли бы быть встречены с великодушием, добросердечно и доброжелательно в отношениях с другими людьми. С желанием давать, с желанием одарить, а не только лишь с желанием обладать! С желанием дать другому то, что человек считает своим.

Великодушие добровольно, для него нужно и сильное желание, и добрая воля. Она соответствует нашему глубинному стремлению поддерживать ближних — и это стремление присутствует, наряду с завистью и ревностью. Необходимо быть во взаимосвязи с окружающими и вместе с ними что-то создавать, а также не думать, что все происходящее направлено против вас, щедро расплачиваться и за проблемы как часть жизни в ее целостности. Нет жизни как целого, в которой не было бы радости, нет жизни как целого, где не было бы благодарности.

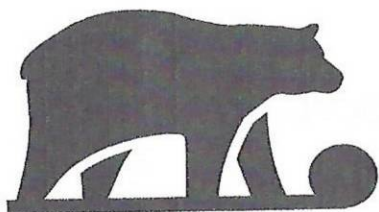
# ЛИТЕРАТУРА

- Aichele, W. (Hg.), 1973: Zigeunermärchen (Märchen der Weltliteratur). Diederichs, Düsseldorf/Köln.
- Bank, S. P. / Kahn, M. D., 1989: Geschwister-Bindung. Junfermann, Paderborn.
- Baumgart, H., 1988: Liebe, Treue, Eifersucht. Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.
- Bischof-Köhler, D., 1989: Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition. Huber, Bern/Stuttgart/Toronto.
- Bollnow, O. F., 1956: Das Wesen der Stimmungen. 3., durchges. u. erw. Aufl. Klostermann, Frankfurt/M.
- Briggs, J. / Peat, F. D., 1990: Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie. Hanser, München/Wien.
- Buunk, B., 1982: Strategies of jealousy. Styles of Coping with extramarital involvement of the spouse. In: Family Relations 31.
- Cohen, B., 1995: Der ganz normale Neid. Positiver Umgang mit einem verdeckten Gefühl. dtv, München.
- DSM-III-R, 1989: Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen Dt. Bearbeitung durch H. U. Wittchen u. a. Beltz, Weinheim/Basel.
- Freud, S., 1921/2013: Massenpsychologie und Ich-Analyse. In: Freud Studienausgabe Bd. IX: Fragen der Gesellschaft. Ursprünge der Religion. 11. Aufl. S. Fischer, Frankfurt/M. — [Рус. изд.: Фрейд З. Психология масс и анализ Я. // Вопросы общества. Происхождение религии. (т.9 Учебного издания) Пер. А.Боковой. М.: СТД, 2008.]
- Freud, S., 1922/2007: Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität. In: Freud Studienausgabe Bd. VII: Zwang, Paranoia und Perversion. 8., korr. Aufl. S. Fischer, Frankfurt/M. — [Рус. изд.: Фрейд З. О некоторых невротических механизмах при ревности, паранойе и гомосексуальности. // Навязчивость, паранойя и перверсия. (т.7 Учебного издания) Пер. А.Боковой. М.: СТД, 2006]
- Freud, S., 1923/2012: Das Ich und das Es. Die beiden Triebarten. In: Freud Studienausgabe Bd. III: Psychologie des Unbewußten. 11. Aufl. S. Fischer, Frankfurt/M. — [Рус. изд.: Фрейд З. Я и Оно. // Психология бессознательного (т.3 Учебного издания) Пер. А. Боковой. М.: СТД, 2006.]
- Fromm, E., 1941a/1989: Die Furcht vor der Freiheit. In: ders.: Gesamtausgabe Bd. 1: Analytische Sozialpsychologie. dtv, München. — [Рус. изд.: Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Астрель, АСТ, 2011.]

- Fromm, E., 1959/1989: Der kreative Mensch. In: ders.: Gesamtausgabe Bd. 9: Sozialistischer Humanismus und humanistische Ethik. dtv, München. — [Рус. изд.: Фромм Э. Творческий человек. // Кризис психоанализа. Дзен-буддизм и психоанализ. Под ред. П. Гуревича, перевод с англ. Э. Гроссмана. М.: Айрис-пресс, 2004 г.]
- Fromm, E., 1964/1989: Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen. In: Gesamtausgabe Bd. 2: Analytische Charaktertheorie. dtv, München. — [Рус. изд.: Фромм Э. Любовь к мертвому и любовь к живому. // Душа человека. М.: АСТ, 2010.]
- Fromm, E., 1976/1989: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. In: Gesamtausgabe Bd. 2: Analytische Charaktertheorie. dtv, München. — [Рус. изд.: Фромм Э. Иметь или быть? М.: Астрель, АСТ, 2011.]
- Grant, M. / Hazel, J., 1980: Lexikon der antiken Mythen und Gestalten. dtv, München.
- Grosskurth, Ph., 1993: Melanie Klein. Ihre Welt und ihr Werk. Verlag Internat. Psychoanalyse, Stuttgart.
- Guggenbühl-Craig, A., 1976: Jungsche Psychologie und Psychopathologia Sexualis. In: Zeitschrift für Analyt. Psychol. 7,2.
- Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, 1927/2000: Bd. 1: Aal– Butzemann. Walter de Gruyter, Berlin.
- Hoffmeister, J., 1955: Wörterbuch der philosophischen Begriffe. Meiner, Hamburg.
- Hubback, J., 1988: People Who Do Things to Each Other. Essays in Analytical Psychology. Chiron, Wilmette, IL.
- Izard, C. E., 1981: Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie. Beltz, Weinheim/Basel. — [Рус. изд.: Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: 2008.]
- Jacobson, E., 1978: Das Selbst und die Welt der Objekte. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Kast, V., 1982: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz, Stuttgart (2. Aufl. der erw. Neuausg. [36. Gesamtaufl.] Kreuz, Freiburg im Breisgau 2014). — [Рус. изд.: Каст В. Горевание. Фазы и возможности психического процесса. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2017.]
- Kast, V., 1984: Paare. Beziehungspantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln. Kreuz, Stuttgart (Neuausgabe unter dem Titel: Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen. Kreuz, Stuttgart 2009). — [Рус. изд.: Каст В. Пары. Как фантазии влияют на наши любовные отношения. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2018]
- Kast, V., 1990: Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie. Walter, Olten (8. Aufl. Patmos, Ostfildern 2012). — [Рус. изд.: Каст В. Динамика символов. Основы юнгианской психотерапии. М.: Центр гуманитарных инициатив, 2020]
- Kast, V., 1991: Freude, Inspiration, Hoffnung. Walter, Olten (6. Aufl. Patmos, Ostfildern 2013).
- Kast, V., 1992: Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben. Herder, Freiburg im Breisgau (9. Aufl. dtv, München 2005).
- Kast, V., 1994: Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Kreuz, Stuttgart 1994 (4. Aufl. der Neuausgabe. Kreuz, Freiburg im Breisgau 2012). — [Рус. изд.: Каст В. Отцы — дочери, матери, сыновья. М.: Дипак, 2016]

- Kast, V, 1994: Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder, Freiburg im Breisgau (22. Aufl. 2012).
- Kernberg, O. F., 1978: Borderline-Störungen und pathologischer Narzißmus. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Kernberg, O. F., 1988: Innere Welt und äußere Realität. Anwendungen der Objektbeziehungstheorie. Verlag Internat. Psychoanalyse, München, Wien.
- Klein, M., 1957: Envy and Gratitude. A Study of Unconscious Sources. Tavistock, London. — [Рус. изд.: Кляйн М. Зависть и благодарность, и другие работы 1955—1963 гг. Психоаналитические труды Мелани Кляйн в 7 томах. Т. VI. Ижевск: ERGO, 2012.]
- Klein, M. / Riviere, J., 1937/1989: Seelische Urkonflikte. Liebe, Haß und Schuldgefühl. Fischer TB, Frankfurt/M. — [Рус. изд.: Кляйн М. Любовь, вина и репарация. Психоаналитические труды Мелани Кляйн в 7 томах. Т. II. — Ижевск: ERGO, 2007.]
- Krebs, D. / Adinol, A. A., 1975: Physical attractiveness, social relations and personality style. In: Journal of Personality and Social Psychology 31.
- Krüger, W., 1989: Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung. Mit Streifzügen durch die Kulturgeschichte. Reinhardt, München/Basel.
- Kruse, O., 1991: Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie. Enke, Stuttgart.
- Kutter, P., 1994: Liebe, Haß, Neid, Eifersucht. Eine Psychoanalyse der Leidenschaften. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen/Zürich. — [Рус. изд.: Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. СПб.: БСК, 1998.]
- Laing, R. D., 1960: Divided Self. A Study of Sanity and Madness. Tavistock, London— [Рус. изд.: Лэйнг Р. Д. Расколотовое Я. СПб.: Белый кролик, 1995.]
- Loch, W., 1981: Kommunikation, Sprache, Übersetzung. In: Psyche 35.
- Mahler, M. S., 1972: Symbiose und Individuation. Psychosen im frühen Kindesalter. Klett-Cotta, Stuttgart. — [Рус. изд.: Малер М. Симбиоз и индивидуация. // Малер М., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца. М.: Когито-центр, 2018.]
- Martin, G. M., 1982: Neid und Eifersucht. Biblische Diagnosen und Perspektiven ihrer Überwindung. In: Pflüger, P.-M. (Hg.): Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösem. Bonz, Fellbach.
- Matussek, D., 1967: Psychodynamische Aspekte der Kreativitätsforschung. In: Der Nervenarzt 4.
- Ogden, T. H., 1979: On Projective Identification. In: Internat. J. Psychoanal. 60.
- Pflüger, P.-M. (Hg.), 1982: Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösem. Bonz, Fellbach.
- Pogorzelski-Oertli, Ch., 1988: Der Wandel im Verständnis des Ödipuskomplexes, mit besonderer Berücksichtigung von Rivalität und Eifersucht. Dissertation Universität Zürich.
- Rösch, E. (Hg.), 1964: Metamorphosen von Publius Ovidius Naso. Liber II. In dt. Hexameter übertr. u. mit d. Text hg. von E. Rösch. 3. Aufl. Heinemann, München.
- Rosenthal, C., 1963: Notes in envy and the contrasexual archetype. In: J. Anal. Psychol. 8.

- Scheler, M., 1972: Das Ressentiment im Aufbau der Moral. In: ders.: Vom Umsturz der Werte. Abhandlungen und Aufsätze. Francke, Bern/München.
- Schoeck, H., 1977: Der Neid und die Gesellschaft. Herder, Freiburg/Basel/Wien.
- Schopenhauer, A., 1851/1991: Parerga und Paralipomena. Kleine philosophische Schriften. Bd. II. Hamans, Zürich. — [Рус. изд.: Шопенгауэр А. Parerga и Paralipomena. // Полное собр. соч. Пер. и ред. Ю. Айхенвальда, Н. Самсонова, С. Ершова. Т. III. М.: Изд. Д. П. Ефимова, 1910.]
- Schwarzenau, P., 1984: Das göttliche Kind. Der Mythos vom Neubeginn. Kreuz, Stuttgart.
- Spinoza, B. de, 1963: Die Ethik nach geometrischer Methode dargestellt. Teil III. Meiner, Hamburg. — [Рус. изд.: Спиноза Б. Этика. М.: Азбука, 2014.]
- Segal, H., 1964/1983: Melanie Klein. Eine Einführung in ihr Werk. Fischer TB, Frankfurt/M.
- Stein, M., 1990: Sibling rivalry and the problem of envy. In: J. Analyt. Psychol. 35.
- Stern, D. N., 1992: Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta, Stuttgart (10. Aufl. 2010). — [Рус. изд.: Стерн Д. Н. Межличностный мир ребенка: взгляд с точки зрения психоанализа и психологии развития. Пер. с англ. О. Лежиной. — СПб.: ВЕИП, 2006.]
- Willi, J., 1975: Die Zweierbeziehung. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg (überarb. und erw. Neuausg. 2012).
- Williams, M., 1974: Success and failure in analysis. In: e Proceedings of the Fifth International Congress for Analytical Psychology. Putnam, New York.
- Wurmser, L., 1993: Das Rätsel des Masochismus. Psychoanalytische Untersuchungen von Über-Ich-Konflikten und Masochismus. Springer, Berlin u. a. (2.korr. Aufl., Neuaus. Psychosozialverlag, Gießen 2008).



**СИБИРСКАЯ ГРУППА РАЗВИТИЯ  
ПО АНАЛИТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ**  
(г. Кемерово)

Создана в 2012 году и работает под руководством международной ассоциации аналитической психологии (IAAP).

Основной задачей группы является распространение аналитической психологии.

Мы предлагаем членам своей группы, а также всем людям, интересующимся юнгианской психологией семинары и лекции по аналитической психологии и по песочной терапии ведущих юнгианских аналитиков членов IAAP и ISST.

В нашей группе существует рутерский тренинг в рамках которого проводятся обучение и супервизии ведущими специалистами членами IAAP.

Также у нас работает:

- супервизорская группа,
- группа сновидений,
- литературный клуб.

Телефон для связи: +7-908-950-87-00

Кому понравится, если его посчитают завистником и ревнивцем? Люди предпочитают подавлять эти мрачные эмоции или проецировать их на других. По словам Верены Каст, именно в те моменты, когда мы сталкиваемся с проблемами и с неприятными переживаниями, мы способны развивать наш потенциал, те стороны личности, которыми до сих пор пренебрегали, и осознавать свои ограничения.

Если мы научимся справляться с завистью и ревностью, мы станем более общительными, более доброжелательными, творческими и открытыми.

Верена Каст, профессор психологии и практикующий психотерапевт, является лектором и обучающим аналитиком в Институте Юнга в Цюрихе. Она написала целый ряд популярных книг по психологии эмоций, основам психотерапии и толкованию сказок и сновидений.

