

Телесная терапия В. Райха

Д. Фейдимен, Р. Фрейгер

В этой главе мы поговорим о Вильгельме Райхе, основателе того, что можно было бы назвать ориентированной на тело психотерапией. Вильгельм Райх был членом психоаналитического внутреннего кружка в Вене и вел учебный семинар для начинающих аналитиков. В своей терапевтической работе он постепенно начал подчеркивать важность обращения внимания на физические аспекты характера индивидуума, в особенности на паттерны хронических мускульных зажимов, которые он называл телесным панцирем. Он также говорил о роли общества в сознании запретов, касающихся инстинктивной - в особенности сексуальной - жизни индивидуума. По словам одного исследователя, Райх "наверное, более последовательно, чем кто-либо другой, проработал критические и революционные следствия из психоаналитической теории".

Вторая часть этой главы состоит из краткого обзора других важнейших ориентированных на тело подходов к терапии и личностному росту. Здесь можно наметить три основные области: 1) Работа над структурой тела: биоэнергетика, структурная интеграция, техника Александра, метод Фельденкрайза; 2) Системы, направленные на улучшение функционирования тела: чувственное сознание и релаксация чувств. 3) Восточные учения, ориентированные на тело: хатха-йога, тайчи, айкидо.

ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

ХАРАКТЕР

По Райху, характер состоит из привычных положений и отношений пациен-та, постоянного паттерна его реакций на различные ситуации. Он включает сознательное отношение и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т.п.), физические позы, привычки держаться и двигаться и пр. <Форма поведения, его <как> формы общения гораздо более существенны, чем то, что пациент говорит. Слова могут лгать: способ выражения никогда не лжет". Понятие характера впервые появилось у Фрейда в 1908г. ("Характер и анальный эротизм"). Райх разработал это понятие и был первым аналитиком, интерпретировавшим природу и функции характера в работе с пациентами, вместо анализа симптомов.

ХАРАКТЕРНЫЙ ПАНЦИРЬ

Райх полагал, что характер создает защиты против беспокойства, которое вызвано в ребенке интенсивными сексуальными чувствами, сопровождающимися страхом наказания. Первая защита против этого страха - подавление которое временно обуздывает сексуальные импульсы. По мере того, как эго-защиты становятся постоянными и автоматически действующими, они развиваются в характерные черты или в характерный панцирь. Райховское представление о характерном панцире включает все подавляющие защитные силы, организованные в более или менее связанный паттерн Эго. <Установление характерной черты... указывает на разрешение проблемы регрессии: это либо делает процесс подавления ненужным, либо превращает однажды установленное подавление в относительно ригидную, принятую в Эго, формацию>.

<Конфликт, который действовал в определенный период жизни, всегда оставляет свои следы в характере, в форме ригидности>.

Характерные черты не являются невротическими симптомами. Развитие, по Райху, состоит в том, что невротические симптомы (такие, как иррациональные страхи и фобии) переживаются как чуждые индивидууму, как чуждые элементы в его душе, в то время как невротические характерные черты (вроде преувеличенной любви к порядку или тревожной стеснительности) переживаются как составные части личности. Можно жаловаться на застенчивость, но эта застенчивость не кажется бессмысленной или патологической, как невротические симптомы. Характерные защиты частично эффективны и так трудно поддаются удалению, потому что они хорошо рационализированы индивидуумом и переживаются как часть его представления о себе.

Райх постоянно старался дать пациентам осознать их характерные черты. Он часто имитировал их характерные черты или позы или просил самих пациентов повторять или преувеличивать штамп поведения - например, нервную улыбку. Когда пациенты перестают принимать свой характерный способ поведения как само собой разумеющийся, их мотивация к изменению возрастает.

ОСВОБОЖДЕНИЕ (РАСПУСКАНИЕ) МУСКУЛЬНОГО ПАНЦИРЯ

Райх полагал, что каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря. Райх начал прямо работать с расслаблением мускульного панциря в соединении с аналитической работой. Он обнаружил, что расслабление мышечного панциря освобождает значительную либидозную энергию и помогает процессу психоанализа. Психиатрическая работа Райха все более перемещалась в освобождение эмоций (удовольствие, гнев, волнение) посредством работы с телом. Он находил, что это ведет к гораздо более интенсивному переживанию инфантильного материала, раскрываемого в анализе.

"Ригидность мускулатуры - соматическая сторона процесса подавления и основа его продолжающегося существования>.

Райх начал с применения техники характерного анализа к физическим позам. Он анализировал в деталях позы пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам осознать, как они подавляют жизненные чувства различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в это части тела. Он увидел, что только после того, как подавляемая эмоция находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима. Постепенно Райх начал прямо работать с зажимаемыми мышцами, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции. "В конце концов я не мог избежать впечатления, что физическая ригидность в действительности представляет собой наиболее существенную часть подавления. Все без исключения пациенты говорили, что проходили через периоды своего детства, когда они научались подавлять свою ненависть, тревожность или любовь посредством определенных действий, влиявших на вегетативные функции (сдерживание дыхания, напряжение мышц живота и т.п.). "Панцирь может быть поверхностным или лежащим глубоко, мягким, как шубка, или твердым, как железо. В любом случае его функция - защита от неудовольствия. Однако организм платит за эту защиту потерей значительной части своей способности к удовольствию>...Вновь и вновь поражаешься, как освобождение ригидных мышц освобождает не только вегетативную энергию, но, кроме того, приносит воспоминание о ситуации в раннем детстве, когда этот зажим был использован для определенного подавления". В своей работе над мышечным панцирем Райх обнаружил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных биологических, возбуждения: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Он пришел к выводу, что фи-зический (мышечный) и психологический панцирь - одно и то же.

"Панцирь характера оказывается функционально тождественным с перенапряжением мышц, мышечные панцирем. Эта функциональная тождественность означа-ет не что иное, как тот факт, что мышечные паттерны и характерные черты служат одной и той же функции в психическом аппарате; они могут влиять друг на друга и заменять друг друга. По существу они не могут быть разделены; по функции они тождественны".

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

Термин "генитальный характер" означал у Фрейда уровень психосексуального развития. В специфической трактовке Райха это означает достижение оргастической потенции. "Оргастическая потенция - это способность отдаться потоку биологической энергии без всякого подавления, способность полной разрядки накопленного сексуального возбуждения в непроизвольных, приносящих удовольствия движениях тела". Райх находил, что по мере того, как его пациенты распускают свой панцирь и развивают оргастическую потенцию, многие стороны личности спонтанно изменяются.

"Я говорю на основании огромного клинического опыта, что лишь в немногих случаях в нашей цивилизации половой акт основан на любви. Вмешивающиеся гнев, ненависть, садистические эмоции и состоятельность совершенно неотделимы от половой жизни современного человека>.

Вместо жесткого, ригидного невротического контроля индивидуумы развивают способность саморегуляции. Райх противопоставлял естественную саморегуляцию индивидуумов принудительной морали. Естественный индивидуум поступает в соответствии со своими склонностями и чувствами, а не следует внешнему набору требований, установленных другими.

После райхианской терапии пациенты, которые ранее были склонны к невротическому промискуитету (сексуальной неразборчивости), обретали большую чувствительность, способность к привязанности и спонтанно начинали стремиться к более продолжительным и полноценным отношениям.

"Вы не <ведете борьбу> за то чтобы ваше сердце билось или ноги двигались, точно так же не ведется <борьба> за искание правды. Истина - в вас, она работает в вас так же, как работает ваше сердце или ваши глаза - лучше или хуже, в зависимости от состояния вашего организма".

Те же, состоял в бесплодных, лишенных любви браках, обнаруживали, что не могут вступать в половые отношения из одного только чувства долга. Генитальный характер не заключен в тюрьму своего панциря и психологических защит. Он способен защитить себя, если это необходимо во враждебном окружении. Но эта защита осуществляется более или менее сознательно и может быть снята, когда она перестает быть необходимой.

Райх писал, что генитальный характер - это человек, проработавший свой эдипов комплекс так, что этот материал не подавляется и не обладает сильным зарядом. "Суперэго становится "утверждающим сексуальность", и таким образом действует в гармонии с Ид. Генитальный характер способен свободно и полно переживать сексуальный оргазм, полностью разряжая имеющееся либидо. Кульминация сексуальной активности характеризуется способностью отдаться сексуальному опыту, произвольным движениям, которые не блокируются, в отличие от принужденных, даже насильственных движений индивидуума, защищенного панцирем.

БИОЭНЕРГИЯ

При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц часто порождает особые физические ощущения - чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения вегетативной или биологической энергии.

Райх также полагал, что мобилизация и разрядка биоэнергии - существенные стадии в процессе сексуально-го возбуждения и оргазма. Он назвал это "формулой оргазма", четырехчастным процессом, характерным для всех живых организмов: механическое напряжение - биоэнергетический заряд - биоэнергетический разряд - механическое расслабление.

В результате физического контакта в обоих телах накапливается энергия, которая в конце концов разряжается в оргазме, являющемся по существу феноменом биологической разрядки: 1) сексуальные органы наполняются жидкостью - механическое напряжение; 2) в результате возникает интенсивное возбуждение - биоэнергетический заряд; 3) сексуальное возбуждение разряжается в мышечных сокращениях - биоэнергетическая разрядка; 4) наступает физическая релаксация - механическое расслабление.

ОРГАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

Интерес к физическому функционированию пациентов привел Райха к лабораторным экспериментам по физиологии и биологии, и, в конечном счете, к физическим исследованиям. Он пришел к убеждению, что биоэнергия в индивидуальных организмах - лишь один из аспектов универсальной энергии, "присутствующей во всех вещах. В термине "оргон", "органическая энергия" он соединил корни "организм" и "оргазм". "Космическая оргоническая энергия функционирует в живых организмах как специфическая биологическая энергия. В этом своем качестве она управляет всем организмом и выражается в эмоциях так же, как и в чисто биофизических движениях органов".

Широкие исследования Райхом оргонической энергии и смежных тем игнорировались большинством критиков и ученых. Его открытия противоречили многим принятым теориям и аксиомам физики и биологии; кроме того, в его работе есть и экспериментально слабые места. Вместе с тем его результаты никогда не были опровергнуты или даже тщательно проверены и серьезно рассмотрены кем-либо из уважаемых ученых. Один из психологов, работавших с Райхом, отмечает: "В течение более чем двадцати лет с тех пор, как Райх объявил об открытии оргонической энергии, не было сообщения о достойном доверии повторении ни одного определяющего эксперимента, который бы опроверг результаты Райха... Факт состоит в том, что несмотря на насмешки, поношения и попытки ортодоксов "похоронить" Райха и оргономику (а частично благодаря им), ни в одной научной публикации нет опровержения его экспериментов, тем более - систематического опровержения огромной научной работы, подтверждающей его положения".

Оргоническая энергия обладает следующими, основными свойствами: 1) она свободна от массы, не имеет ни инерции, ни веса; 2) она присутствует всюду, хотя и в различной концентрации, даже в вакууме; 3) она является средой электромагнитных и гравитационных взаимодействий, субстратом большинства фундаментальных природных феноменов; 4) она находится в постоянном движении

и может быть наблюдаема в соответствующих условиях; 5) высокая концентрация оргонической энергии привлекает оргоническую энергию из менее концентрированного окружения (что "противоречит" закону энтропии); 6) оргоническая энергия образует единицы, становящиеся центрами творческой деятельности. Это могут быть клетки, растения и животные, а также облака, планеты звезды, галактики.

ДИНАМИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ

Райх определяет рост как процесс рассасывания психологического и физического панциря, постепенного становления более свободным и открытым человеческим существом, обретение способности наслаждаться полным и удовлетворяющим оргазмом. Райх утверждал, что мышечный панцирь организуется в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций выражения. Эти сегменты образуют ряд из семи приблизительно горизонтальных колец под прямым углом к туловищу и позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в областях глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

По Райху, оргонная энергия естественно течет вверх и вниз по телу параллельно позвоночнику. Кольца панциря формируются под прямым углом к этим потокам и препятствуют им. Райх указывает, что не случайна в нашей западной культуре сформировалось утвердительно движение головы вверх-вниз, в направлении потока энергии по телу, отрицательное же движение головы из стороны в сторону - это пересекающее поток движение образования панциря, защиты.

[Семь сегментов райховского панциря вызывают ассоциацию с семью чакрами йога, хотя соответствие не вполне точно. Интересно отметить, что Райх движется сверху вниз; работа с пациентом кончается тазовым сегментом, как более важным. В йоге движение начинается с основания позвоночника вверх и кончается открытием тысячлепесткового лотоса. Йога Ауробиндо также начинается сверху; важнее в этой аналогии то, что концентраций на чакрах действительно ведут к определенным паттернам мышечных расслаблений и напряжений. (Прим. перев.)]

<Можно выбраться из ловушки. Однако чтобы выбраться из тюрьмы, нужно понять, что ты в тюрьме. Ловушка - это эмоциональная структура человека, его характерная структура. Мало пользы в изобретении систем мысли по поводу природы ловушки; единственное, что нужно, чтобы выбраться - знать ловушку и найти выход>.

Защита служит ограничению как свободного потока энергии, так и свободного выражения эмоций в индивидууме. То, что сначала возникает как защита против захлестывающих чувств напряжения и возбужденности, становится физической и эмоциональной смирительной рубашкой. "В охваченном защитным панцирем человеческом организме оргонная энергия связывается в хронических мышечных зажимах. После распускания панцирного кольца оргон в теле не сразу начинает протекать свободно... По мере того, как распускаются первые панцирные блоки, мы обнаруживаем, что оргонные потоки и ощущения, выражение <давления>, "отдавания" развиваются все больше. Однако все еще остается защита, мешающая полному развитию".

Райхианская терапия состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз; и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно действовать отдельно.

"В конечном счете в самосознании и в стремлении к совершенствованию знаний и полной интеграции биологического функционирования космическая оргонная энергия осознает себя>.

Три типа средств используются для распускания панциря: 1) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания; 2) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (посредством давления, зажимывания и т.п.), чтобы расслабить их; 3) поддержание сотрудничества с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

1. Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и "пустом" выражении глаз, которые как бы смотрят из-за неподвижной маски. Распускание осуществляется посредством раскрывания пациентами глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также свободными движениями глаз, вращением и смотрением из сторон в сторону.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть, может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничания. Защитный панцирь может быть расслаблен пациентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

3. Шея. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи не возможно, поэтому важным средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.

4. Грудь. Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, вею: грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распушен посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, рушить бить, чтобы страстно достигать чего-то.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, сол-нечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, так что, когда пациент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (люди с сильными блоками на этом сегменте практически не способны к рвоте).

6. Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты.

7. Таз. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит кзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он <мертвый> и несексуальный. Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждение (тревожность) возникает из подавления ощущений удовольствия, и невозможно полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распушен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и удара кушетки тазом.

"... основной критерий психического и вегетативного здоровья - способность организма действовать и реагировать как целое, с точки зрения биологических функций напряжения и разрядки... нарушения восприятия себя реально исчезают лишь после того, как полностью развивается рефлекс оргазма".

Райх обнаружил, что по мере того, как пациенты обретают способность пол-ной "генитальной отдачи", фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни. "Когда посредством терапии восстанавливается единство оргастического рефлекса, вместе с ним возвращается и чувство глубины и искренности, ранее утерянное. В связи с этим пациенты вспоминают период раннего детства, когда единство ощущения тела еще не было утрачено. Глубоко тронутые, они рассказывают, как маленькими детьми они чувствовали единство с природой, со всем вокруг себя, как они чувствовали себя "живыми", и как впоследствии это было разбито в куски и разрушено обучением".

<Змея - символ фаллоса и одновременно биологически первичного движения - предлагает Еве искушать Адама... "Кто будет есть от древа познания, познает Бога и жизнь, и будет наказан>,- предупреждают нас. Знание закона любви ведет к знанию закона жизни, а знание закона жизни ведет к познанию Бога>.

Такие люди начинают чувствовать, что ригидная мораль общества, которая раньше казалась им само собой разумеющейся, становится чуждой и неестественной. Изменяется заметно и их отношение к работе. Те, кто делал свою работу механически, начинают искать новую, более живую работу, соответствующую их внутренним потребностям и желаниям. Те же, кто интересуется своей профессией, обретают новую энергию, интерес и способности.

ПРЕПЯТСТВИЯ РОСТУ

ЗАЩИТНЫЙ ПАНЦИРЬ

Защитный панцирь - основное препятствие для роста по Райху. "Зажатый своим защитным панцирем индивидум не способен распусть его. Он не способен также выразить простейшие биологические эмоции. Ему знакомы лишь ощущения щекотки, а не оргонического удовольствия. Он не может испустить вздоха удовольствия или имитировать его. Если он попытается - это будет стон, сдавленное рычание или импульс рвоты. Он не способен испустить гневный крик и даже изобразить удар кулаком по кушетке".

"Я обнаружил, что люди реа-гируют интенсивной ненавистью на всякую попытку нарушить невротическое равновесие, поддерживаемое их защитным панцирем".

Райх полагал, что процесс создания защитного панциря создал две ложные интеллектуальные традиции, образующие основу цивилизации: мистическую религию и механистическую науку. Механицисты столь хорошо защищены, что потеряли ощущение собственного жизненного процесса и внутренней природы. Они поражены глубинным страхом глубокой эмоциональности, жизненности, спонтанности, и стремятся создавать ригидные механические представления о природе, интересуясь преимущественно внешними объектами естественных наук. "Машина должна быть совершенной. Отсюда следует, что мышление и действия физика должны быть "совершенными". Перфекционизм - сущностная характеристика механистического мышления. Оно не признает ошибок, неуверенность неопределенности, неясные ситуации избегаются... Но применении к природе это неизбежно ведет к ошибке> Природа неточна. Природа действует не механически, функционально".

Мистики не столь полно поработаны своей защитой, они остаются частично в соприкосновении со своей жизненной энергией и способны на великие прозрения благодаря этому частичному контакту со своей внутренней природой. Однако Райх считал эти прозрения искаженными аскетическими и антисексуальными тенденциями мистиков, отрицанием ими собственной физической природы и потерей контакта с собственным телом. Они отрицали происхождение жизненной силы в собственном теле и поместили ее в гипотетической душе, которую они полагали лишь слабо связанной с телом.

"Только мистики, далекие научных взглядов, всегда сохранили контакт с функцией жизни. Поэтому жизнь стала сферой мистицизма, серьезные естественные науки отказались заниматься ею".

"Разрушение единства телесных чувств посредством подавления сексуальности и постоянная жажда восстановления контакта с собой и с миром - субъективно основа отрицающих секс религий. Бог - это мистическая идея вегетативной гармонии самости с природой".

ПОДАВЛЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Другое препятствие росту - социальное и культурное подавление естественных инстинктов и сексуальности в индивидуме. Райх считал его основным источником неврозов. Это подавление осуществляется в течение трех основных фаз жизни: в раннем детстве, в период полового созревания и в течение взрослой жизни. Младенцы и маленькие дети попадают в невротическую, авторитарную и подавляющую секс семейную атмосферу. Относительно этого периода жизни Райх воспроизводит фрейдовские наблюдения, касающиеся негативного действия родительских требований по поводу туалетного воспитания, самоограничения, "держания себя в руках", "хорошего" поведения.

В период полового созревания подростки лишены ре-альной сексуальной жизни; мастурбация запрещается. Что еще важнее, общество в целом не дает подросткам найти значимую, осмысленную работу. Неестественный стиль жизни делает для подростков особенно трудным вырастание из инфантильной привязанности к родителям.

"Деструктивность, заложенная в характере, не что иное, как гнев по поводу фрустрации вообще и лишения сексуального удовлетворения в частности".

Наконец, будучи взрослыми, большинство людей оказываются в ловушке принудительного брака, к которому они не готовы сексуально из-за требования предбрачного целомудрия. Райх указывает также, что брак в нашей культуре содержит в самом себе неизбежный конфликт. "Каждый брак внутренне разрушается в результате возрастающего конфликта между сексуальными и экономическими нуждами. Сексуальные потребности могут удовлетворяться с одним и тем же партнером лишь ограниченное время. Экономическая зависимость, моральные требования и обычаи, с другой стороны, заставляют продолжать отношения. Этот конфликт - основа семейных

страданий". Возникающая семейная ситуация создает невротическую атмосферу для следующего поколения.

Райх утверждает, что индивидуумы, выращенные в атмосфере, отрицающей жизнь и секс, создают в себе страх удовольствия, представленный их мышечным панцирем. "Панцирь характера - основа одиночества, беспомощности, поиска авторитета, страха ответственности, мистических стремлений, сексуальных страданий, импотентного бунтовщичества, равно как и покорности неестественных патологических типов". "То, что живо, - само по себе - разумно. Оно становится карикатурой, если ему не дают жить".

Райх не испытывал оптимизма относительно возможного эффекта своих открытий. Он полагал, что большинство людей в силу своих мощных защит не будут способны понять его теорию и будут искажать его идеи. "Учение живой Жизни, подхваченное и искаженное человеком защитным панцирем, будет последним несчастьем для всего человечества и его институтов... Наиболее вероятным следствием принципа "оргастической потенции" окажется распространение пагубной философии... Как стрела, выпущенная из границ туго натянутой тетивы, искание скорого, легкого и ядовитого генитального удовольствия разрушит человеческое общество".

Защитный панцирь отрезает нас от нашей внутренней природы, но также и от социальных страданий вокруг нас. "Из-за трещины в современном человеческом характере природа и культура, инстинкт и мораль, сексуальность и успех считаются несовместимыми. Единство культуры и природы, работы и любви, морали и сексуальности остаются несбыточной мечтой, пока человек отвергает удовлетворение биологических требований естественной (оргастической) сексуальности. При этих условиях истинная демократия и ответственная свобода остаются иллюзией...".

СТРУКТУРА

ТЕЛО

Райх рассматривал ум и тело как нерасторжимое единство. Как уже было сказано, он постоянно перемещался от аналитической работы, опирающейся исключительно на словесный язык, к анализу как психологических, так и физических аспектов характера и характерного панциря, и далее к акценту на работе с мышечным защитным панцирем, направленной на обеспечение свободного про-текания биоэнергии.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Райх считал социальные отношения функцией индивидуального характера. Средний человек видит мир сквозь фильтр своего защитного панциря. Лишь генитальные характеры, преодолевшие свой ригидный панцирь действительно способны открыто и честно реагировать на других. Райх твердо верил в провозглашенные Марксом идеалы "свободных организаций, в которых свободное развитие каждого становится основой свободного развития всех" и формулировал понятие рабочей демократии, естественной формы социальной организации, в которой люди гармонично сотрудничают ради удовлетворения взаимных потребностей и интересов; он пытался реализовать эти принципы в Институте Оргона.

"Только чувствование естественных процессов внутри нас и вокруг нас содержит ключи к загадкам природы. Чувствование - это то сито, через которое воспринимаются внутренние и внешние стимулы; чувствование - связующее звено между Эго и внешним миром".

ВОЛЯ

Райх не занимался непосредственно волей, хотя подчеркивал важность осмысленной конструктивной работы. "Вам не нужно делать что-то особенное или новое. Все, что нужно - это продолжать делать то, что вы делаете: вспахивать поля, работать молотком, лечить пациентов, водить детей в школу или в детский сад, рассказывать о событиях дня, проникать все глубже в тайны природы. Все это вы и так уже делаете. Но вы думаете, что все это неважно... Все, что нужно, - это продолжать то, что вы всегда делали и хотели делать: делать свою работу, дать детям расти счастливыми, любить своих жен..."

ЭМОЦИИ

Райх полагал, что хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает индивидууму переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Эмоции, которые блокируются таким образом, никогда не устраняются, потому что они не могут быть полностью выражены. По Райху, индивидуум может

освободиться от заблокированной эмоции, только полностью пережив ее. Райх отмечал также, что фрустрация удовольствия часто ведет к гневу и ярости. В райхианской терапии отрицательные эмоции должны быть проработаны прежде, чем могут быть пережиты позитивные чувства, которые ими замещаются.

ИНТЕЛЛЕКТ

Райх не соглашался с любым разделением интеллекта, эмоций и тела. Он указывал, что интеллект в действительности - биологическая функция, и что он может накопить эффективный заряд, столь же сильный, как и любая из эмоций. Райх утверждал, что полное развитие интеллекта требует развития истинной генитальности, "ибо примат интеллекта предполагает упорядоченную экономию либидо то есть примат генитальности. Генитальный и интеллектуальный примат так же взаимосвязаны, как сексуальный стазис и невроз, чувство вины и религия, истерия и суеверие..."

"Интеллектуальная деятельность часто имеет такую структуру и осуществляется в таком направлении, что кажется чрезвычайно умным аппаратом избегания фактов, деятельностью отвлечения от реальности. Интеллект, таким образом, может работать в обоих основных направлениях психического аппарата: к миру и от него; он может работать в том же направлении, что и живой аффект, и может противостоять ему>."

Райх также полагал, что интеллект часто работает как механизм защиты. <Словесный язык часто функционирует как защита: слова скрывают язык выражений биологической природы. Во многих случаях это доходит до того, что слова уже ничего не выражают, и говорение превращается просто в деятельность соответствующих мускулов".

САМОСТЬ

Для Райха самость - это здоровая биологическая сердцевина каждого индивидуума. Большинство людей не соприкасаются со своей самостью из-за физического защитного панциря и психологических защит. "Почему человек не воспринимает своей наиболее внутренней самости? Потому что это - он сам! Постепенно я начал видеть, что именно это "он сам", его характерное поведение, образующее компактную плотную массу, стоит на пути всех аналитических задач. Вся личность, характер, весь индивидуум сопротивляется".

<Проникая в глубиннейшие глубины и в полнейшую степень эмоциональной интеграции Самости, мы не только переживаем и чувствуем, мы научаемся понимать, хотя бы смутно, значение работы космического океана оргона, мельчайшей частью которого мы являемся.>

По Райху, взаимодействие подавляемых импульсов и подавляющих защитных сил создает третий слой между двумя противоположными либидинозными течениями: слой бесконтактности. Бесконтактность не помещена между двумя силами; это выражение концентрированного их взаимодействия. Контакт требует свободного движения энергии. Он становится возможным, только когда индивидуум распускает панцирь и начинает полностью сознавать тело, его чувствования и нужды, приходит соприкосновение с сердцевинной, с первичными влечениями. Там, где есть блоки, энергетические потоки и сознание ограничены, самовосприятие в значительно степени уменьшено или извращено.

ТЕРАПЕВТ

Кроме обученности терапевтической технике, терапевт должен быть значительно продвинут в собственном личностном росте и развитии. Работая с индивидуумом психологически и физически, он должен преодолеть все страхи явно сексуальных проявлений и "оргастических потоков" - свободного движения энергии в теле.

Бейкер, ведущий райхианский терапевт в США, предупреждает, что "терапевту не следует заниматься пациентом, у которого проблемы такие же, какие он не смог преодолеть в себе; не следует ждать, что пациент сможет то, чего сам терапевт не смог сделать".

Другой известный райхианец писал, что "необходимой предпосылкой любых методов, применяемых терапевтом для освобождения эмоций, содержащихся в мышечных зажимах, являются его собственная чувствительность и способность полно эмпатировать пациента: как бы чувствовать собственном теле воздействие определенных мышечных сокращений на протекание энергий у пациента".

Самого Райха считали блестящим и тончайшим терапевтом. Еще в качестве ортодоксального аналитика он был известен предельной искренностью и даже жесткой прямоотой с пациентами. Ник Вааль, одна из известнейших психиатров Норвегии, писала о своем опыте терапии у Райха: "Я

могла выдержать сокрушительность Райха, потому что я любила правду. И, как ни странно, я не была сокрушена. Во все время работы со мной у него был любящий голос, он сидел рядом со мной и заставлял меня смотреть на себя. Он принимал меня и сокрушал лишь мое тщеславие и мою ложь. И я поняла в эти моменты, что подлинная честность и любовь у терапевта, как и у родителей, - это часто мужество быть как бы жестоким, если это необходимо. Это, однако, многого требует от терапевта, от его квалификации и его диагностирования пациента".

ОЦЕНКА

Райх явился пионером в области психологии тела и ориентированной на тело психотерапии. Лишь небольшая часть психологов серьезно занималась психологией тела, однако понимание важности психических привычек мышечных зажимов как ключей к диагностике возрастает. На многих терапевтов повлияла работа Ф.Перлза, которого Райх анализировал и на которого оказал большее влияние своими теориями.

Прямое воздействие на мышечный защитный панцирь и эмоциональное освобождение посредством работы с телом привлекает меньший интерес. Поощрение пациентов в выражении подавляемых эмоций, таких как гнев, страх, агрессия, является предметом дискуссии "Первичная терапия", например, подвергается сильной критике за поощрение эмоциональной разрядки, поскольку люди, работающие такими методами, становятся неспособными контролировать сильные эмоциональные разряды, будучи на людях или в других неподходящих ситуациях.

Леонард Берковиц, много лет изучавший экспериментально разрушительность и агрессивность, критикует "разрядочный", как он это называет, метод терапии, делающий акцент на выражении подавлявшихся эмоций. Берковиц приводит множество экспериментов, в которых показывается, что поощрение выражения агрессии приводит лишь к возрастанию агрессивности и враждебности, а не к свободному выражению эмоций. По бихевиористской теории, поощрение выражения данной эмоции служит наградой этому поведению и делает более вероятным, что эмоция будет выражаться и в будущем.

Такая критика показывает смутное представление работы Райха, в которой эмоциональное высвобождение никогда не поощряется само по себе. Может быть, верно, что разрядка сильных эмоций ведет к возрастающему выражению этих эмоций, и Райх работал с глубоким эмоциональным высвобождением в терапии. Однако его акцент всегда касался распускания защитного панциря, блоков чувствования, которые искажают психологическое и физическое функционирование индивидуума.

Более убедительная критика Райха касается его представлений о генитальном характере как достижимом идеальном состоянии. Келли указывает, что Райх развивает систему, которая, как кажется, обещает окончательное исцеление от всех проблем. Успешное лечение, как предполагается, оставляет индивидуума свободным от всякого панциря, делает его "законченным продуктом", не нуждающимся в дальнейшем росте и совершенствовании.

Стоящая за этим модель - это медицинская модель болезни, с которой пациент приходит к врачу, чтобы быть "вылеченным". Эта модель пронизывает большинство теорий терапии, но особенно сильна она там, где есть предположение, что терапевт полностью здоров (свободен от защитного панциря и т.п.), а пациент - болен; пациенту отводится пассивная роль, ему предлагается довериться всемогущему "совершенному" терапевту, рассчитывая на своего рода драматическое или магическое излечение. Эта модель накладывает также огромные обязательства на терапевта, который всегда должен быть выше пациента, и никогда не может допускать ошибок и быть неправым.

Научиться освобождаться от преувеличенных и неуместных блоков для чувств - это лишь один аспект общего роста индивидуума. Самоконтроль и целенаправленное поведение - также существенная часть жизни, требующая определенной меры управления сиюминутными чувствами. «Блоки чувствованию, которые Райх называет <панцирем>, - порождение способности человека управлять своими чувствами и поведением, и таким образом жизнь по пути, который он выбрал. Один аспект этой защиты состоит в оберегании себя от обессиливающих эмоций, второй - в направлении поведения к намеченным целям". Таким образом, индивидуум никогда не сможет и не должен быть полностью "обезоруженным" (лишенным "панциря"). Научиться уравнивать соотносить самоконтроль и свободное выражение - не обходимая часть продолжающегося процесса роста.

Райховские теории терапии и психологического роста, как правило, ясны и прямы, как и его терапевтическая техника. Он основывает свою работу на внушительных клинических и

экспериментальных доказательствах, хотя в его время его идеи были слишком новыми, чтобы получить всеобщее признание. Интерес к Райху и его идея психологии тела растет. Рост работы, ориентированной на тело - одна из интереснейших возможностей дальнейшего развития психологии.

ТЕОРИЯ ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Следующий отрывок взят из книги Орсона Бина "Я и оргон"; это рассказ известного актера об опыте райхианской терапии у д-ра Элсворта Бейкера, наиболее известного ортодоксального райхианского терапевта в США: "Д-р Бейкер сел за свой стол и указал мне на стул напротив... "Ну, - сказал он, - раздевайтесь, посмотрим-ка на вас". С остекленевшими глазами я встал и начал раздеваться. - "Вы можете остаться в шортах и носках", - сказал Бейкер, к моему облегчению. Я сложил одежду аккуратной стопкой на стул у стены. "Ложитесь на кушетку", - сказал доктор...

Он начал щипать мускулы мягких частей плеч. Мне хотелось съездить его по его садистской физиономии одеться и дать деру. Вместо этого я выдавил из себя "о-о-у"! Потом я промычал "Больно".

- Не думаю, чтобы было больно, - сказал он.

- Больно, - сказал я, и продолжал мычать свои О-о-о".

- Теперь глубоко вдохните и глубоко выдохните - сказал он, положив ладонь одной руки мне на грудь и придавив ее второй рукой с большой силой. Боль была значительной. "Что, если кушетка проломится?" - думал я, - "Что, если мой позвоночник лопнет, или я задохнусь?"

Некоторое время я вдыхал и выдыхал, затем Бейкер нащупал мои ребра и начал их прощупывать и давить... Потом он тыкал и продавливал мой живот, нащупывая мышечные зажимы и узлы... Он двинулся ниже, милосердно обойдя мои жокейские шорты, и начал щипать и тыкать мышцы внутренней стороны бедер. Теперь я понял, что плечам, ребрам и животу было совсем не больно. Боль была ошеломляющей, в особенности потому, что в этой области я никак не ожидал боли...

"Повернитесь", - сказал Бейкер. Я повернулся. Он начал с моей шеи и двигался вниз, безошибочным инстинктом находя каждый зажим, каждый напряженный мускул... "Теперь снова повернитесь", - сказал д-р Бейкер, и я повернулся. "Хорошо, - сказал он, - вдыхайте и выдыхайте так глубоко, как вы только можете, и в то же время вращайте глазами, не двигая головой. Попробуйте посмотреть поочередно на каждую из четырех стен, переводите глазные яблоки из стороны в сторону так далеко как можете". - Я начал вращать глазами, чувствуя себя довольно глупо, но довольный уже тем, что он больше не мучает мое тело. Мои глаза вращались и вращались - продолжайте дышать", - сказал Бейкер. Я почувствовал нечто странно-приятное в глазах, легкий туман, похожий на эффект выкуренной палочки марихуаны. Этот туман начал распространяться по лицу, голове, потом по всему телу. "Хорошо, - сказал Бейкер, - теперь продолжайте дышать и ударяйте ногами кушетку велосипедными движениями". - Я начал ритмично поднимать и опускать ноги, ударяя кушетку икрами. Бедра начали болеть, я ждал, когда же он скажет, что достаточно, но он молчал. Я продолжал и продолжал, пока мои ноги не начали отваливаться. Тогда, постепенно, я перестал чувствовать боль, и то же приятно-туманное ощущение начало распространяться по всему телу, но гораздо более сильное. Я чувствовал себя так, будто ритм подхватил мои удары, которые уже не требовали от меня никаких усилий. Я чувствовал себя вознесенным, охваченным чем то большим, чем я. Я дышал глубже, чем когда-либо до этого, и ощущал, как каждое дыхание проходит вниз по легким до таза. Постепенно я почувствовал восхищение прямо из молочно-шоколадной бейкеровской комнаты гармонию сфер. Я слился с астральным ритмом. Наконец я почувствовал, что пора остановиться..

На следующее после визита к доктору Бейкеру утро в среду, я проснулся, проспав всего около пяти часов чувствуя себя бодрим. Кофе оказался вкуснее, чем когда-либо, И даже мусор, плывущий по Ист Ривер, обладал легкостью и выстраивался в узоры. Это чувство продолжалось весь день, - чувство благополучия и единения с миром. Тело было легким, приятные мурашки бегали вверх и вниз по рукам, ногам, туловищу. Когда я вдыхал, ощущение движения продолжалось до низа туловища, и это было приятно. Я ощущал легкое сексуальное возбуждение и нежность, мысль вообще о женщинах наполняла меня любовью...

Я начал раскручиваться в другую сторону. Приятные мурашки прекратились, начало преобладать чувство тревожности и возбуждения. Начали появляться коричневые пятна, которые потом превратятся в синяки там, где Бейкер щипал и тыкал меня...

Я забрался в постель, чувствуя, что мне холодно; потянувшись за вторым одеялом, я понял, что холодею от страха. Я попробовал осознать свое чувство, как научился делать в психоанализе. Это был страх того рода, какого я не переживал раньше. Я вспомнил о марионеточном представлении, где куклы танцевали под музыку "Пляски смерти", представляя собой скелеты, распадающиеся на ходу. Я чувствовал себя так, будто сам начинаю распадаться. Беспокойство становилось ужасным, и я осознал, что непроизвольно напрягаю мышцы, чтобы <собрать> себя. Прекрасное чувство освобождения исчезло, его место заняло стремление держаться за жизнь. Мой "панцирь", - если это был он, - казался старым дорогим другом. Люди часто говорят, что лучше умереть на электрическом стуле, чем провести жизнь в тюрьме, - но узники не скажут этого. Жизнь в цепях лучше, чем никакой жизни, - если дело идет не о теории.

Я понял, что мне понадобится все мужество, какое я сумею собрать, чтобы распустить защитный панцирь. Я буду бороться с доктором Бейкером на каждом шаге пути; но я помню также, как чувствовал я себя в течение тридцати шести часов после первого сеанса, и я хочу этого больше всего на свете...

"Как вы провели неделю?" - спросил Бейкер, и я рассказал.

"Ваша реакция - сжимание после периода приятных ощущений, - совершенно естественна, этого и следует ожидать, - сказал он. - Вы не можете всегда сохранять эти прекрасные ощущения, но важно помнить их, чтобы иметь возможность идти к ним в работе. Это поможет вам пережить страх, который вы будете чувствовать по мере того, как панцирь распускается..."

В течение нескольких недель, по вторникам в два часа, я дышал и бил ногами кушетку. (Я понял, что грудь и дыхание прорабатываются прежде всего для того, чтобы мобилизовать энергию в теле, что должно способствовать процессу распускания панциря. Энергия накапливается посредством вдыхания воздуха). Теперь Бейкер заставлял меня бить кушетку не только ногами, но и кулаками, бил и лягал ее, и ритм возносил и восхищал меня...

Чтобы начать распускание панциря вокруг глаз, Бейкер взял карандаш и велел мне неотрывно смотреть к него. Он начал быстро вертеть его перед моими глазами разнообразными кругами, что заставило меня спонтанно смотреть в разные стороны. Это продолжалось минут 15-20, и результат был ошеломляющим. Глаза почувствовали себя свободно в голове, я мог ощущать прямую связь между ними и мозгом. Затем я вращал глазами, не двигая голе вой, сосредоточивая взгляд по очереди на каждой стен(когда взгляд касался ее. Все время, пока я это делал, продолжал глубоко и ритмично дышать. Бейкер заставил меня гримасничать и корчить рожи (я чувствовал себя дураком). Он заставлял меня смотреть подозрительным взглядом, или выражать глазами страстное стремление. Все это привело меня к ощущению, что я впервые использую свои глаза, и это было прекрасно.

На следующее утро вместо карандаша Бейкер взял ручку-фонарик. Он бросал мне в глаза пучки света, вращал их, - это производило психоделический эффект. Я следил глазами за линиями и фигурами, возникающим в темноте, это было поразительно. Я прямо-таки чувствовал, что мозги шевелятся у меня в голове. Бейкер вертел перед моими глазами фонарик минут 15, потом он зажег свет и глубоко посмотрел мне в глаза, и сказал: <Они прекрасно встают на место". - Все, что он делал со мной и все его суждения были не механическими, это возникало в результате способности человеческого существ войти в соприкосновение с чувствами и энергиями другого...

"Состройте мне гримасу", - сказал Бейкер, и я повернулся к нему с глупым косым взглядом. - "Усильте это", - сказал он. Я сморщился в выражении мерзкой кикиморы. "Что вы при этом чувствуете?" - спросил он.

- Не знаю, - соврал я.

- Должны же вы что-то при этом чувствовать.

- Ну, мне кажется, высокомерие...

- Вам кажется?..

- В конце концов, черт возьми, все это куча дерьма... лежать здесь и вертеть глазами...

- Суньте палец в глотку, - сказал Бейкер.

- Что? - сказал я.

- Пусть вас вырвет.

- Я перемажу вам всю кушетку.

- Можете, если хотите, - сказал он. - Но продолжайте глубоко дышать при этом.

Я лежал, дыша глубоко, я сунул палец в глотку, меня вырвало. Потом я сделал это снова.

- Продолжайте дышать, - сказал Бейкер. Моя нижняя губа задрожала, как у маленького ребенка, слезь потекли по лицу, и я зарыдал. Я рыдал минут пять, сердце мое разрывалось. Наконец, рыдания прекратились. - С вами что-то произошло? - спросил Бейкер.

- Я подумал о маме, как я любил ее, я чувствовал что никогда не могу добраться до нее, я чувствовал без надежду, мое сердце было разбито, - сказал я. -Я смог переживать это впервые с тех пор, как я был маленьким. Это такое облегчение - быть способным плакать, и совсем это не куча дерьма, я просто был испуга

- Да, - сказал он, - это пугает. Вам нужно выпустить из себя еще много злости, много ненависти и гнсе а потом много желания, и много любви, Окей- сказал он, - до следующего раза. И я поднялся, оделся и ушел".

Fadiman J., Frager R. Personality and Personal Growth. New York, Loadon, 1976. Перев. М.П.Папуша.