ТЕЛЕСНЫЙ ПАНЦИРЬ

Автор: словарь
17.11.2009 06:53 -

Телесный панцирь — понятие, введенное В. Райхом, под которым понимается физическая составляющая всех приемов, используемых ЭГО для защиты от инстинктного или эмоционального напряжения. В.

Райх полагает, что физический характерный панцирь состоит из хронических мышечных напряжений и представляет собой "соматическую сторону процесса подавления и основу его продолжающегося существования". В. Райх утверждает, что телесный и психологический панцири функционально тождественны, то есть ригидность мускулатуры и психологические защитные механизмы "служат одной и той же функции в психическом аппарате; они способны влиять друг на друга и заменять друг друга. По существу они не могут быть разделены; по функции они тождественны".

В.

Райх приходит к выводу, что сопротивление пациента психоаналитической терапии является проявлением не только психологических защитных механизмов, но также имеет телесные корни. Мышечный панцирь активно противодействует превращению бессознательных процессов в сознательные и сопротивляется любому психологическому изменению. Райх обнаружил, что "люди реагируют интенсивной ненавистью на всякую попытку нарушить невротическое равновесие, поддерживаемое их защитным панцирем".

В связи с этим Райх подчеркивает важность расслабления мышечного панциря и высвобождения блокируемой им энергии в дополнение к аналитической работе с психологическим материалом. Телесная броня, мешая свободному протеканию энергии в теле, приводит, с точки зрения Райха, к трансформации сильных эмоций, выражению которых препятствует страх. Такие "неразрешенные" эмоции подавляются, ограничиваются или искажаются, порождая феномен "неоконченных эмоциональных переживаний" (В. Райх, 1927).

Постоянное удержание их под контролем приводит к еще большей телесной и психологической ригидности. Если, например, сдерживаются сексуальные чувства, то, как отмечает Райх, у субъекта возникают эмоции агрессии, гнева, ярости как реакция на фрустрацию, вызванную лишением сексуального удовлетворения. Эти эмоции, в свою очередь, подавляются телесной броней.

Райх описывает, как "зажатый своим защитным панцирем индивидуум не способен распустить его. Он не способен также выразить простейшие биологические эмоции.

Ему знакомо лишь ощущение щекотки, а не сексуального удовольствия. Он не может испустить вздоха удовольствия или имитировать его. Если он попытается — это будет стон, сдавленное рычание или импульс рвоты. Он не способен также испустить гневный крик или даже изобразить удар кулаком по кушетке". Распускание мышечной брони и разблокирование неоконченных эмоциональных переживаний позволяет пережить их еще раз, но на этот раз полностью, авершив внутренний опыт и сняв эмоциональное напряжение.

Таким образом, один из возможных путей формирования хронических мышечных зажимов может быть описан следующим образом: сексуальное возбуждение сопровождается страхом наказания, страх рождает тревогу, тревога активизирует телесную броню, броня подавляет сексуальный импульс, возникает фрустрация, фрустрация ведет к агрессии, агрессия сопровождается страхом наказания, страх рождает тревогу, тревога активизирует телесную броню, которая подавляет негативные эмоции.

Райх утверждал, что телесный панцирь можно наблюдать на семи уровнях тела: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. Паттерны хронических мускульных зажимов на каждом уровне действуют как горизонтальные барьеры на пути свободного течения энергии вверх и вниз по телу, блокируют полное переживание значимых ситуаций и порождают неоконченные эмоциональные переживания. Для освобождения мышц от перенапряжения и расслабления телесной брони Райх разработал ряд "вегетотерапевтических" методик в измененных состояниях сознания. Постепенное и систематическое расслабление мышечного панциря и восстановление свободного протекания энергии в теле приводит к замене ригидного невротического контроля на способность произвольно регулировать действия собственных защитных систем: активизировать мышечную броню в случае необходимости или, напротив, полностью снять ее и быть способным к свободному эмоциональному самовыражению.

А. В. Россохин