

# ТЕМА № 4. ВИЛЬГЕЛЬМ РАЙХ И ПСИХОСОМАТИКА

---



# ПЛАН ЛЕКЦИИ.

---

- 1. Краткая биография.
- 2. Идейные предшественники
- 3. Основные понятия.
  - 3.1. Биоэнергия.
  - 3.2. Энергия оргона.
  - 3.3. Характер
  - 3.4. Мышечный панцирь
- 4. Динамика.
- 5. Выводы.

# ЛИТЕРАТУРА:

---

- Фэйдимен Дж., Фрейгер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.

- «Жизнь тела — это жизнь ощущений и эмоций. Именно тело ощущает подлинный голод, подлинную радость от созерцания солнца или снега... подлинный гнев, подлинную печаль, подлинную нежность, подлинную теплоту, подлинную страсть, подлинную ненависть, подлинное горе. Все наши эмоции принадлежат телу, а разум лишь осознает их» (Д. Г. Лоуренс, 1955).
- Вильгельм Райх является основоположником так называемой **психосоматики**, а также **телесно-ориентированной психотерапии**. Его можно назвать крестным отцом всех методов современной терапии, имеющих отношение к эмоциональной жизни нашего тела

- 
- В своей собственно терапевтической деятельности он придавал огромное значение работе с физическими проявлениями характера индивида; особенно его интересовали так называемые **хронические мускульные зажимы человеческого тела**, которые он называл **телесным панцирем**.
  - Кроме того, он уделял большое внимание роли общества в формировании подсознательных, в особенности **сексуальных, запретов** в сознании индивида.

**Уникальный вклад Райха в психологию**  
заключается в том, что он,

- **во-первых, настойчиво и упорно подчеркивал единство тела и разума,**
- **во-вторых, в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы, связанные с человеческим телом, и,**
- **в-третьих, разработал концепцию *характерного панциря.***

- 
- Райх полагал, что к каждому пациенту следует подходить как к **целостному организму**, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо.
  - Райха можно с уверенностью назвать пионером в таких областях, как *сексуальное воспитание и гигиена, психология политики и социальной дисциплины и связь между психологией, биологией и физикой*.
  - Во всей своей деятельности Райх был смелым и настойчивым новатором, чьи идеи надолго опередили свое время.

# 1. КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ ВИЛЬГЕЛЬМА РАЙХА

---

- Вильгельм Райх родился 24 марта 1897 года в Галиции, в то время эта область с немецко-украинским населением входила в состав Австро-Венгрии.
- Его отец, зажиточный хуторянин-еврей, был человеком ревнивым и властным, в доме говорили только по-немецки.
- Райх боготворил свою мать. Когда мальчику было 14 лет, мать покончила с собой.
- Смерть жены оказалась сильным ударом для отца Райха. Он заболел воспалением легких, которое перешло в туберкулез; через три года его не стало.
- Брат Райха также умер от туберкулеза в возрасте 26 лет.
- Семейные трагедии, следовавшие одна за другой, оставили в душе Райха неизгладимый след

- 
- После смерти отца Райх взял на себя руководство хозяйством, но учебу не оставил.
  - В 1916 году война докатилась и до его родной земли, в результате все, чем он владел, было уничтожено.
  - Райх вступил в ряды австрийской армии и, получив офицерский чин, воевал на фронтах Италии.
  - В 1918 году Райх поступил в медицинскую школу Венского университета.
  - Не прошло и года, как он стал практикующим членом Венского психоаналитического общества.
  - В 1922 году, в возрасте 25 лет, он получил ученую степень по медицине.

- Еще студентом Райх принимал участие в политической деятельности и впоследствии пытался примирить теории Маркса и Фрейда.
- В университете он познакомился с Анни Пинк, также изучавшей медицину, которая стала его пациенткой, а потом и первой женой
- В 1922 году в Вене Фрейд основал психоаналитическую клинику, и Райх стал его первым ассистентом, а потом заместителем директора.
- В 1924 году Райх руководил Семинаром психоаналитической терапии — первым институтом, в котором обучались будущие психоаналитики.
- В 1927 году он обратился с просьбой к Фрейду провести с ним курс психоанализа, но тот отказался сделать для него исключение из своего твердого правила никогда не проводить анализ с членами Психоаналитического кружка.

- К тому времени конфликт Райха с Фрейдом обострился. Его причиной отчасти стал отказ Фрейда подвергнуть Райха анализу, а отчасти конфликт коренился в различных теоретических подходах к учению.
- Фрейд не разделял бескомпромиссной убежденности Райха в том, что причина всех неврозов — это сексуальная неудовлетворенность.
- Райх занялся крайне активной политической деятельностью и в 1928 году вступил в коммунистическую партию.
- На следующий год Райх принимал участие в устройстве первой клиники сексуальной гигиены для рабочих, которая предоставляла открытую информацию о контроле за рождаемостью, о воспитании детей и о сексуальном воспитании.

- 
- Результатом его политической деятельности и радикальной программы сексуального воспитания стало то, что Райх вскоре оказался непопулярен как в среде психоаналитиков, так и у коммунистов.
  - В 1933 году его исключили из Германской коммунистической партии. А вслед за этим, в 1934 году, он был исключен и из Международной ассоциации психоаналитиков, а также изгнан из трех стран.
  - В своей последующей карьере Райх отвергал идеи социализма и коммунизма, так как чувствовал, что они в конечном счете приносят в жертву идеологии гуманистические идеалы.

- 
- В 1939 году Райх переехал в Соединенные Штаты.
  - В Нью-Йорке Райх познакомился с Ильзе Оллендорф, беженкой из Германии, которая стала его ассистенткой, а потом и женой.
  - Райх стал основателем Института оргона, целью исследований в котором было изучение *энергии оргона*, или жизненной энергии и использование аккумуляторов этой энергии для лечения больных ангиной, астмой, гипертонией, эпилепсией и раком.
  - В 1954 году Управление фармакологии и пищевой промышленности приняло постановление, направленное против распространения и дальнейшего использования аккумуляторов оргона.

- 
- Государство также наложило запрет на продажу большинства книг, написанных Райхом, и издаваемых им журналов.
  - Однако Райх нарушил постановление и продолжал свои исследования.
  - В конце концов его обвинили в неуважении к суду и приговорили к двум годам тюрьмы.
  - Все его книги и другие публикации, многие из которых не имели никакого отношения к производству и продаже аккумуляторов, были сожжены.
  - Райх умер в федеральной тюрьме от болезни сердца в 1957 году в возрасте 60 лет.

## 2. ИДЕЙНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

---

- На профессиональную деятельность Райха глубокое влияние оказали два течения современной мысли: **теория психоанализа и марксизм.**
- Свое учение Райх строил непосредственно на основе теории и практики **психоанализа.**
- В поисках наиболее эффективной психотерапевтической техники Райх все больше внимания уделял работе с человеческим телом и анализу его проявлений.

- 
- Фрейдовская концепция либидо вдохновила его на исследования, касающиеся роли биологической энергии в процессе функционирования человеческого организма.
  - Интерес к работам **Маркса** и собственная социальная активность подвигли Райха на организацию общественных клиник, что явилось его практической попыткой примирить теории Маркса и Фрейда.
  - Вместе с тем именно эта активность породила враждебное отношение к нему со стороны большинства коллег-психоаналитиков и вынудила его разработать собственную теорию.

### 3. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ В. РАЙХА.

---

- Источником всех основных постулатов Райха, таких, как идея биоэнергии, или энергии оргона, идея основополагающей роли сексуальности в жизни человека, является фрейдовская концепция либидо.
- Вкладом Райха в психоанализ явилось также понимание человеческой личности как единой защитной структуры.
- Кроме того, он ввел в научный обиход понятие личностного панциря как **физического аспекта защитного механизма личности.**

# 3.1. БИОЭНЕРГИЯ

---

- В работах, посвященных мускульному панцирю, Райх обнаружил, что расслабление хронически напряженных мышц часто сопровождается странными физическими ощущениями, а именно: чувством сильного тепла или холода, покалывания, зуда и эмоциональным возбуждением.
- На основании этих данных он сделал вывод, что подобные ощущения являются результатом движения освобожденной биологической энергии, или биоэнергии, которую он позднее назвал энергией *оргона*.
- Райх обнаружил также, что мобилизация и высвобождение биоэнергии суть важнейшие стадии в процессе сексуального возбуждения и оргазма.

## 3.2.ЭНЕРГИЯ ОРГОНА.

- Шаг за шагом Райх расширял исследования физического функционирования своих пациентов, переходя к лабораторным изысканиям в таких сферах, как физиология и биология, а в конце концов к изысканиям в области физики.
- Он пришел к мысли о том, что биоэнергия в живом организме есть разновидность космической энергии, присутствующей во всех вещах.
- Для обозначения этой энергии, взяв за основу два слова — **организм** и **оргазм**, он отчеканил собственный термин: энергия **оргона**.
- Райх толковал его следующим образом: «Космическая энергия оргона действует в живом существе как особая биологическая энергия. И как таковая, она управляет деятельностью всего организма и проявляется в эмоциях, а также в чисто биофизическом движении органов» (Reich, 1976, p. 393).

## 3.3. ХАРАКТЕР

- Райх творчески развил концепцию характера Фрейда: он был первым аналитиком, который стал обращать внимание не только на симптомы заболевания пациента, но и на **природу и функционирование его личности как единого целого.**
- Райх полагал, что всякий характер состоит из **двух основных компонентов: врожденных установок по отношению к миру, а также реакции на различные ситуации.**
- Характер включает в себя **психологические установки** и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и так далее) и **физические установки** (поза, привычка держаться и двигаться, владеть собственным телом).

# ХАРАКТЕРНЫЙ ПАНЦИРЬ

- Райх полагал, что характер формируется как некая **защитная структура**, обращенная против возникающей в сознании ребенка тревоги, вызванной интенсивными сексуальными переживаниями и сопровождающим их страхом наказания.
- Первая защитная реакция направлена на подавление этих переживаний, которые со временем начинают сдерживать сексуальные импульсы.
- Поскольку защитные механизмы постепенно активизируются и начинают действовать автоматически, они преобразуются в **устойчивые черты характера**, которые и составляют систему **характерного панциря** индивида.

- Черты характера не являются симптомами невроза.
- Различие между этими двумя понятиями, как считал Райх, заключается в том, что симптомы невроза (такие, скажем, как иррациональные страхи, или фобии) **переживаются индивидом как внешние, чуждые элементы психики**, в то время как невротические черты характера (болезненная аккуратность, болезненная застенчивость) **принимаются индивидом как неотъемлемая часть собственной личности**.
- Защитные механизмы личности нелегко искоренить, поскольку они достаточно хорошо рационализированы в сознании индивида и переживаются как часть системы его самооценки.

# ГЕНИТАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР

- Термин *генитальная личность* Фрейд использовал для обозначения конечного уровня психосексуального развития индивида.
- Райх же применял этот термин по отношению к людям, обладающим оргастической потенцией: «Оргастическая потенция есть способность отдаваться потоку биологической энергии, для которой не существует никаких препятствий; способность полностью освободить заблокированное сексуальное возбуждение непроизвольными, доставляющими удовольствие конвульсиями своего тела» (1973, р. 102).
- Райх обнаружил, что, если пациент ослабляет свой панцирь и наращивает оргастическую потенцию, многие области невротического функционирования изменяются сами собой.
- Вместо жестких невротических рычагов, используемых в регулировании своего поведения, индивид обретает способность к *саморегуляции*.

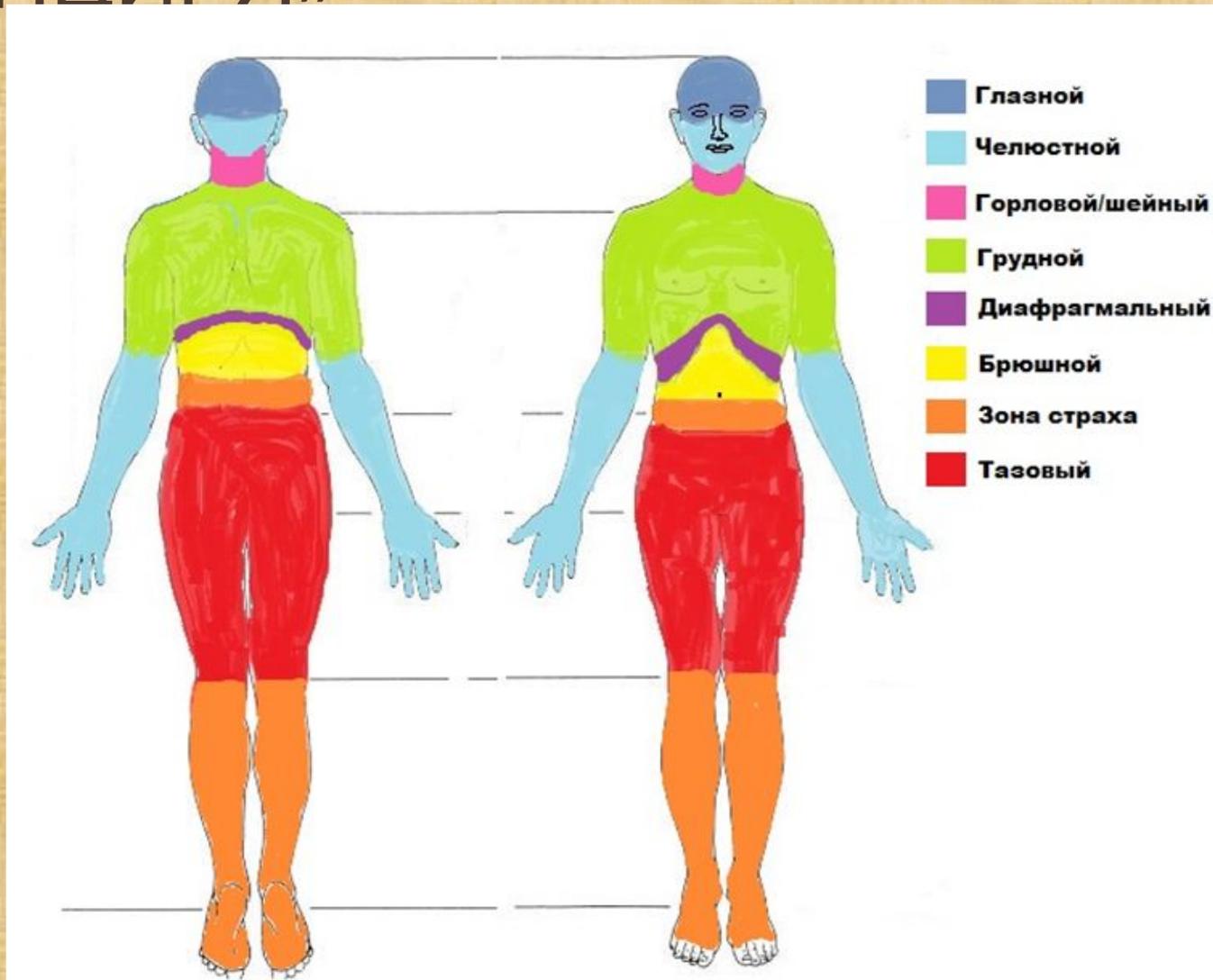
- Человек, которого, по мнению Райха, можно называть генитальной личностью, не обременен панцирем системы психологической защиты. Он и так способен, когда это необходимо, защитить себя от опасности, оградить от враждебного окружения, то есть в нужный момент создать себе такой панцирь. Однако он делает это сознательно и, когда панцирь не нужен, обходится без него.
- Райх писал, что генитальная личность — это человек, который переработал свой эдипов комплекс таким образом, что отпала всякая необходимость обращать на него внимание, а тем более подавлять. Суперэго становится «сексоутверждающим», и наступает общая гармония между ним и другим важнейшим компонентом личности, в фрейдистской психологии обозначенным термином *оно* (Reich, 1976).

## 3.4. МЫШЕЧНЫЙ ПАНЦИРЬ

- Согласно системе Райха, каждой личностной позиции соответствует позиция физическая, выражаемая телесно в мускульной жесткости или, другими словами, в формировании мышечного панциря.
- Райх пришел к осознанию этой связи в результате длительного наблюдения за тем, как его пациенты имеют обыкновение двигаться и какие позы для них привычны, в сочетании с подробнейшим анализом структуры их личности.
- Райх призывал своих пациентов сосредоточиться на источнике того или иного напряжения, чтобы осознать его причину и установить, какая именно эмоция привела к напряжению в этой части тела.
- Лишь после того как сдерживаемая эмоция выражена, считал он, можно полностью избавиться от хронического напряжения.

- 
- В системе Райха мышечный панцирь делится на **семь основных сегментов**, состоящих из мышц и органов.
  - Эти сегменты формируют семь горизонтальных кругов, находящихся под прямым углом к позвоночнику и туловищу.
  - Центры их располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.
  - Согласно Райху, энергия оргона естественно перетекает вверх и вниз по телу, двигаясь параллельно позвоночнику.
  - Защитные панцирные круги располагаются перпендикулярно ее течению и препятствуют ему.
  - Защитный панцирь сдерживает свободное течение энергии и препятствует свободному выражению эмоций.
  - Все начинается с защиты против всепоглощающей тревоги, а заканчивается формированием физической и эмоциональной смирительной рубашки.

# СЕГМЕНТЫ МУСКУЛЬНОГО «ПАНЦИРЯ»



- **Основная цель терапии Райха состоит в разрушении панциря** в каждом из семи сегментов, начиная с сегмента, локализованного в области глаз, и заканчивая сегментом области таза. Каждый из этих сегментов является относительно независимой единицей, и работа с ним должна проводиться отдельно.
- **Для разрушения панциря используются три инструмента:**
  - 1) накопление в теле энергии с помощью глубокого дыхания;
  - 2) прямое воздействие на хронически напряженные мышцы с целью их расслабления (давление, пощипывание и т. д.);
  - 3) постоянное поддержание состояния сотрудничества с пациентом, открытое обсуждение с ним каждого случая возникновения эмоционального сопротивления или напряженности.
- Эти три инструмента Райх использовал при работе над каждым из семи панцирных сегментов.

## 4. ДИНАМИКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

---

- Совершенствование Райх определял как процесс разрушения психологического и физического защитного панциря, процесс становления свободной и открытой человеческой личности, способной наслаждаться доставляющим полное удовлетворение оргазмом.

# ПРЕПЯТСТВИЯ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

- Райх полагал, что существует два основных обстоятельства, препятствующих развитию и созреванию человека.
- Одно из таких препятствий — **психологический и физический панцирь**, рано или поздно приобретаемый всяким человеком.
- Другое — проблемы, связанные с **социальным подавлением в индивиде сексуальных и иных здоровых биологических импульсов**.

# ВЫВОДЫ:

---

- Райх был ведущим профессионалом в области психосоматики и телесно-ориентированной терапии.
- Уникальный вклад Райха в психологию состоит в том, что он провозгласил идею единства тела и духа, включил тело в сферу интересов психотерапии и создал концепцию личностного панциря
- Личность человека есть панцирь, сформировавшийся благодаря хроническому „затвердеванию“ нашего эго. Смысл и назначение этого панциря состоит в защите человека от внутренних и внешних опасностей.