

СЕКЦІЯ «СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЛОСОФСЬКОГО ТА СОЦІОГУМАНІТАРНОГО ЗНАННЯ»

УДК 159.922

Денщикова В. А.¹, Арсентьева Г.О.²

¹студ. гр. Е-113м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРІЯ «М'ЯЗОВОГО ПАНЦИРЯ», ЗА В. РАЙХОМ

Концепція М'язового Панциря Вільгельма Райха представляє собою унікальний підхід до вивчення взаємодії між емоціями, тілесними відчуттями та розвитком особистості. Райх вважав, що тіло зберігає емоційні та психічні травми у вигляді напружених м'язів, які він називав "м'язовим панцирем".

Теорія Вільгельма Райха, австрійського психіатра та психоаналітика, є однією з найбільш контрверсійних та оригінальних теорій у галузі психотерапії та психосоматики.

Райх вважав, що характер створює захисні механізми проти занепокоєння. Ірраціональні страхи та фобії переживаються в душі людини як чужі елементи, тоді як риси характеру (начебто перебільшеної любові до порядку чи тривожної сором'язливості) – як складові особистості. Лише після того, як пригнічувана емоція знаходить своє вираження, людина може повністю відмовитися від хронічної напруги або затиску. Райх пише: «Усі без винятку пацієнти говорили, що проходили через періоди свого дитинства, коли вони вчилися пригнічувати свою ненависть, тривожність чи нелюбов через певні дії, що впливали на вегетативні функції (таких як стримування дихання, напруга м'язів живота тощо)».

Райх виявив, що хронічні м'язові затискачі блокують три основні спонукання: тривожність, гнів та сексуальне збудження. Він дійшов висновку, що фізичний (м'язовий) і психологічний панцир – те саме. Також він зазначав: «У будь-якому разі, функція панцира – захист від невдоволення. Однак організм платить за цей захист втратою значної частини своєї здатності до насолоди». Ці м'язові затиски призводять до спотворення та руйнування природних почуттів, до втрати енергії та радості в житті. А зняття м'язових затискачів, ліквідація застою сексуальної енергії дозволяє усунути будь-які невротичні симптоми.

Працюючи з «м'язовим панцирем» вчений виявив, що звільнення хронічно затиснутих м'язів викликає особливі відчуття – почуття тепла чи холоду, поколювання, свербіж чи емоційне піднесення. Він думав, що

такі відчуття виникають у результаті вивільнення біологічної енергії, яку Райх назвав оргон.

Оргон має такі властивості:

- вільна від маси, немає ні інерції, ні ваги;
- є всюди, хоча й у різної концентрації;
- є середовищем електромагнітних та гравітаційних взаємодій, субстратом більшості фундаментальних природних феноменів;
- знаходиться у постійному русі і може бути спостерігається у відповідних умовах.

Оргонна енергія природно тече вгору і вниз тілом, паралельно хребту. Кільця м'язового панцира формуються під прямим кутом цих потоків і перешкоджають їм. М'язові затиски обмежують як вільний потік енергії, так і вільне вираження емоцій в людини. Те, що спочатку виникає як захист проти почуття напруги, що захльостують, і збудженості, стає фізичною і емоційною змирною сорочкою.

Психологічне особистісне зростання, самовдосконалення людини Райх визначає як процес розсмоктування психологічного і м'язового панцира, як поступове становлення більш вільної, щирої та відкритої людини – енергійної та щасливої.

У розтисканні панцира використовується три типи засобів:

- накопичення в тілі енергії завдяки глибокому диханню (пізніше це переросло в психотехніку ребефінгу);
- пряма дія на хронічні м'язові затиски (тиск на них тощо), щоб їх розслабити;
- підтримка співпраці з пацієнтом, коли відкрито розглядаються виявлені опори та емоційні обмеження.

Навчитися звільнитися від перебільшених та недоречних затисків, які блокують почуття, – це лише один аспект психологічного зростання особистості. Самоконтроль та цілеспрямована поведінка – другий істотний фактор; вміти врівноважувати, співвідносити самоконтроль та свободу вираження – необхідна умова. Райхом були розроблені спеціальні прийоми з розслаблення «м'язового панцира», які зараз застосовуються психологами для надання допомоги людям, оскільки «затиснута» людина не здатна розслабити її самостійно. Лікування Райх розглядав як ослаблення цього панцира, що має сім захисних сегментів в області очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота та тазу. Вчений вважав, що такі області тіла стримують відповідні реакції: очі – плач; рот – крик; шия – гнів; груди – смуток; м'язи спини – страх нападу; м'язи живота – агресія і ворожість; таз – відчуття сексуального збудження та задоволення, а також гнів.