Ирина Штеренберг

Психология энергии

Ирина Штеренберг
Психология энергии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17208203
ISBN 9785447453350

Аннотация

Понятие «энергия» широко применяется в психологии. Для раскрытия темы энергии человека в книге используются материалы из трудов З. Фрейда, К. Юнга, А. Лоуэна, В. Райха, Э. Кречмера, У. Шелдона и др. Также читатель узнает об энергетических моделях поведения, общем энергетическом потенциале и его составляющих; что делать при застое энергии, как пробудить свою энергию или восстановить ее после энергетического истощения, как управлять своей энергией. В книге приводятся рекомендации и упражнения.

Содержание

1. Энергия психическая и физическая 5
2. Мотивационная сфера и энергия 7
3. Психоаналитическая теория З. Фрейда 11
3.1. Структура личности по 11
3.2. Либидо и агрессивная энергия 14
3.3. Стадии психосексуального развития 16
3.3.1. Оральная стадия 16
3.3.2. Анальная стадия 18
3.3.3. Фаллическая стадия или стадия Эдипова комплекса 20
3.3.4. Латентная стадия 21
3.3.5. Генитальная стадия 22
3.4. Катексис 24
4. Э. Берн: либидо и мортидо 26
5. Биоэнергетические концепции 31
5.1. Характерологический анализ 31
5.2. Биоэнергетический анализ 35
6. Типы акцентуаций характера и их энергетические особенности 39
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Психология энергии
Ирина Штеренберг

© Ирина Штеренберг, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Энергия психическая и физическая

Согласно З. Фрейду, каждый человек наделен психической энергией. В своей психоаналитической теории З. Фрейд использовал понятие «либидо». В соответствии с ней «либидо – это прежде всего особый вид энергии… Ее специфика состоит в том, что либидо имеет особое происхождение, связанное с сексуальным возбуждением, и обладает характером психически выраженного количества энергии» [16].

К. Юнг отказался от понимания либидо как сугубо сексуальной энергии: «С генетической точки зрения телесными потребностями, составляющими сущность либидо, являются голод, жажда, сон, секс и эмоциональные состояния, или аффекты». К. Юнг считал, что «либидо представляет собой не столько сексуальность, сколько психическую, душевную энергию как таковую, проявляющуюся в жизненном процессе и субъективно воспринимаемую человеком в качестве бессознательного стремления или желания» [16]. Энергия либидо, по К. Юнгу, распределяется природой между различными функциональными системами, и только излишек ее направляется на эволюцию культуры и цивилизации [29].

Э. Берн разделял энергию человека на психическую и те-

лесную: «наша энергия происходит от пищи, которую мы потребляем, и от воздуха, который мы вдыхаем. Железы при этом играют важную роль в определении требуемого темпа выдачи этой энергии в спокойном состоянии или во время возбуждения. От мозга же зависит, на какую цель будет направлена энергия» [2].

Никакой вид жизненной активности не может существовать без энергии. Психическую энергию можно охарактеризовать как энергию стремлений, желаний, влечений. Физическая или телесная энергия связана с физическим состоянием организма, его физической активностью.

2. Мотивационная сфера и энергия

Мотивационная сфера характеризует энергетическое состояние человека. Мотивация является основой жизнедеятельности всех живых существ. Она выражается в побуждениях, вызывающих активность организма и определяет ее направленность. Мотивация представляет собой определенную энергетическую систему, которая стремится к разрядке и к удовлетворению мотивов и потребностей, составляющих сущность мотивации. При этом потребность рассматривают как состояние организма, испытывающего нужду в объектах, необходимых для его существования и развития, а мотив – как силу, побуждающую к достижению этих объектов. Потребности аккумулируют энергию, а мотивы побуждают к действию, направляя активность к определенной цели [8].

Г. Мюррей использовал понятие «потребность» как для обозначения преходящих событий, так и для обозначения устойчивых черт личности. Он классифицировал потребности по различным основаниям:

1. Потребности могут быть **первичные**, например, в воде, пище, сексуальной разрядке и др. **Вторичные** потребности – это потребности психогенного характера, например, унижения, достижения, уважения и др. Первичные потребности в отличие от вторичных базируются на органических процессах и возникают или циклично, например, еда, или

в связи с необходимостью регуляции, например, избегание холода.

2. Потребности можно подразделить на **позитивные** (поиск), и **негативные** (избегание).

3. Потребности бывают **явными** и **латентными**. Явные потребности свободно и активно выражаются во внешнем поведении. Латентные проявляются или в игровых действиях, или в фантазии.

В определенных ситуациях отдельные потребности могут объединятся, или конфликтовать друг с другом, или подчиняться одна другой и т. д. [23].

Актуализация потребностей и мотивов является тем фактом, который стимулирует разрядку энергетического потенциала. Стимулом может быть как внутренний, так и внешний побудитель биологического или социального происхождения [8].

В экспериментах К. Левина было показано, как некоторые предметы, попадающие в поле поведения человека, вызывают определенную реакцию, т.е. выступают в роли внешних побудителей поведения, мотивов. К. Левин сделал вывод о том, что человек живет и развивается в психологическом поле окружающих его предметов, каждый из которых имеет определенный заряд – валентность. Его эксперименты доказывали, что для каждого человека эта валентность имеет свой знак [8]. Один предмет обладает побудительной силой, притягивает к себе, имеет положительную валентность,

а другой не обладает такой побудительной силой и имеет отрицательную валентность [36]. В то же время существуют такие предметы, которые для всех имеют притягательную или отталкивающую силу. Воздействуя на человека, предметы вызывают в нем потребности, которые К. Левин рассматривал как своего рода энергетические заряды, аккумулирующие напряжение. В этом состоянии человек стремится к разрядке, т.е. к удовлетворению своей потребности [8].

К. Левин исходил из предположения, что основой человеческой активности в любых ее формах являются потребности (квазипортебности). Образующиеся в актуальной ситуации в связи с принятыми намерениями, целями, они и направляют активность человека [36]. Именно актуализированная потребность, стремящаяся к разрядке, является энергией, питающей разнообразную деятельность, в том числе и познавательную. То есть пока потребность не будет полностью удовлетворена, ее энергия поддерживает деятельность [8].

Мотивация порождает целенаправленное поведение. Изменение мотивов преобразует поле готовности к разного рода событиям. Но не все мотивы становятся значимыми в активизации деятельности.

Личность характеризуется не только совокупностью мотивов, но и системой, в которую они объединены, их иерархией. В этой иерархии одни мотивы являются ведущими, смыслообразующими, другие являясь второстепенными, мо-

гут усиливать влияние первых. Именно смыслообразующие мотивы определяют направление жизни, профессиональные и иные выборы человека. Обычно таких мотивов несколько, но иногда в иерархии доминирует один мотив, поглощающий все другие. В иерархии присутствуют и менее значимые мотивы, которые связаны с отдельными сферами жизни, либо актуализируются в определенных ситуациях. Иерархия мотивов, содержание доминирующих в ней потребностей определяют общую направленность личности человека, его нравственные характеристики, а также раскрывают сферу его интересов и притязаний [8].

Наша жизнь – это не прекращающийся процесс осуществления наших желаний и целей. По мнению К. Роджерса, ни один человек не может самоактуализироваться настолько, чтобы отбросить все свои жизненные мотивы, то есть полностью реализовать свой личностный потенциал.

В. Франкл считал, что стремление к смыслу – фундаментальная мотивационная потребность. Человек стремится обнаруживать смысл буквально во всем, вплоть до своего последнего дыхания. В. Франкл писал: «Стремление найти смысл – первичная сила в жизни человека… Этот смысл уникален и специфичен для каждого человека и может быть осуществлен только им одним; только тогда становится значимым то, что воля удовлетворяет стремление человека к смыслу».

3. Психоаналитическая теория З. Фрейда

3.1. Структура личности по З. Фрейду

З. Фрейд выделял структурные элементы личности: **Ид** (Оно), **Эго** и **Суперэго**.

Ид содержит все унаследованное, психические формы, врожденные инстинктивные элементы, которые недоступны сознанию. Здесь содержится материал, который подавляется, будучи подвергнутым цензуре; который был вытеснен из сознания как неприемлемый. Но даже вышедший из-под сознательного контроля материал продолжает оказывать действие, он не теряет своей силы. Не допускаясь для осознавания, он действует на сознание опосредованно.

Для Ид не существует понятия времени. Оно не знает добра и зла, не знает морали. Ид – бесформенно, хаотично, неорганизованно. К нему неприменимы логические законы. Противоположные импульсы здесь существуют бок о бок, не нейтрализуя и не ослабляя друг друга. Это иррациональный и бессознательный компонент.

Ид – резервуар энергии для всей личности. Ид – но-

ситель всех чувственных, сексуальных влечений человека. Оно наполнено энергией инстинктов и стремится к удовлетворению инстинктивных потребностей, подчиняясь принципу удовольствия. Таким образом, Ид – это внутренний источник всех побуждений, как не получивших удовлетворение, так и агрессивных начал.

Эго имеет функцию отображения реальности – сознание. Это та часть психического аппарата, которая находится в контакте с внешней реальностью. Эго развивается из Ид по мере того, как ребенок начинает осознавать себя. Как кора дерева, Эго защищает Ид. Но для этого Эго берет энергию у Ид.

Эго управляет произвольными действиями. Его задачей является самосохранение, приспособление к реальности. Эго должно соотносить импульсы, идущие от Ид и Суперэго. На него властно действует Ид – «Хочу», а с другой стороны – социальные и моральные запреты. Возникает напряжение. Эго подчиняется не принципу удовольствия, а принципу реальности. Эго ищет социально-приемлемые формы для удовлетворения сексуальных влечений.

Суперэго развивается из Эго. Суперэго – это судья или цензор. Это хранилище моральных установлений, норм поведения. Суперэго имеет три функции: совесть, самонаблюдение и формирование идеалов. Это носитель социальных моральных норм, система запретов и ограничений. Здесь находится знание того, что одобряемо, а что недопустимо. Су-

перэго производит оценку человека с позиций общества, регулирует поведение при помощи совести, чувства вины, чувства стыда.

Содержание Ид полностью бессознательно, Эго и Суперэго – частично бессознательны. Индивидуум ничего не знает о значительных частях Эго и Суперэго, и ему нужно затратить много усилий для того, чтобы сделать их сознательными [40].

3.2. Либидо и агрессивная энергия

Инстинкты – это напряжения, которые направляют организм к определенным целям. Инстинкты это «последняя причина всякой деятельности», это силы побуждающие человека к действию. З. Фрейд рассматривал инстинкты, как каналы, по которым может протекать энергия. Эта энергия подчиняется своим собственным законам. Каждый из этих инстинктов имеет свой независимый источник энергии.

З. Фрейд выделял два основных инстинкта, две противоположные силы – силу сексуальную, дающую физическое удовлетворение, и агрессивную или деструктивную. Он их рассматривал как силу, поддерживающую жизнь, и силу, зовущую к смерти.

З. Фрейд использовал термин «либидо». «Либидо» в переводе с латинского означает желание. **Либидо** означает энергию, доступную инстинктам жизни. Либидо по З. Фрейду – энергетическое начало, это основа всего. Энергия агрессивного инстинкта или инстинкта смерти не получила специального названия.

Либидо дается ребенку при рождении. Либидо – это любая форма чувственного удовольствия, которая доступна ребенку. Удовольствие может возникать от утоления голода и жажды, от мышечного напряжения. В процессе развития ребенка меняются формы проявления либидо. З. Фрейд счи-

тал, что сексуальный инстинкт, либидинозная энергия – первоисточник всех актов поведения [40].

3.3. Стадии психосексуального развития

З. Фрейд построил периодизацию детского развития на основе генезиса сексуальности, на изменении формы либидо. Согласно периодизации З. Фрейда, развитие состоит из 5 стадий. Оно происходит при изменении места эрогенной зоны, той зоны, где сосредоточена либидинозная энергия. Либидинозная энергия в разные периоды связана с разными эрогенными зонами.

По мере взросления ребенка изменяются его желания и способы их удовлетворения. Для описания стадий развития З. Фрейд использовал меняющиеся физические области удовлетворения и способы удовлетворения.

З. Фрейд использовал термин «фиксация» для описания тех случаев, когда человек не переходит своевременно от одной стадии развития к другой, а остается привязанным к какой-нибудь одной из них. Человек, фиксированный на определенной стадии, удовлетворяет свои потребности более простыми и «детскими» способами, а не теми, «взрослыми», которые появляются при нормальном развитии [40].

3.3.1. Оральная стадия

Оральной фазе развития соответствует возраст от 0 до 1 –

1,5 лет. На этой стадии главным источником удовольствия является рот ребенка. С помощью рта ребенок получает пищу. Рот – первая область тела, которой младенец может управлять. С помощью рта он может получать максимально доступное на этой стадии удовольствие. Большая часть доступной энергии либидо направляется или сосредотачивается в этой области [40].

Ребенок может получать как недостаточное, так и избыточное питание, то есть удовольствие. Эти две крайние ситуации являются неблагоприятными для него: как недостаток, так и избыток удовольствия дают неблагоприятный опыт, который может отразиться впоследствии.

Удержание некоторого интереса к оральным удовольствиям и во взрослом возрасте является нормальным. Это становится патологичным, если человек преувеличенно зависит от оральных привычек, если без них он не может справиться со своей тревожностью [40]. Если энергия задерживается, фиксируется на этой стадии, то впоследствии во взрослом возрасте образуется орально-пассивный тип личности. Люди такого типа испытывают зависимость от окружающих, потребность в их одобрении, им свойственна пассивность, наивная доверчивость, либо, как противоположный вариант, они проявляют оральные формы агрессии – цинизм, склонность к сарказму, сплетням.

Люди, фиксированные на оральной стадии во взрослом возрасте часто имеют пищевую зависимость. Булимия счита-

ется прямым отголоском неблагополучного развития на этой стадии. Также задержавшимся на этой стадии свойственно грызение ногтей, курение, использование жевательной резинки, алкоголя, наркотиков. Использование этих способов удовлетворения оральной зависимости приводит к снижению тревожности, к успокоению, уходу от проблем и испытыванию чувства безмятежности, как в далеком детстве. Человек при таком способе поведения возвращается на раннюю стадию развития.

3.3.2. Анальная стадия

Анальная стадия охватывает возраст от 1 (1,5) до 3-х лет. Название этой стадии возникло от слова «анус». Анальный сфинктер окружает часть прямой кишки, регулируя дефекацию. Анус является важным источником удовлетворения потребностей ребенка. По мере того как ребенок растет, он начинает сознавать новые области напряжения и удовлетворения в своем теле [40]. В этом возрасте органы выделения являются зоной особой повышенной чувствительности ребенка. Овладение процессами выделения доставляет ему чувство удовольствия. У ребенка развивается произвольная регуляция своих действий, которая распределяется на зону выделительных функций. Он учится контролировать сфинктер и мочевой пузырь. Ребенок начинает ощущать свое всемогущество.

Произвольная регуляция своих выделений имеет не только бытовую сторону, также важной является психологическая сторона. Ребенка начинают оценивать с точки зрения того, пачкает он или нет свои штанишки. Взаимоотношения с ребенком начинают строиться вокруг соблюдения им опрятности. Ребенок начинает понимать, что он может быть хорошим или плохим в зависимости от того, насколько он опрятен.

На этой стадии впервые появляются предпосылки для возникновения самоконтроля, саморегуляции, то есть для образования Суперэго. Ребенок включает в себя правила. Если в это время родитель часто проявляет нетерпение, раздражение, у ребенка может проявиться внутреннее отторжение правил – ребенок становится упрямым. Впоследствии это может закрепиться и вылиться в нескончаемые умозрительные рассуждения. Анальная стадия характеризуется появлением у ребенка таких черт, как аккуратность, упрямство, скупость, скаредность, беззаботность, безалаберность.

Фиксация на этой стадии во взрослом возрасте может проявляться в том, что у человека главными становятся такие черты характера, как упрямство, стремление к порядку, аккуратность, скупость, накопительство, бережливость, прилежность, безалаберность. Преобладание этих черт дает человеку ощущение успокоения, контроля над собой и окружающими. Контроль над окружающими происходит при помощи различного рода дозирования в отношениях. Таким

способом человек управляет своей энергией.

3.3.3. Фаллическая стадия или стадия Эдипова комплекса

Фаллической стадии соответствует возраст от 3-х до 5 (6) лет. На этой стадии дети впервые осознают сексуальные различия. В этом возрасте эрогенными зонами являются половые органы. Этой стадии соответствует напряжение, при котором ребенок чувствует «сексуальное» возбуждение, то есть удовольствие от стимуляции области гениталий [40].

Сексуальное возбуждение ребенок связывает с близким присутствием родителей. Фаллическая стадия характеризуется желанием ребенка лечь в постель вместе с родителями, а также появляющейся ревностью к тому вниманию, которое родители уделяют друг другу, а не ему [40]. Для мальчиков описываемые проявления З. Фрейд назвал Эдиповым комплексом, а для девочек – комплексом Электры. На этой стадии родитель противоположного пола вызывает самые противоречивые, амбивалентные чувства. Он является одновременно и соперником, и идеалом, на который стремится стать похожим ребенок. На этой стадии противоречивый комплекс чувств вытесняется из сознания, поскольку чувства любви и ненависти к родителю противоположного пола недопустимы.

Взрослые люди, фиксированные на этой стадии развития,

подвержены испытыванию амбивалентных чувств, чувств противоречивых, вызывающих у них тягостные переживания и страдания; чувств, как бы «раздирающих» их, вызывающих тревогу. Человек может уйти в мир фантазий, в котором он реализует различные формы своего поведения, недопустимые в реальности, такие, например, как месть, ревность, желание причинить боль и страдание близкому человеку. Или в мире своих фантазий он может вести беззаботное, легкое, ничем не омраченное существование полностью оторванное от действительности.

3.3.4. Латентная стадия

Возраст ребенка, находящегося на этой стадии, – от 5 (6) лет до 12 лет. На этой стадии эрогенные зоны теряют свою энергию. В этот период происходит затухание половых интересов, сексуальные желания предыдущей стадии более не привлекают внимания. Латентная стадия характеризуется тем, что посредством механизма сублимации энергия либидо перетекает в сферу обучения, освоения культуры, формирования дружеских, несексуальных отношений со сверстниками. Латентная стадия посвящена выработке умения трудиться. На этой стадии появляется возможность качественной реализации сексуальных влечений, инстинктов через творческую активность, через созидание.

Взрослые люди, чья энергия «закрепилась» на этой ста-

дии, могут самозабвенно творить, трудиться, отдавая своему любимому делу все свое время и все свои силы.

3.3.5. Генитальная стадия

Генитальная стадия охватывает возраст от 12 до 18 лет. Последняя стадия биологического и психологического развития наступает с приходом половой зрелости и возвращением либидинозной энергии к половым органам [40]. На этой стадии развития эрогенные зоны начинают функционировать как во взрослом возрасте. В этот период наступает сексуальная зрелость человека и происходит использование эрогенных зон по назначению.

Некоторые люди и во взрослом возрасте не достигают генитальной стадии развития. Они опасаются сексуальных контактов и любыми путями избегают их. Но бывает и другая крайность: есть люди, которые вступают в беспорядочные половые связи. Они предпочитают секс без запретов, без границ. Это позволяет им на какое-то время понизить уровень своей тревожности. Также такой способ поведения дает им огромный заряд энергии. Однако со временем у них притупляется чувство удовольствия и наступает пресыщение.

З. Фрейд писал о том, что человек должен уметь делать хорошо две вещи: любить и работать. До латентной стадии развития у человека вырабатывается способность любить. На латентной стадии развития он приобретает умение тру-

диться.

Опыт, полученный на каждой из стадий, задает будущий тип личности и характер будущих отношений, будущих конфликтов. Механизмом их образования являются бессознательные установки, формируемые в детстве.

3.4. Катексис

Согласно З. Фрейду, **катексис** – это процесс, посредством которого имеющаяся в душе либидинозная энергия жестко привязывается или помещается в психическую репрезентацию личности (другого человека), идеи или вещи. Катектированное либидо становится неподвижным, оно связано с определенным объектом, и более уже не может перемещаться к новым объектам. Оно укореняется в душе [40].

Либидо можно сравнить с определенным количеством денег. В этом случае катексис можно представить как процесс помещения куда-либо этого денежного запаса. В случае, когда какая-то часть денег вложена во что-то или катектирована, то настолько меньше можно вложить свои деньги куда-либо еще [40].

Катексис может быть «радостным», например при взаимных чувствах. А в случае с меланхолией – болезненным, когда происходит потеря интереса к обычным целям и появляется преувеличенная занятость недавней потерей, и отвлечение либидо от обычных отношений и гиперкатексис его в область утраченного [40]. Если человек «одержим» объектом, то его либидо связано, зафиксировано, человек не может вести нормальный, полноценный образ жизни.

Катексисы – это заряды инстинктивной энергии, стремящейся к разрядке. Либидинальные катексисы характеризу-

ются двумя чертами – это подвижность, легкость, с которой они переходят от одного объекта к другому, и противоположной ей чертой – склонностью к фиксации или привязанностью к специфическим объектам [21].

Психоаналитическая теория стремится выяснить, где либидо могло быть неправильно катектировано. Если эта энергия будет освобождена или направлена иначе, она может быть использована для удовлетворения текущих потребностей [40].

4. Э. Берн: либидо и мортидо

Э. Берн рассматривал человека как ярко окрашенную энергетическую систему, полную динамических стремлений. Он считал, что энергия служит для того, чтобы восстанавливать равновесие; и человек, являясь энергетической системой, по этой причине все время стремится прийти к состоянию покоя.

Вышедшая из равновесия энергия проявляется в виде физического и психического напряжения. Психическое напряжение проявляется в виде беспокойства и удрученности. Возникающие у человека напряжения всегда вызываются желаниями. Желания человека могут быть различными, это может быть, например, половое стремление, честолюбие или стремление к одобрению. Желания могут быть сознательными и бессознательными, имеющими названия и нет.

Э. Берн считал, что у человека есть два мощных стремления – это стремление к созиданию и стремление к разрушению. Из стремления к созиданию возникают любовь, щедрость, великодушие, произведение потомства и творчество. Напряжение, толкающее человека к этим конструктивным целям, Э. Берн обозначил как **либидо**. Важнейшей функцией либидо, по его мнению, является продолжение человеческого рода.

Стремление к уничтожению приводит в действие враж-

ду и ненависть, слепой гнев и жуткие наслаждения жестокостью и распадом живой плоти. Напряжение, дающее силу этим чувствам, Э. Берн называл **мортидо**. Наиболее концентрированно это напряжение проявляется в борьбе за существование. Мортидо помогает человеку спастись от внутренних и внешних опасностей.

Таким образом, либидо – это энергия воли к жизни, сохраняющей весь человеческий род. А мортидо – энергия воли к смерти, сохраняющей конкретного человека, когда на его пути встает враг.

Эти два стремления часто вступают в конфликт друг с другом, толкая людей к противоположным поступкам. Для того чтобы справиться с противоречивыми стремлениями, человек часто одно из соперничающих желаний вытесняет из поля сознания, как будто бы его и нет. Так, в мирное время люди склонны утверждать, что мортидо не существует вообще, а в военное время могут доказывать, что либидо не может существовать по отношению к врагу.

Другой способ совладать с противоречивыми стремлениями – позволять то одному, то другому чувству одерживать верх. Человек в таком случае попеременно то любит, то ненавидит, часто вызывая удивление окружающих.

Энергия человека может быть направлена вовнутрь, на себя, и наружу. Некоторые люди направляют свою любовь главным образом на других, а некоторые – преимущественно на себя. Некоторые люди, ненавидя другого, способны дой-

ти до убийства, а кто-то может настолько интенсивно ненавидеть себя, что эта ненависть проявляется в самоубийстве. И убийство, и самоубийство одинаково выражают агрессивность, единственная разница, касающаяся психической энергии, состоит в ее направлении.

Силу, с которой индивид выражает свою любовь и ненависть к другим или самому себе и с которой он пытается удовлетворить свое либидо и мортидо, Э. Берн назвал **агрессивностью**.

Э. Берн считал, что интенсивность либидо и мортидо зависит в значительной мере от веществ, находящихся в крови. Он предполагал, что половые вещества, выделяемые яичниками и семенными железами, должны влиять на либидо, а вещества «страха и гнева», производимые надпочечными железами, должны влиять на мортидо.

Человека окружают другие энергетические системы. Природа и другие люди не только препятствуют человеку, мешая удовлетворить тут же на месте его желания, но также постоянно угрожают его жизни. Всевозможные энергетические системы вокруг него – бурные моря, ревущие столбы воздуха, именуемые ветром, потрясающие землю вулканы, готовые к прыжку звери и, наконец, другие человеческие существа – все они также ищут пути уменьшить свои напряжения, как только эти напряжения возникают. Проблема человека состоит в том, чтобы найти наилучший способ обращения с другими энергетическими системами, с целью удо-

влетворить свои желания возможно скорее и с наименьшей опасностью.

Человек должен научиться управлять тремя группами сил: самим собою, другими людьми и природой. Это называется по Э. Берну Принципом Реальности, и чем более реалистичен человек, чем точнее он оценивает эти три вида сил, явлений, тем скорее и полнее он сможет безопасно удовлетворить свое либидо и мортидо.

Для того чтобы удовлетворить свои желания, не навлекая на себя неприятностей, человек должен научиться управлять своими либидо и мортидо, он должен научиться ждать, правильно судить о своем окружении и умело обращаться с ним.

Особенно ярко мортидо проявляется в военное время, но оно существует и в мирное время, хотя проявляется в более сглаженном виде, например, в деловой конкуренции, спортивных соревнованиях, политических решениях правительств, на охоте, или в саркастических замечаниях в споре, в ссорах и конфликтах.

Цель либидо состоит в том, чтобы поддерживать у взрослого человека постоянное желание производить потомство. Если у мужчины либидо является пассивным, то он хочет, чтобы женщина сама к нему пришла. Активное же либидо побуждает его преследовать женщину. Мортидо помогает человеку выжить, внушая ему желание устранить все ему угрожающее.

Если индивид живет среди цивилизованных людей, ему

приходится скрывать эти первичные стремления. Человек начинает приспосабливаться к окружающей действительности, идти на компромиссы. Неодобряемые им же самим и его окружением желания подавляются и вытесняются из сознания. По этой причине непосредственные, ярко выраженные проявления либидо и мортидо удается увидеть лишь в особых случаях [2, 40].

5. Биоэнергетические концепции

5.1. Характерологический анализ В. Райха

В. Райх считал, что биоэнергия в живом организме есть разновидность космической энергии, присутствующей во всех вещах. Для обозначения этой энергии он ввел собственный термин: **«энергия оргона»**. В. Райх разъяснял 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» [41].

Работы В. Райха по изучению энергии оргона в значительной степени основывались на фрейдовской концепции либидо. З. Фрейд писал: « [Либидо] обладает всеми количественными характеристиками (хотя у нас нет пока инструмента для его измерения) и способно возрастать, уменьшаться, перемещаться, разряжаться; оно распространяется по следам мыслей и понятий, оставленных в нашей памяти, подобно тому как электрический разряд распространяется по поверхности тела» [41].

В. Райх придерживался идеи основополагающей роли сексуальности в жизни человека, но он расширил теорию либидо З. Фрейда, включив в нее все основные психологические и биологические процессы, протекающие в человеческом организме. Например, В. Райх рассматривал чувство удовольствия как свободное движение энергии от центра организма к периферии и во внешний мир, также он полагал, что беспокойство есть втягивание организмом энергии, то есть движение ее из внешнего мира обратно в организм [36, 41].

В. 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. Защитные механизмы активизируются постепенно и начинают действовать автоматически, они преобразуются в устойчивые черты характера, которые и составляют систему характерного панциря индивида [41].

В. Райх разработал теорию «мышечного панциря». **«Мышечным панцирем»** он назвал хронические мускульные зажимы. В. Райх связал постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта [36].

В. Райх соотнес различные формы характерных психологических сопротивлений со специфическими паттернами мышечного панциря. Он пришел к выводу, что мышечный

и психологический панцирь – это одно и то же: «Панцирь характера оказывается функционально тождественным с перенапряжением мышц, мышечным панцирем. Эта функциональная тождественность означает не что иное, как тот факт, что мышечные паттерны и черты характера 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» [36, 41].

Хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Мышечный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Эмоции, блокированные таким образом, никогда не устраняются, потому что не могут полностью проявиться. Эти блоки (мышечные зажимы) искажают и разрушают естественные чувства, в частности подавляют сексуальные чувства, мешают полноценному оргазму. В. Райх считал, что «неврозы – это результат застоя сексуальной энергии». По В. Райху, полное освобождение от заблокированной эмоции происходит только после ее глубокого переживания [36].

В. Райх полагал, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Он выделял семь сегментов «мышечного панциря», охватывающего тело: область глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза [36].

В распускании панциря используются 3 вида средств: 1)

накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания; 2) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т.д.; 3) открытое рассмотрение совместно с пациентом сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются [36].

В. Райх считал защитный мышечный панцирь основным препятствием для личностного роста, который мешает человеку жить полноценной жизнью в гармонии с окружающими людьми и природой. В. Райх полагал, что расслабление мышечного панциря освобождает значительную либидинозную энергию [36].

5.2. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна

А. Лоуэн, ученик В. Райха писал: «говоря об энергии жизни, я использую термин биоэнергия». По мнению А. Лоуэна, характер отражается в физическом строении. А. Лоуэн изучал тело человека с учетом его энергетических особенностей. Он описывал его как «биоэлектрический океан» химического и энергетического обмена. По А. Лоуэну, единая энергия, заключенная в теле, проявляется и в психических феноменах, и в движениях; эта энергия и есть биоэнергия. Запасы биоэнергии ограничены, ее накопление связано с пищей, водой, кислородом [36].

Зрелая личность в состоянии как контролировать выражение своих чувств, так и отдаваться потоку спонтанности. Она имеет доступ в равной степени как к неприятным чувствам страха, боли, злости или отчаяния, так и к приносящим удовольствие сексуальным переживаниям, радости, любви. А. Лоуэн считал, что отношение человека к жизни и его поведение отражается в телосложении, позах, жестах, что между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь. Здоровый человек «заземлен», то есть связан с землей, он получает удовольствие от жизни.

Ощущения, которые испытывает человек от собственного

тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию своего эмоционального состояния. А. Лоуэн утверждал, что игнорирование и непонимание собственных чувств приводит к заболеваниям.

По А. Лоуэну, причиной неврозов, депрессии и психосоматических расстройств является подавление чувств, которое сопровождается хроническими мышечными напряжениями. Эти напряжения блокируют свободное течение энергии в организме человека и приводят к изменению функционирования личности.

Больные неврозами, согласно А. Лоуэну, не справляются с возбуждением и плохо руководят телом, испытывая удовольствие или боль. Стараясь овладеть возбуждением с помощью мышечных зажимов и психологической защиты, они расходуют большую часть своей биоэнергии. Примером такой попытки сдерживания возбуждения может быть реакция человека на обиду. Человек стискивает зубы, приостанавливает дыхание, напрягает мышцы живота и шеи, чтобы не расплакаться, а психологическая защита не позволяет осознать сам факт обиды.

Неврозы проявляются в телесном облике – в строении тела и движениях. Закрепощенность тела препятствует свободной циркуляции энергии. В основе биоэнергетической концепции А. Лоуэна лежит утверждение, что люди являются в первую очередь телами, хранящими в себе напряжение и освобождающимися от него.

В больном организме не происходит свободной циркуляции жизненной энергии. Этому препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Через раскрепощение тела человек обретает свободу от мышечного напряжения. Раскрепощение тела, по мнению А. Лоуэна, ведет к глубинным личностным изменениям.

Биоэнергетическая концепция распространяется и на личностные особенности, которые отражаются в позе, движениях, жестах и типе телосложения. Это позволяет использовать анатомические характеристики для описания особенностей личности и жизненного стиля, например: «сгибающиеся под бременем ответственности», «бесхребетные» и т. п.

Система психотерапии, предложенная А. Лоуэном, способствует освобождению тела от напряжения. Терапевтический эффект обусловлен нормализацией процесса биоэнергетического обмена. Например, при лечении депрессии предлагаются приемы, направленные на повышение энергетического уровня; при истерических проявлениях – на освобождение энергетических каналов. Терапия по А. Лоуэну включает в себя индивидуальную и групповую психотерапии. Она также сочетается с такими приемами, как напряженные позы тела, активные двигательные упражнения, дыхательная гимнастика, различные варианты физического контакта членов терапевтической группы и др. Терапия

обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, которые должен принимать пациент, чтобы разблокировать проблемные зоны. Для того чтобы расслабить мускульную броню, пациента могут попросить кричать и размахивать руками. Биоэнергетическая терапия обучает человека тому, как стать «заземленным» и слиться с природой [36].

6. Типы акцентуаций характера и их энергетические особенности

Термин «акцентуация» ввёл немецкий психиатр

К. Леонгард. Он описывал акцентуации как чрезмерно усиленные индивидуальные черты личности, обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние в неблагоприятных условиях.

Основные черты личности, по К. Леонгарду, у разных людей проявляются индивидуально, в различной степени и, как правило, варьируют в пределах нормы. Однако если черта характеризуется особой выраженностью, то при воздействии неблагоприятных факторов может перерасти в патологию. Наличие «заостренных» черт накладывает отпечаток на всю личность, которая в этом случае характеризуется как акцентуированная [17].

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.