

# Сексуальность: От Райха до наших дней<sup>1</sup>

АЛЕКСАНДР ЛОУЭН

Биоэнергетический анализ – это продолжение работы Вильгельма Райха, который был моим учителем и терапевтом. Я познакомился с Райхом в 1940 году, когда посещал курс, который он читал в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, по теме «Анализ характера: взаимосвязь тела и разума». Эта тема меня очень заинтересовала, и я сам начал писать о ней в книге упражнений.

С первого сеанса меня впечатлило то, что Райх говорил об истерии. Он отметил, что, хотя Фрейд и показал, что истерический симптом – это результат подавления сексуальной травмы, нанесенной в детстве, он не смог объяснить, почему этот симптом может проявиться через пятнадцать-двадцать лет после травмирующего события. Какие факторы, спрашивал Райх, определяют, когда проявится симптом? Меня впечатлило это замечание, насколько мне известно, никто другой такого не говорил. Однако я по-прежнему сомневался, что в основе всех неврозов лежит сексуальность, как утверждал Райх. Впоследствии, в ходе курса, эти сомнения исчезли. Я убедился, что Райх прав, делая упор на сексуальную проблему. По его теории, если человек способен испытывать полноценное сексуальное удовлетворение, он не может быть невротиком. Он рассуждал так: поскольку при оргазме происходит разрядка избыточной энергии организма, для поддержания невротической симптоматики энергии уже не остается. По этой логике, любой пациент, развивший оргазмическую потенцию, избавляется от невротических симптомов или черт характера. Эти идеи и подтверждающие их доказательства были впервые опубликованы в Германии под названием «Das Function der Orgasmus». Расширенное издание этой книги вышло на английском языке в 1942 году под названием «Функция оргазма».

Психоаналитики не приняли эти идеи. Они утверждали, что многие из невротических пациентов испытывают оргазм. Райх возразил на это, что в его понимании эякуляция или разрядка – не оргазм. Он считал, что большинство так называемых оргазмов – неполные или частичные реакции.

В апреле 1942 года я приступил к терапии с Райхом. Его терапия называлась вегетотерапией анализа характера. Основное внимание в ней уделялось вегетативным процессам организма, особенно дыханию. Если позволить дыханию освободиться от любого сознательного или бессознательного ограничения, по телу пройдет волна, перемещающая таз вперед и назад. Такое произвольное движение происходит и во время сексуальной кульминации и представляет собой настоящий оргазм. Кроме того, во время оргазма происходит координация с дыхательными волнами. Когда такое спонтанное движение таза происходило во время сеанса терапии, Райх называл это рефлексом оргазма. И он свидетельствовал о том, что пациент освободился от невротической структуры характера.

---

<sup>1</sup> Перевод с английского Екатерины Гайдай, литературный редактор Мария Ремизова, редактор Ангелина Сарматова (СБТ).

<sup>1</sup> Опубликовано в клиническом журнале ИВА в 1993 г. *Sexuality: from Reich to the Present*, ИВА Journal. Vol. 5, pp. 3-8.

Анализ характера фокусировался на невротическом поведении или установках пациента, как они проявлялись в терапевтическом процессе. Райх описал этот метод в книге «Анализ характера», которая вызвала бурные аплодисменты психоаналитиков, когда впервые вышла в Германии в 1927 году.

Я проходил терапию у Райха с 1942 по 1945 год. Сделав годичный перерыв с июля 1944-го по сентябрь 1945-го. Сеансы проходили три раза в неделю, за исключением периода с сентября по декабрь 1945 года, когда я приходил только раз в неделю. Терапия закончилась, когда в 1945 году у меня во время сеансов стал регулярно возникать оргазмический рефлекс. Это, очевидно, означало, что я перестал быть невротической личностью.

В 1945 году я сам начал принимать пациентов как райхианский терапевт. Двое из тех, кого я принимал в 1946 году, рассказали мне необычную историю. Они проходили терапию у Райха и за считанные месяцы достигли того, что у них появился оргазмический рефлекс. После этого Райх выписал их как излеченных. К сожалению, это не помогло, и когда их старые проблемы вернулись, они обратились ко мне. К тому времени я уже понял, что несколько не вылечился. У меня все еще оставалось много проблем, в том числе и сексуального характера. Было ясно, что Райх добился результатов во многом благодаря силе своей личности. Когда я вернулся из Швейцарии с дипломом врача, я знал, что мне нужно еще поработать над собой как физически, так и психологически. Терапия Райха очень мне помогла, но она была недостаточно глубока. Райх не проводил достаточного анализа – фактически, его было очень мало, – и физической работы тоже было недостаточно. Я разработал биоэнергетический анализ, чтобы повысить эффективность терапии Райха. Это потребовало некоторых изменений в концепциях Райха относительно сексуальности.

Оргазмический рефлекс в терапевтической ситуации – не гарантия, что человек будет испытывать оргазм во время сексуального акта. Эти две ситуации сильно отличаются. Эмоциональная интенсивность, или энергетический заряд, в сексуальных отношениях гораздо выше, чем когда человек находится наедине с терапевтом, который является поддерживающей фигурой. Поэтому можно отдаться телу в терапевтической ситуации, но испугаться, когда находишься в более высоко заряженной ситуации полового акта. Оргазмическая потенция в понимании Райха остается актуальным критерием эмоционального здоровья, но в нашей культуре почти никто не имеет оргазмической потенции, потому что эта культура пропагандирует не здоровье, а болезнь. Человек может испытать полную оргазмическую реакцию, но это будет единичным явлением и не окажет никакого влияния на его здоровье и личность. Поэтому не следует делать оргазмическую потенцию или полноценное оргазмическое переживание целью терапии. Альпинист, который не сводит глаз с вершины, упадет в расщелину и погибнет.

Целью терапии должно стать развитие здоровой, зрелой личности. Тогда возникает вопрос: что такое здоровая, зрелая личность и как она связана с сексуальностью? Райх различал первичные и вторичные сексуальные импульсы, которые имеют отношение к личности. Первичный сексуальный импульс – это выражение любви; при вторичном сексуальном импульсе сексуальный партнер используется, и это выражение невроза. Здоровые личности – это люди любящие, а невротическая личность эгоистична и бесчувственна или враждебна. Эта разница описана в английском издании книги «Функция оргазма».

Я обнаружил, что на практике людей трудно классифицировать как здоровых или невротиков. Поскольку никто не бывает совершенно здоровым и никто – абсолютно

невротичным. Здоровье и болезнь – факторы количественные. Это означает, что реальная цель терапии – помочь человеку стать более здоровым или менее невротичным. Этого невозможно добиться, сосредоточившись исключительно на сексуальной потенции. Секс – лишь один из способов самовыражения человека. Любое действие, любое движение и любой звук выражают «я» человека. Если человек совершенно свободен в своем самовыражении, он свободен и в выражении своего сексуального чувства, а, следовательно, будет обладать оргазмической потенцией. Как вы все, наверное, знаете, цель биоэнергетического анализа – способность к полному самовыражению. Конечно, эта способность зависит от осознания себя. Но она зависит и от самообладания, а именно, от способности сознательно контролировать выражение чувств. Самовыражение и самоконтроль – это просто противоположные аспекты здорового функционирования.

В биоэнергетическом анализе, в отличие от рейхианской терапии, основной критерий здоровья – полнота самовыражения. При здоровом резонансе через тело проходит свободным поток возбуждения. Свободный и полный поток возбуждения проявляется в том, как человек держится, двигается и говорит. И в наличии оргазмического рефлекса при лежании на кровати, поскольку рефлекс зависит от отсутствия хронического мышечного напряжения в теле, распространенного в этой культуре. Я уделяю в своей работе большое внимание зажимам в теле, помогая пациенту прочувствовать их, осознать и высвободить заблокированный импульс с помощью соответствующей физической активности. Но хроническое напряжение – глубоко укоренившаяся привычка, и чтобы снять напряжение, необходимо снова и снова повторять выражение заблокированного импульса. Напряжение невозможно устранить на сто процентов. Необходимо выработать контрпривычку к полному самовыражению, чтобы она стала доминирующим способом существования. Это задача на всю жизнь.

Перенеся акцент с сексуальности на функционирование эго, то есть на самовыражение, я хотел бы определить правильные отношения между ними. Эти две силы, эго и сексуальность, представляющие инстинкт самосохранения и инстинкт сохранения вида, полярно противоположны. Одна не может быть сильнее другой. И обе развиваются одновременно. То есть и эго, и сексуальность становятся сознательными силами в эдипальный период – с трех до шести лет. Любое нарушение в сексуальном развитии ребенка отрицательно скажется на его эго или самоощущении. Когда ребенку исполняется семь, эго уже достаточно сформировано. Сексуальные травмы в более старшем возрасте будут влиять на личность, но в гораздо меньшей степени. Поэтому чрезвычайно важно понять сексуальный опыт ребенка в этот период.

Поскольку сексуальность ребенка в это время только зарождается, она вызывает у родителей ощущение власти. Они могут становиться сексуально возбужденными, завистливыми, враждебными и унижающими в зависимости от собственного сексуального опыта в детстве. Часто они делают с ребенком то, что делали с ними. Такая ситуация обычно заставляет ребенка прервать или подавить свои сексуальные чувства, чтобы избежать стыда, унижения и оскорблений. Он будет подавлять и память об этих травмах, чтобы в некоторой степени сохранить рассудок. Но эффект подавления структурируется в теле в виде искажений, и проницательный психотерапевт сможет его распознать. Уверен, большинство из вас знакомо с этими искажениями: расщепление верхней и нижней половинами тела, неполное развитие таза, избыточная тяжесть в нижней части тела и т.д. Эти искажения следует интерпретировать на сексуальном уровне, потому что именно на этом уровне

пациент ощущает себя сейчас, став взрослым. Оральные проблемы можно отмечать или обсуждать, но их невозможно решить, пока не будут проработаны сексуальные. Мне кажется, в нашей терапевтической работе это осознается не до конца.

Может показаться, что я изменяю свою прежнюю позицию, где внимание к сексуальности снижено в пользу пристального изучения характера. Структура характера и темы самовыражения и самообладания, а не оргазмическая потенция, по-прежнему остаются в центре моего внимания. Но я считаю, что проблемы характера следует рассматривать в сексуальных рамках. Поэтому основное внимание уделяется сексуальным проблемам, а не сексуальной потенции. Это будет результатом успешной работы над сексуальными проблемами. Страх, например, должен быть связан с сексуальными проблемами. Детские кошмары возникают в основном в эдипальный период и отражают чувствительность ребенка к мощным силам, окружающим сексуальность в семье. Без этой точки опоры невозможно прийти к настоящему пониманию иррациональности семейной динамики.

Райх предсказал сексуальную революцию за несколько десятилетий до того, как она произошла. И предсказал, что она приведет к хаосу в культуре. Мы стали свидетелями этой революции и увидели хаос, который она породила и который является следствием разрушения границ. Философия «все можно» – это катастрофа. Как по мне, эта философия отрицает ценность скромности, сдержанности и нравственности. Она разрушила барьеры между поколениями и способствовала сексуальному насилию. Думаю, нам, терапевтам, необходимо признать важность сдерживания сексуальных импульсов. Сексуальные действия – саморазрушительный процесс. Сексуальный акт, в котором нет глубокого чувства к партнеру, не приносит удовлетворения. И потому создает кажущуюся потребность в еще большей сексуальной активности, которая тоже приведет к неудовлетворенности. Все мы знаем: только если сексуальная активность – интегрированное действие, объединяющее голову, сердце и гениталии, это полноценный опыт. Обучение сдерживанию импульса способствует процессу интеграции. Сдерживание – важный аспект самообладания.

Терапия направлена на усиление сексуального чувства не только в гениталиях, но и во всем теле. Это выражается в ощущении своей мужественности или женственности. Это отражается в том, как человек держит себя и как двигается. Держаться с достоинством – главный признак мужественности, так же как двигаться грациозно – признак сексуальности. Конечно, это идеалы, которых человек может и не достичь в полной мере, но к которым мы стремимся. Это особенно верно для биоэнергетических терапевтов.