

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA

ZAKLJUČNA NALOGA

PSIHOANALITIČNO RAZUMEVANJE GOVORICE  
TELESA PREK DELA WILHELMA REICHA IN  
SODOBNIH NEVROPSIHOLOŠKIH SPOZNANJ

METI BRUS

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Psihoanalitično razumevanje govornice telesa prek dela  
Wilhelma Reicha in sodobnih nevropsiholoških spoznanj**

(Psychoanalytic understanding of body language through the work of Wilhelm Reich  
and modern neuropsychological dimensions)

Ime in priimek: Meti Brus

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc

Koper, avgust 2013

### Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Meti BRUS

Naslov zaključne naloge: Psihoanalitično razumevanje govornice telesa prek dela Wilhelma Reicha in sodobnih nevropsiholoških spoznanj.

Kraj: Koper

Leto: 2013

Število listov: 34

Število slik: 5

Število tabel: 0

Število prilog: 0

Št. strani prilog: 0

Število referenc: 52

Mentor: doc. dr. Gregor Žvelc

Somentor: /

UDK:

Ključne besede: telo, orgon, orgazem, mišični in značajski oklep, integracija

Izvleček:

V delu je prikazana obravnava telesa v povezavi z duševnostjo. Temelji predvsem na teorijah in spoznanjih odkritelja orgonske terapije, Wilhelma Reicha, v povezavi z novejšimi nevropsihološkimi spoznanji. Predstavljen je koncept orgonske (življenjske) energije in kako se blokade njenega pretoka v telesu odražajo v telesnem in značajskem oklepu. Na ta del se navezuje tudi opis orgonske psihoterapije, ki je zdravljenje telesnega in psihičnega neravnovesja. Ker Reich povezuje psihično zdravje z orgazmično zmožnostjo, je v delu predstavljena ta njegova ideja in telesne značilnosti zdravega in vitalno pulzirajočega človeka. Razvojne blokade iz zgodnjega otroštva so vzrok psihičnim in telesnim motnjam, hkrati pa opredeljujejo značajski tip človeka. Naloga vsebuje opis teh blokad in pet značajskih tipov po Reichu. Od teh petih ima le en značaj (rigiden) tisto, kar Reich imenuje karakterni oklep. Najpogosteje se primanjkljaji pojavijo, ker starši ne zadovoljijo otrokovih potreb in zavračajo njegovo naravno spolno dejavnost. Takrat želi otrok na vsak način ustreči staršem, tudi na račun svojega zdravja. Če potlačuje svoje naravne spolne potrebe, razvije nevrotično, nefunkcionalno vedenje. Velikokrat se »odreže« od zaznavanja svojega telesa in čustev, kar pomeni, da mu primanjkuje vertikalne integracije (zavrača impulze iz hrbtenjače in subkortikalnih možganskih središč). Lahko pa živi le v svetu hladne racionalnosti, ker njegovi možganski polovici ne komunicirata optimalno. V takem primeru pa govorimo o pomanjkljivi horizontalni integraciji. Diplomaska naloga nas pripelje do spoznanja, da ljudje premalo poslušamo sebe in druge. Opomni nas, da se moramo (naučiti) ljubiti, če želimo biti zdravi.

### Key words documentation

Name and SURNAME: Meti BRUS

Title of the final project paper: Psychoanalytic understanding of body language through the work of Wilhelm Reich and modern neuropsychological dimensions

Place: Koper

Year: 2013

Number of pages: 34

Number of figures: 5

Number of tables: 0

Number of appendix: 0

Number of appendix pages: 0

Number of references: 52

Mentor: Gregor Žvelc, Ph.D.

Co-Mentor: /

UDK:

Keywords: body, orgone, orgasm, muscular and character armour, integration

Abstract:

This thesis shows the treatment of the body in a psychological context. It is largely based on theories and knowledge of orgone therapy discoverer, Wilhelm Reich, in conjunction with recent neuropsychological findings. It shows concept of orgone (life) energy and how its flow blockages in the body are reflected in the muscular and character armour. This part refers to the description of orgone psychotherapy, the treatment of physical and mental imbalances. As Reich linked mental health with orgasmic potency, the work presents this idea and the physical characteristics of a healthy and vital human being. Developmental blockages of early childhood are the cause of mental and physical disabilities, while defining the character of a person. This text describes abovementioned blockages and five personality types according to Reich. Of these five, only one character (rigid) have, what Reich called a body armour. The most common deficits occur because parents do not meet the child's needs and reject his natural sexual activity. Then a child want to please his parents, even at the expense of his/her health. If he/she represses his/her natural sexual needs, a neurotic, dysfunctional behavior develops. Many are "cut off" from the perception of their body and emotions, which means that they do not have optimal vertical integration (they reject the impulses from the spinal cord and sub-cortical brain centers). They can only live in a world of cold rationality, because their brain hemispheres are not communicationg right (if at all). In such a case, we are talking about deficient horizontal integration. The thesis brings us to the conclusion that we do not listen ourselves and others enough. It reminds us that we must (learn to) love if we want to be healthy.

## **ZAHVALA**

Pri izdelavi tega dela mi je s svojimi konstruktivnimi nasveti in spodbudnimi besedami pomagal mentor, doc. dr. Gregor Žvelc, za kar sem mu iskreno hvaležna.

Seveda ne bi zmogla brez pomoči in spodbude moje družine, sorodnikov in prijateljev, torej gre zahvala tudi njim.

Hvala umetnikom tega sveta, ki skrbijo, da se moja duša preveč ne postara in da moje srce napolnjuje harmonična glasba.

Zahvala velja tudi sili, ki vrtil vesolje in pravzaprav niti ne vem, kaj ji bo moja zahvala. Sama jo imenujem Bog, komur pa to ni vseč, naj to poved spregleda.

## **Kazalo vsebine**

1	UVOD .....	1
1.2	Začetek orgonske psihoterapije.....	1
1.3	Mišični in karakterni oklep .....	3
1.4	Orgonska (življenjska) energija .....	5
1.4.1	Zdravljenje z orgonsko terapijo .....	6
1.5	Interakcija med psihično in organsko strukturo .....	8
1.6	Desnohemisferna komunikacija .....	9
1.7	Implicitni spomin .....	11
1.8	Regulacija organsko afektivnega sistema.....	12
1.9	Reichove teorije o spolnosti (Reich, 1942, po Baker, 1982) .....	12
1.10	Notranja integracija telesa .....	14
1.10.1	Horizontalna integracija.....	16
1.10.2	Vertikalna integracija.....	19
1.11	Analiza značaja po Reichu .....	21
2	SKLEP .....	23
3	LITERATURA .....	26

## **Kazalo slik**

Slika 1.01.	Wilhelm Reich.....	3
Slika 1.02.	Področji za razumevanje (Wernicke) in produkcijo jezika (Broca).....	10
Slika 1.03.	Amigdala in hipokampus.....	15
Slika 1.04.	Corpus callosum, vez med levo in desno možgansko poloblo.....	17
Slika 1.05.	Shematski prikaz človeškega živčnega sistema.....	19

## 1 UVOD

Današnja družba se vedno bolj usmerja v racionalnost in analitično mišljenje. Pozablja na domišljijo, zavedanje telesa in njegovih potreb. Posledično pa pozablja na lastno srečo. Leta 1897 se je rodil človek, ki se je intenzivno trudil odkriti tisto, kar stoji v ozadju vsega. Ime mu je bilo Wilhelm Reich in po njegovem prepričanju je v »ozadju«<sup>1</sup> orgon, življenjska energija. Le če prosto teče skozi nas, smo sposobni ljubiti sebe in druge.

### 1.1 Namen dela

V tej nalogi sem skušala predstaviti osnovne koncepte, ki jih je med svojim življenjem oblikoval Reich v zvezi z razumevanjem človeškega telesa in duševnosti. Telo in psiho je skušal razložiti kot celoto prek analize značaja in teorije o spolnosti. Na podlagi tega sem skušala poiskati možne vzporednice v novejših nevropsiholoških spoznanjih. Prišla sem do zaključka, da se novejša spoznanja in Reichove teorije ne izključujejo, pač pa celo potrjujejo. Če navedem vzporednici: Reich je trdil, da otrok razvije nevrotičen značaj, če starši zavračajo in potlačujejo njegove - tudi seksualne - potrebe. Novejše raziskave trdijo enako, le da z drugimi besedami: če človek s svojo možgansko skorjo potlačuje lastne »nižje«<sup>2</sup> impulze, ki prihajajo iz hrbtenjače in iz subkortikalnih središč, postane neobčutljiv za pomembne signale iz lastne notranjosti in iz okolja, njegovo vedenje pa postaja vedno manj učinkovito. Takšen človek ne more v polnosti doživeti orgazma, kar njegovo nevrotično vedenje le še potencira. Pot iz tega začaranega kroga pa je v tem, da si človek ponovno dovoli čutiti tako pozitivna kot negativna občutja in dopusti, da pridejo informacije iz nižjih predelov centralnega živčnega sistema v korteks. S tem si ponovno dopusti možnost popolne predaje partnerju v ljubeči spolnosti in s tem orgazmično zmožnost, ki jo Reich označuje kot znak psihičnega zdravja. Namen tega dela je povezati Reichovo delo s sodobnimi psihološkimi spoznanji.

### 1.2 Začetek orgonske psihoterapije

Ni enotne, splošno sprejete definicije za psihoterapijo. Dober poskus definicije bi se glasil:

*Psihoterapija je namerna uporaba kliničnih metod in medosebnih značilnosti, ki slonijo na uveljavljenih psiholoških principih z namenom spremeniti klientovo vedenje, mišljenje, čustva in/ali druge osebne značilnosti v smeri, ki jih klient želi (Prochaska in Norcross, 2003, cit. po Žvelc, 2011, str. 1).*

Človeštvo zavrača telo na različne načine že 6000 let (Young, 2006, po Young, 2007). Telesu pa postopoma priznavamo vedno pomembnejšo vlogo pri razumevanju posameznika. Posledično se pomen telesa povečuje tudi na področju psihoterapije, torej pri

poseganju v kognitivne in čustvene strukture posameznika z namenom zdraviti ali vsaj olajšati čustvene in/ali vedenjske motnje. Pozornost na telo je v psihoanalizi prvi usmeril Ferenczi (Braatoy, 1954, po Blasband, 1980), potem Groddeck (Groddeck, 1961, po Blasband, 1980), prvo poglobljeno razumevanje odnosa med umom in telesom pa je ponudil Wilhelm Reich z njegovo analizo značajev in tako imenovanim »mišičnim oklepom« (Reich, 1949, po Blasband, 1980). Pomemben prispevek telesni psihoterapiji sta dala še človeka, ki sta preučevala Reichovo delo; to sta Alexander Lowen (Lowen, 1957, 1971, 1988) in Charles Kelley, avtor metode radix (Kelley, 2013). Poleg njiju pa so svoj pečat na omenjenem področju pustili še ostali, neodvisni od Reichovega dela, kot je na primer F. M. Alexander (Maisel, 1995, po Blasband, 1980). Danes vse omenjene discipline uvrščamo pod »somatsko« ali »telesno-orientirano psihoterapijo«. Vse so neodvisne v organizaciji in usposabljanju terapevtov. Telesna terapija se v Sloveniji uporablja tudi kot del psihodinamske psihoterapije (Pečjak, 2011).

Učenci Alexandrove terapevtske metode se bolj kot za terapevte imajo za vzgojitelje, tako kot veliko ostalih telesnih terapevtov. Alexandrov proces pomaga pacientu vzpostaviti pristnejši stik s samim seboj in povečati kapaciteto za prenos energije prek svojega telesa na zdrav način s samo-pozornostjo (Blasband, 1975). To je zelo povezovalno in funkcionalno v tem, da klienta obvesti o »jazu«, s poudarkom na vseh organizmičnih spremembah, ki so pomembne za zdravje in zagotavljajo povezovalno podporo pri zdravniku (Blasband, 1975).

V zaključni fazi razvoja svojega dela je Reich odkril orgonsko energijo, to je življenjska energija, ki obstaja v vseh živih bitjih, atmosferi in vesolju. Ugotovil je, da na koncu uspešne terapije pacient lahko izrazi svoje najgloblje občutke, to stanje pa zaznamuje tudi svoboden tok orgonske energije po pacientovem telesu. Zato je svojo terapevtsko disciplino poimenoval »psihiatrična orgonska terapija« (Young, 2007). V njej je deloval kot psihoanalitik in kot telesni terapevt (Pečjak, 2011). Psihoanalitično je deloval kot drugi psihoanalitiki prek transfera, kot telesni terapevt pa je močno izstopal, saj se je svojih pacientov dotikal. To pa je bilo za tisti čas (40. leta 20. stoletja) nepojmljivo (Pečjak, 2011).





*Slika 1.01.* Wilhelm Reich.  
(vir: Elektronska knjižnica, 2013)

### **1.3 Mišični in karakterni oklep**

Reichovo odkritje mišičnega oklepa je izšlo neposredno iz njegovih raziskovanj značajske strukture svojih pacientov. »Analiza karakterja« je bil Reichov prvinski prispevek k psihoanalitični tehniki (Young, 2007). Reich je ugotovil, da je z doslednim zavzemanjem negativnega transferja in z osredotočanjem bolj na obliko pacientovega verbalnega izražanja kot na vsebino povedanega, sposoben bolj učinkovitega ravnanja z bolnikovo obrambno strukturo in na ta način lahko prodre globlje v strukturo nevroze. Vsak bolnik ima značilen način, v katerem se izraža. Reich se je osredotočil na različne vidike tega izražanja: ponavljajoča ali kronična obrazna mimika, govorjenje, telesna drža, hoja, itd. Pacientu je opisoval njegovo nevrotično vedenje, ga posnemal in analiziral njegovo vsakdanje vedenje in pretekle funkcije. Ugotovil je, da se bolniki, ki so v začetni fazi jezni nanj (ker da jih napada), na koncu prepustijo mehkejšim, na novo porajajočim čustvom, proti katerim jih je »varoval« njihov prvotni obrambni mehanizem (Blasband, 1980).

S sistematičnim preučevanjem značaja bolnika je Reich odstranjeval plast za plastjo impulzov in obramb. Pod temi plastmi je empirično odkril, da je v jedru vsakega posameznika naravno, zdravo agresivno, odgovorno, samostojno, svobodno ljubeče, spolno bitje (Blasband, 1980).

Nevrotična struktura naj bi se spontano razkrojila z vzpostavljanjem vezi s tem jedrom in s pacientovo sposobnostjo za popolno sprostitvev odvečnega energijskega vzburjenja med spolno prakso (orgazmična zmožnost). Reich se je izjemno posvetil razlikovanju orgazmične zmožnosti, ki je popolna predaja ljubljenu partnerju med seksom, od običajnega seksualnega vedenja pri nevrotikih, ki je največkrat brez ljubezni in okarakterizirano s silnim potiskanjem ali pa s pasivnostjo (neodvisno od spola). Med nevrozozo se posameznik ne more predati partnerju in v najboljšem primeru energetska sprostitvev ni zadovoljiva (Reich, 1942).

Reichovo zdravljenje s pomočjo analize karakterja je doživelo veliko preobrazbo, ko je odkril, da je karakterni oklep »zasidran« v vzorcih kroničnega mišičnega krčenja v telesu. Mišični oklep je odkril pri pacientih z močnim obrambnim mehanizmom trme. S konstantnim usmerjanjem pacientove pozornosti na njegovo "trdo-vratno trmo", je pacient končno izpustil obrambo in sprostil vrat. Nato je bil izmenično preplavljen s simpatičnim in parasimpatičnim vzburjenjem in občutki. Reichu je bilo očitno, da se je pacientova trma odražala (poleg razmišljanja, vedenja in drže) tudi dobesedno v togosti mišic vratu (Reich, 1990).

Reich je opravil opazovanje takšnih fizičnih in fizioloških vzorcev v drugih pacientih in na koncu ugotovil, da je mišični oklep določen z vzorci, ki se ujemajo s čustveno-izraznimi segmenti telesa: oko, usta, mišični oklep materničnega vratu ali grla, prsi (vključno s hrbtom in rokami), diafragma, trebuh in medenica (vključno z nogami). Ker je mišični oklep funkcionalno enak kot karakterni oklep, služi istim namenom: hkrati je sredstvo za ohranjanje stikov z zunanjim svetom in obramba proti blokiranim neželenim impulzom (Reich, 1942, po Blasband, 1980).

Oralni in medenični segment vsebujeta erogene cone. V naravnem poteku razvojnih dogodkov so v otroštvu prisotna hrepenenja za stik na teh območjih, pa tudi na segmentu oči. Ob zadovoljitvi omenjenega hrepenenja orgonska energija še vedno prosto, spontano pulzira znotraj segmentov in znotraj telesa kot celote (Reich, 1942, po Blasband, 1980).

Medenični (orgazmični) refleks je praktično neomenjen v medicinski stroki in v bioloških besedilih. Razlog za to je, da je redko občuten ali viden. Mišični oklep veliki večini ljudi preprečuje prisotnost omenjenega refleksa, ali pa je le-ta popačen in nepopolno izražen. Reich je opisal »4-stopenjsko formulo orgazma«. Sestavljena je iz mehanskega otekanja z napetostjo tkiva, kar vodi do bioenergetskega polnjenja, to pripelje do bioenergetske sprostitve in na koncu do mehanske sprostitve. Omenjeno zaporedje je moteno na določeni točki, ko je posameznik »vkleščen« v mišični oklep (Reich, 1935, 1937, 1942, 1949, po Blasband, 1980).

Mišični oklep v segmentu vključuje vse organe. Služi za blokiranje prostega vzdolžnega pretoka bioenergije v telesu. V ustnem segmentu na primer, bo oklep vključeval vse mišice čeljusti, tkiva sluznice, ust, področje podočesnih mišic in mišice tilnika. Jezik ni vključen v ta segment, ker spada k segmentu grla. V ustni segment so vključene tudi vse nevrnske povezave in žleze, ki prispevajo k oralni funkciji. Funkcija mišičnega oklepa ustnega segmenta je zadrževati čustva, ki jih izražajo usta. To vključuje jok, jezo in strah. Mišični oklep v ustih se najpogosteje razvije v otroštvu z zmanjševanjem potrebne sesanja na

materinih prsih (dojenja). Po besedah Elsworth Baker (1967) je lahko v "inhibirani" obliki, ki se razvije pri človeku brez ustrezne zadovoljitve na dojkah; ali pa je "nezadovoljena", ker je bilo pridobljeno le delno zadoščenje, najpogosteje zaradi predčasne prekinitve dojenja.

Pomembno je razumeti, da je zadovoljitev funkcija bioenergetskega (čustvenega) stika med išočimi usti dojenčka in prsno bradavico matere. Seveda mora biti prisoten tudi mehaničen stik, ampak mehaničen stik sam ne povzroči zadovoljitve. Usta dojenčka morajo biti energetsko živa in sposobna ustvarjati in vzdrževati kontakt. Mati mora dojenčka imeti rada in ga držati z ljubeznijo, da le-ta začuti ljubezen in varnost (Blasband, 1980).

Otrokovo zadovoljstvo pri dojenju postavlja temelje za občutek njegove življenjske varnosti. Brez hude čustvene travme, ki jo predstavlja nezadovoljivo dojenje, bo dojenček dosegel odraslost s kapaciteto za prosti pretok življenjske energije v ustnem segmentu in polno energetsko utripanje vseh celic in tkiv omenjenega predela telesa. Oseba bo zlahka začutila zadovoljstvo v vseh prizadevanjih z usti in sposobna se bo uspešno ustno izražati (Blasband, 1980).

Če mati čuti bolečino med dojenjem, če so prsi čustveno "mrtve", ali pa če mati čuti genitalne občutke s strahom ali sramoto, bo stik prek dojk okrnjen ali odsoten. Brez zadovoljitve pa se pojavi negotovost. Kjer je dojenje popolnoma odsotno, bo imel otrok težave s hranjenjem in pogosto tudi prebavne motnje, ki lahko trajajo celo življenje. Takšni dojenčki odrastejo v odrasle s tankimi ustnicami, okrnjenim govornim izražanjem s sarkastično noto, pogosto depresivni in z nizkim nivojem energije. Kjer pa je zadovoljitev na prsih le delna, bo imel otrok najverjetneje polne ali zelo polne ustnice, ki stalno iščejo zadovoljitev. Pri njih je mogoče prenajedanje, nagnjenost k debelosti, prekomerno govorjenje, izražajo pa lahko tudi oralne ekscese različnih vrst, med drugim kajenje, alkoholizem in odvisnost od drog (Blasband, 1980).

## 1.4 Orgonska (življenjska) energija

Ob približno istem času, ko je Reich odkril mišični oklep, so dozorevali tudi njegovi prejšnji, psihoanalitično obarvani koncepti o energetskih osnovah nevroze. Slednja so dozorevala s pomočjo eksperimentov odkrivanja izvora življenja (Reich je za izvor življenja imel bione). To so bile eksperimentalne študije o bioelektrični podlagi čustev in končno odkritje orgonske energije v živih bitjih, atmosferi in vesolju (Reich, 1948, po Young, 2007). Z odkritjem orgonske energije je Reich preoblikoval svoje razumevanje nevroz in njihovo zdravljenje. Kar je on imenoval »vegetoterapija« s poudarkom na vlogi »vegetativnega« avtonomnega živčnega sistema, se je v praksi pri zdravljenju nevroz uveljavilo pod imenom »orgonska terapija«. Cilj omenjenega zdravljenja je postalo mehčanje mišičnega oklepa in vzpostavitev prostega pretoka življenjske energije skozi telo (Young, 2007).

Ko je našel biofizikalno podlago za Freudov koncept libida, je Reich (1942) razumel zdravje kot sposobnost za sproščanje prekomerne količine energije prek orgazma. Če je

prekomerna energija kronično nesproščena, se koncentrira v predhodno vzpostavljenih točkah avtonomnega živčnega sistema, kjer tvori blokado (fiksacije) in aktivira nevrozo (Reich, 1942). "Genitalno" zrela faza psihoseksualnega razvoja, ki dopušča »orgazmično zmožnost«, je prvotno vzpostavljena v otroštvu z neoviranim pretokom energije skozi telo preko zadovoljitve naravnih erogenih con. V odraslosti je vzdrževana z rednim orgazmičnim praznjenjem, sprostitvijo energije v ljubečem genitalnem objemu s heteroseksualnim partnerjem (Reich, 1942).

Ali imajo tudi homoseksualci orgazmično zmožnost? Po Reichovem mnenju temu ni tako (mimogrede, v njegovem času je bila homoseksualnost z vidika psihoanalize patološki pojav). Odgovor je "ne" iz preprostega razloga. Orgazmična moč se razlikuje od spolnega (genitalnega) "vrhunca", saj zahteva visoko raven vzburjenja celotnega organizma pred energetskim praznjenjem (sprostitvijo). To je mogoče doseči le z vzajemnim vzburjanjem celega telesa. Najvišje vzburjenje je v penisu in vagini. Oralni in analni seks lahko zagotovijo odlične občutke, vendar pri tem ne gre za nenadzorovane, pulzirajoče gibe in vibriranje celotnega organizma, ki dovoljuje popolno energetsko sprostitvev. To ne pomeni, da drugi načini spolnosti niso pomembni za energetsko praznjenje, vendar se lahko čez čas energija nakopiči do nivojev, ko je ni več mogoče zadovoljivo odvajati in tako se lahko pojavita razdražljivost in nevroza (Blasband, 1980).

Zadovoljena oseba deluje "živo". Takšna oseba ima neobremenjene oči (brez mišičnega oklepa), ki so svetle, gibljive in vzdržujejo dobre stike z drugimi. Sposobne so izražati spontano spogledovanje, ljubezen, strah ali jezo. Ustnice "žive" osebe so polne, roza barve in tople. Usta delujejo mehko, sposobna so izraziti ljubezen, strah, žalost in jezo. Glas ima prijeten in resonančen. Medenica je mobilna, topla in sposobna v celoti tolerirati in izražati seksualne občutke (Reich, 1942, po Blasband, 1980).

V spolnem objemu bo zdrav organizem pulziral kot celota, kar zagotovi orgazem v polnem zamahu energije skozi telo. Medenica je nagnjena naprej v ritmičnem gibanju, preostanek telesa pa se giba skladno s tokom energije. Reich je to poimenoval »refleks orgazma«. Njegova prisotnost kaže na sposobnost za popolno predajo sočloveku (Reich, 1942, po Blasband, 1980).

#### **1.4.1 Zdravljenje z orgonsko terapijo**

Nevrotični značaj se pojavi, ko se energija v otroštvu premakne v medenico, ampak zaradi inhibicije zunanega sveta (starši, institucije) genitalno ni zaznana (Reich, 1949, po Blasband, 1980). Tako imamo oblikovano zgodnjo podlago za razvoj histeričnih znakov pri ženskah (in nekaterih moških), ki se lahko bolj očitno pokažejo v adolescenci. Pojavijo se lahko tudi falično-narcistični znaki pri obeh spolih, če je razkazovanje genitalij v otroštvu prepovedano. Življenjska energija "zamrzne" v medeničnem mišičnem oklepu. Rezultat je kronično "potiskanje", da se prebije "skozi" s falično agresivnostjo in s sočasnim strahom pred kastracijo. Podlaga za vse to je strah pred spontanim gibanjem in občutek, ki ga je Reich poimenoval »orgazem anksioznost« (Reich, 1942, po Blasband, 1980).

Cilj zdravljenja je odstranjevanje ali zadostno mehčanje mišičnega oklepa, tako da se energija lahko prosto pretaka skozi organizem. V procesu doseganja tega bodo blokirana čustva priplavala na površino. S terapevtovo podporo se bolnik lahko naučiti prenašati gibanje te energije, ki ga sprva najpogosteje občuti kot strah ali celo kot "teror" (groza). Sčasoma v ospredje prideta strah pred kastracijo in anksioznost (tesnoba) pred orgazmom, ki pa ju je treba tolerirati. Bolniku se priporoča, da se prepusti svojim čustvom in se sooči s svojimi strahovi (Blasband, 1980).

Proces zdravljenja vključuje sočasno delo na področju značajskega in mišičnega oklepa, ki sta si funkcionalno identična. Pacient mora biti pripeljan v stik z načini svojega obnašanja in z mišično napetostjo, ki ohranja te lastnosti. Orgonski terapevt to doseže s prikazom in razumevanjem pacientovega vedenja, pa tudi z globoko ročno masažo na mestih mišičnega oklepa. Najpogosteje so to mesta, kjer se kita pripenja na kost. To je boleče delo in seveda mora biti bolnik dobro motiviran za spremembe in imeti dovolj močan ego (Blasband, 1980).

Terapevt začne delo na mišičnem oklepu s pozornostjo, usmerjeno na segmente nad trebušno prepono (diafragmo), razen v primeru, če je bolnik v stanju nizke energije. To je edina situacija, v kateri je delo na medenici uporabno in celo varno tudi na začetku zdravljenja. Prezgodnje delo na medenici lahko sprosti velike količine energije, s katerimi bi organizem težko upravljal. V tem primeru se pogosto zgodi, da pacient preseli mišični oklep z medeničnega predela v očesni ali ustni segment, da osvobodeno energijo spet "vklene". To lahko privede do tako imenovanega "pripenjca" (angl. "hook"), kjer je zelo težko sprostiti novo generirano oklepno mesto, medtem ko medenica ostaja energetska odprta. V teh situacijah se bolnik počuti nemočno in brezupno. Včasih se "pripenjec" pojavi naravno, najpogosteje pa se pojavlja skozi slabe terapevtske tehnike ali drugo dramatično odpiranje medenice, kot je delo s kundalini energijo (Blasband, 1980).

Ponavadi terapevt Reichovega pristopa začne s skrbjo za dihanje in oči (podaljšek možganov). Oči so potrebne za človekovo vzdrževanje dostojnega stik s samim seboj in s svetom. Skoraj vsakdo ima v očeh nekakšno blokado, pomembno pa je, da jih smiselno sprostimo za nadaljevanje zdravljenja. Dihanje je pomembno za vzpostavitev in vzdrževanje tiste ravni energije, ki bo »potisnila« čustva na površje organizma. Zelo malo bolnikov in malo ljudi nasploh diha s približno polno energetsko zmogljivostjo. Eden od najboljših načinov za zatiranje bolečih čustev je, da zadržite sapo. Dojenčki in otroci spontano zadržijo dih v zastrašujočih situacijah. To se zgodi z njimi večkrat na dan v škodljivem okolju. Zaradi tega je prsni koš do nastopa odraslosti "zamrznjen" v kronično plitkem dihanju (Blasband, 1980).

V orgonski terapiji (vegetoterapiji) terapevt obdeluje segmente od glave navzdol proti medenici; nižje predele pusti za konec. Hkrati pa poteka karakterološko delo z odstranjevanjem značajskih lastnosti, plasti, ki skrivajo čustva. Skupni rezultati dela se kaže v spontani čustveni sprostitvi in v poglobljanju terapije. S sistematičnim in doslednim delom od površinskih značajskih lastnosti do tistih globljih, in od glave proti medenici, se dogaja naravna koncentracija in preobrazba pregenitalnega libida v genitalni libido. Prezgodnje delo na genitalno-libidinalnih težavah ali sproščanje mišičnega oklepa v medenici lahko povzroči kaotično situacijo, iz katere se je zelo težko rešiti. Druga možnost pa je pacientov prezgodnji odzov z obrambno držo proti globinskemu reševanju svojih

spolnih težav. Delo samo s telesom, izven okvira karakterne analize, je "slepo". Če se v takem primeru pojavi čustvena sprostitvev, je običajno le začasna s ponovnim telesnim oklepom kasneje. Z razumevanjem bolnikovega značaja se terapevt lažje odloča, v katero smer kreniti za poglobitev terapije (Blasband, 1980).

V procesu te terapije se odnos med terapevtom in pomembnimi drugimi v življenju pacienta pogloblja. Včasih so potrebne korenite spremembe v bolnikovem delovnem ali ljubezenskim življenju, da bi se premaknil naprej. Terapevt na tej točki obravnava zadeve s pacientom in podpira njegovo napredovanje proti zdravju (Blasband, 1980).

## 1.5 Interakcija med psihično in organsko strukturo

Sodobne raziskave z nevropsihološkega področja v marsičem potrjujejo in dopolnjujejo psihoanalitična spoznanja. Utrdile so novo psihoanalitično paradigmo, ki predpostavlja odnos kot temeljno motivacijsko silo človeškega razvoja (Gostečnik, 2012). Omenjene raziskave kažejo na izjemno sodelovanje različnih delov človeških možganov s celotnim telesom; spoj obojega v celoto imenujemo psiho-organska struktura. Ta struktura je v osnovi razvita že ob rojstvu, se pa postopoma razvija in nadgrajuje v prvih letih življenja, predvsem na osnovi doživetij, ki si jih telo dobro zapomni in predstavljajo gradbeni material posameznikove psihične strukture. Omenjena doživetja pa hkrati predstavljajo tudi osnovo funkcionalni in nefunkcionalni integraciji med možgani, umom in telesnimi (organskimi) občutki, ki jih možganom posredujejo na primer srce, prsni koš, želodec, drobovje in mišice (Gostečnik, 2012). Tukaj lahko potegnemo vzporednico z Reichovim delom, saj se je osredotočal predvsem na uravnavanje teh sistemov (dihanje, sproščanje mišic in uravnavanje pretoka energije skozi celotno telo). Ker prej omenjeni deli telesa posredujejo možganom pomembno informacijo o stanju v organskem sistemu, lahko z njihovo manipulacijo dosežemo spremembo neugodnega, za organizem naporega telesnega stanja.

Po rojstvu je otrok v marsičem nebogljen in odvisen od materine skrbi, njene občutljivosti in dojemljivosti za njegove potrebe. Posebej pomembno mesto v skrbi za otroka zavzema materin telesni, senzualni dotik, ki v otroku ustvarja občutek ljubljenosti, sprejetosti in varnosti. Pri tem gre za prva najbolj osnovna sporočila, ki jih v celoti posreduje telo, zaznana pa so predvsem z desno poloblo otrokovih razvijajočih se možganov (Ogden, Minton in Pain, 2006; Schore, 2009; Siegel, 2011).

Ob travmatičnih doživetjih se travmatična občutja nalagajo v amigdali in se nepredelana vtisnejo v senzorični, organski oziroma somatski spomin (Rotschild, 2006, 2010, oboje po Gostečnik, 2012). Pri tem se pojavijo občutja in doživetja, ki spominjajo na originalno travmo, pogosto v povsem drugačnih situacijah in z drugimi ljudmi, a njihova intenziteta ostaja enaka. Skupna točka vseh teh občutij je desna hemisfera, ki predstavlja njihovo stičišče, kjer se kopičijo. Posameznik, ki se znajde v situacijah, ki ga spominjajo na travmo iz mladosti, se počuti popolnoma nemočnega, oziroma lahko zamrzne podobno kot ob prvotni travmi. To se lahko zgodi kljub dejstvu, da je sedaj odrasla oseba (Repič, 2008). Takrat spregovori telo, čigar govornica je bila do tedaj spregledana zaradi njegove nepoznane govornice. Šele tedaj, ko telo zboli in si ne more več pomagati, spregovorijo

najrazličnejši simptomi, ki govorijo o bolečini, stiski in prikriti travmi. Ta govornica pa je včasih tako nerazumljiva, da posameznik in njegova okolica potrebujejo kar nekaj časa, da si jo prevedejo v svoj jezik (Gostečnik, 2012).

Gostečnik v svoji knjigi pravi:

*Telo si namreč vse zapomni in tudi najbolj globoko zamrznjeni, odcepljeni in disociirani afekti skupaj s telesnimi senzacijami ostanejo v telesu in samo vprašanje časa je, kdaj, v kateri situaciji in ob kateri osebi se bodo znova prebudili (Gostečnik, 2012, str. 112).*

Posameznik pa nad prebujanjem teh zakopanih vsebin nima nobenega nadzora. Zave se jih šele ob ponovnih spominih (flashbacki), fobičnih in paničnih napadih, največkrat v trenutkih, ko oseba tega ne pričakuje (Gostečnik, 2012).

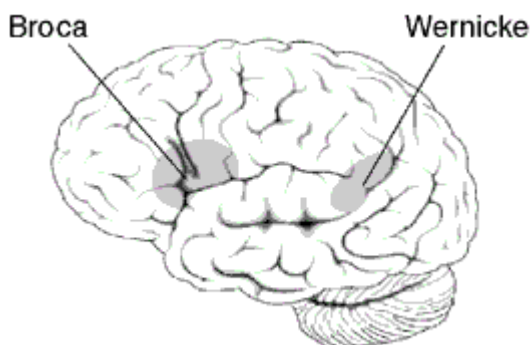
Opisano dogajanje je skladno tudi z Reichovimi predpostavkami in s principi, na katerih temelji telesna psihoterapija. S pomočjo masaže zakrčenih delov telesa orgonski (telesni) terapevt poleg sprostitve omenjenega segmenta doseže tudi »fosilna« občutja travme, jih pripelje na površje in s klientom obdeluje tudi v pogovoru. Prednost telesne psihoterapije naj bi bila ravno v tem, da s pomočjo telesne manipulacije prodre do globoko (dobesedno) zakopanih občutij, ki se jih človek pogosto sploh ne zaveda, a vseeno vplivajo na njegovo (nefunkcionalno) delovanje v določenih situacijah. S pogovorom se lahko obdeluje le ozaveščene stvari, s telesnimi tehnikami pa se lahko doseže tudi nezavedne vsebine, ki jih izkušen terapevt ozavesti in skupaj s pacientom uspešno predela (Pečjak, 2011).

## 1.6 Desnohemisferna komunikacija

Raziskovalci, ki se posvečajo preučevanju procesiranja informacij v obeh možganskih poloblah in njuni povezavi z limbičnim sistemom, so odkrili, da ima desna polobla oziroma desna polovica korteksa večjo vlogo pri shranjevanju senzoričnih informacij (Fonagy in dr., 2007; Rotschild, 2003, 2006, 2010; Siegel, 2007, 2011; van der Kolk, 1996). Ugotovili so, da senzorne informacije potujejo iz limbičnega sistema (amigdale) v desno hemisfero, kjer ustvarjajo mentalne sheme skupaj z afekti, ki jih spremljajo. Leva hemisfera pa je bolj povezana s hipokampusom, pri procesiranju informacij pa je odvisna od jezika oziroma govorne sposobnosti. V povezavi s tem so odkrili (Schore, 2003; Siegel, 2007; van der Kolk, 1996), da se v primeru travme pogosto pojavi zavrto delovanje področja Broca (področje za produkcijo jezika), ki se nahaja v levi možganski polovici; zavrto pa je tudi delovanje hipokampusa. To stanje nekateri imenujejo »nemi teror groze«, saj žrtev travmatičnega dogodka ostane dobesedno brez besed oziroma utihne spričo groze, ki jo doživi (van der Kolk, 1996).

Menim, da bi lahko na nek način enačili orgonsko energijo s prenašanjem informacij med sinapsami. Lahko poskusimo iti še malce globlje: orgonska energija bi lahko bila električni tok, ki je osnova možganskega procesiranja. Ob nezmožnosti govora pa se spet pokaže uporabnost telesnih tehnik, saj za soočanje s travmami niso vedno potrebne besede.

Če potegnemo vzporednice z Reichovo teorijo, bi lahko zaključili, da mora za nemoteno delovanje otroka orgonska energija teči nemoteno med obema možganskima polovicama. Če je tok energije zablokiran (na primer ob travmatičnem dogodku), se to lahko odrazi kot govorna blokada, torej nezmožnost ubesedenja svojih misli in travmatičnih občutkov. Bolj specifično – orgonska energija je v tem primeru blokirana na območju možganskega centra za produkcijo govora.



Slika 1.02. Področji za razumevanje (Wernicke) in produkcijo jezika (Broca).  
(vir: BrocasAreaSmall.png, 2013).

Čeprav lahko podoživljanje le malo spominja na prvotno travmo, pa v človeku, ki jo podoživlja, prebudi cel spekter različnih reakcij, ki jim žrtev travme sprva ne zna pripisati pomena (Fonagy in dr., 2007; po Gostečnik, van der Kolk, 1996). Poleg tega pa je tudi zaprta pot do leve hemisfere, saj žrtev ne zmore artikulirati travmatičnih občutij ali afektov. Telo pa neustavljivo govori svojo zgodbo, pogosto z zbujanjem neprijetnih občutkov in senzacij. Ljudje skušajo velikokrat utišati njegovo govorico z različnimi načini, na primer s samozdravljenjem, prenajanjem, alkoholizmom, drogami, stradanjem itd. A telo ne bo utihnilo, dokler travma ne bo predelana in integrirana, še prej pa bo moralo priti do regulacije afekta in umiritve telesa (Gostečnik, 2012).

Otroški možgani so pri štirih letih že 95% strukturno razviti (Ogden in dr., Perry in Pollard, 1998, po Gostečnik, 2012). Pri osmih mesecih ima otrok več nevronov in sinaptične gostote kot kadarkoli v življenju (prav tam). V primerjavi z odraslimi možgani so otroški možgani veliko bolj dojemljivi in prilagodljivi, medtem ko so odrasli možgani bolj stabilni in organizirani. Osupljiv je tudi podatek, da imajo otroci 225% več možganske energije (Reich bi jo verjetno poimenoval orgonska energija) in procesirajo več informacij kot odrasli. Vendar pa so otrokovi možgani kljub tem osupljivim dejstvom izjemno ranljivi ravno v tem najzgodnejšem obdobju, saj so neverjetno občutljivi. Zato zanemarjenost in zloraba v tem obdobju pustita nepopravljivo škodo na mladih možganih in lahko povzročita zaostanek v razvoju ali celo prenehanje funkcij določenih možganskih delov (Cohen, Mannarino in Deblinger, 2006, po Gostečnik, 2012; Schore, 1996). Ko se mati ne posveča več svojemu otroku, mu ne da več vedeti, da je ljubljen in zaželen, ko torej desnohemisferna komunikacija ni optimalna, se otrokovi možgani ne odzivajo več v smeri zdravega razvoja (Gostečnik, 2012).



Če bi želeli novejša spoznanja povezati z Reichovo teorijo o orgonu kot življenjski energiji, bi lahko rekli, da je mati regulator toka te življenjske energije v otroku. Nuditi mu mora dovolj pozitivne (orgonske) energije, ljubezni in sprejemanja, pa tudi omogočanje novih, vzpodbudnih doživetij. Hkrati pa mora biti sposobna regulirati negativna čustva (neuravnovešenost orgonske energije), ki se zbuja v otroku. To bi v praksi pomenilo zmožnost desnohemisferne (nezavedne) komunikacije in odzivanje na primeren način (telesni stik, objem, božanje). Hkrati pa bi morala sprejemati otrokove naravne spolne potrebe in otrokove poskuse zadovoljevanja le-teh.

## 1.7 Implicitni spomin

V zgodnjih razvojnih fazah je možganski razvoj v marsičem odvisen od odnosov, ki jih ima otrok s svojimi starši, še posebej z materjo (Bruschweiler – Stern in dr., 2010; Stern, 2004). Pri tem so pomembni predvsem naslednji aspekti: telesni dotik matere, ki ga spremljajo sočutje, nežnost in razumevanje; način, kako se mati približa otroku in način dojenja (Carlson in Sperry, 2010, po Gostečnik, 2012; Siegel, 2011; Stern, 2004). Mati lahko otroka doji na način, ki je prijeten za oba in ob tem oba doživljata najlepše trenutke svojega odnosa. Nasprotno pa je lahko mati polna stisk, otroka ne pripravi na dojenje, nima dovolj časa, je nepotrpežljiva in se ji mudi. Lahko pa ga doji le zato, da je ne bi več vznemirjal ali celo zavrača dojenje. Otrok pa ponotranji vsak vtis, ki ga dobi v stiku z materjo. Ti postanejo del njegovega organskega, implicitnega spomina in tudi paleta njegovih socialnih veščin. Torej bo otrokov stik z materjo postal osnoven kažipot, po katerem se bo otrok ravnal kasneje v življenju ob stiku z drugimi. Pri tem je nujno potrebno, da posameznik spozna, kaj pomeni bližina, zaželenost, hrepenenje in pogrešanje, pa tudi to, kdaj se je potrebno pred določenimi odnosi zavarovati (Gostečnik, 2012).

Jasno je, da količina in raznolikost doživetij prispeva k razvoju možganov. Če teh doživetij ni (ali pa jih je premalo), se možganski centri ne povezujejo ali celo začnejo propadati (Schore, 2003; Siegel, 2011). Izkušnje in ponavljajoče informacije, ki otroku vzbujajo emocionalne procese, imajo večjo verjetnost, da se bodo shranile. Zato je nestimulativno okolje, ki otroka prikrajša za spodbudna doživetja, kraj za razvoj "podhranjenih" možganov. Pri tem ne smemo pozabiti na zdrav odnos med materjo in otrokom. Odkrili so, da sta si srčna utripa matere in otroka med njuno interakcijo zelo podobna (Singer, Kiebel, Winston, Dolan in Firth, 2004, po Gostečnik, 2012). Našli so tudi sinhrono sinaptično vžiganje v različnih delih možganov matere in otroka, ki se dogaja ob vzajemnem izkazovanju nežnosti in pozornosti (Perry, 1997, po Gostečnik, 2012). Izpolnjujoč odnos med materjo in otrokom omogoča razvoj sinaptičnih povezav med možgani in ostalimi deli telesa (Fosha, Siegel in Solomon, 2009; Robins, 2010, oboje po Gostečnik, 2012; Siegel, 2007, 2011).

## 1.8 Regulacija organsko afektivnega sistema

Ob starševski umirjeni prisotnosti naj bi se otrok sam začel učiti regulirati svoje vznurjenje. Najprej to počne s sesanjem palca, potem pa za to uporablja prefrontalne kortikalne miselne funkcije (Singer in dr., 2004, po Gostečnik, 2012; Siegel, 2007, 2011). Če otrok ni doživel pomiritve ob starših, je prepuščen samemu sebi in okolici, na katero se odziva nepredvidljivo in tudi grobo. Otrok sam ne zmore regulirati afektov, kot so jeza, strah, žalost in z njimi povezani občutji. Za to nujno potrebuje starše, da ga naučijo regulirati ta težka čustva in posledično tudi, kako se umiriti za soočenje in predelavo le-teh. Starši morajo sprva sami umiriti otroka, kar storijo tako, da otrokovo stisko ponotranjijo, predelajo in jo vrnejo otroku v sprejemljivi obliki. Sprva gre za čisto telesno umiritev (na primer, ko mati objame otroka). S tem se otrok umiri in ponotranji materina sporočila ljubezni in sprejetosti ter tako utrdi in nadgrajuje svojo možgansko strukturo (Gostečnik, 2012). Podobno vlogo ima kasneje terapevt, ki pomaga klienta najprej čustveno regulirati, šele potem pa se loti predelave njegovih travmatičnih občutij (Gostečnik, 2012).

## 1.9 Reichove teorije o spolnosti (Reich, 1942, po Baker, 1982)

Baker meni, da so ljudje večino stvari, ki jih je Reich napisal, napačno razumeli in interpretirali. To se je še posebej pogosto dogajalo pri njegovih seksualnih teorijah. Napačno so si razlagali, da je Reich zagovarjal "svobodno" spolnost, vključno z divjo promiskuiteto s ciljem najti tisti ekstatični orgazem, ki naj bi pozdravil vse nevrose in celo fizične bolezni. Tako naj bi se vsi osvobodili lastnih inhibicij in represije. Posledično so si takšni ljudje razlagali Reichovo delo kot zadovoljevanje terapevtovega lastnega kontra-transfera, kar pa je daleč od resnice. Takšne predpostavke ne temeljijo na ničemer, kar je Reich napisal ali zagovarjal. Pravzaprav bi takšne domneve lahko pripisali spolnosti sestradanemu nevrotičnemu človeku, velikokrat takšnemu, ki ne ve ničesar o Reichovem delu. Pravzaprav je medicinska orgonomija vrsta puritanske discipline. "Puritanske" v smislu originalnega pomena besede, ki pomeni naravno in čisto. Seveda se vedno ne sklada s socialnimi normami človeka v oklepu (mišičnem in karakternem), a vseeno ustreza pomenu besede.

Zdrav posameznik ima naravno moralnost (ne pa kompulzivno), kar vodi v red in zdravje. Socialna moralnost pa je velikokrat kompulzivna, ki vodi v nevrose, kriminalnost, perverzijo in kaos. Z vidika naravne moralnosti je veliko socialnih običajev nevzdržnih, kot je na primer življenje z osebo, ki je posameznik niti malo ne ljubi, a "mora" to početi samo zato, ker je z njo poročen. Naravni običaji (zakoni) so zaznamovani z drugačnimi vrednotami: seks je zaželen le z osebo, ki jo posameznik ljubi; promiskuitete in perverzija sta nezanimivi, pornografija pa je neokusna. Zdrava oseba je samoregulirana. Orgazem pa (namesto dojetja le-tega kot zdravilo za čustvene bolezni) je izraz zdravja in človeku omogoča ohranjanje zdravja. Nezdrave osebe ne morejo doživeti pravega orgazma, ampak – kot je rekel Reich - kvečjemu vrhunec (klimaks). Slednji pomaga sprostiti spolno napetost, a je ne more odstraniti. Če bi jo lahko, bi namreč zmogli doseči zdravje prek spolne aktivnosti, kot trdijo Reichovi kritiki. Temu pa očitno ni tako.

Reich je bil prvotno Freudovec in je sprejemal Freudove teorije, še posebej tiste o libidnem razvoju prek oralne, analne, falične in genitalne faze ter teorijo o psihični energiji. V tem konceptu je prepričan, da se posameznik rodi z določeno količino psihične energije, in več kot se je veže v fiksiranje in represijo na različnih razvojnih stopnjah, manj je ostane za zrelo prilagoditev. Reich pa je s Freudom prišel do nestrinjanja pri dveh pomembnih temah. Freud je menil, da sta si kultura in nagon nasprotujoča in da se otrok rodi z obema gonoma: libidinalnim in destruktivnim. Tako je verjel, da je destruktivne gone legitimno potlačevati (omejitve) v korist družbenemu redu, saj bi v nasprotnem primeru bil kaos. Reich pa je verjel, da je dojenček rojen brez uničujočih gonov in s samo primarnimi libidinalnimi (ljubezenskimi) goni, ki jih je sposoben regulirati sam, če mu je dovoljeno naravno delovanje. Verjel je, da so destruktivni nagoni rezultat zatiranja libida, kar posledično v posamezniku zgradi napetost in pritisk, ki se da izraziti le nasilno in brutalno. V tem pogledu se družba moti pri omejevanju naravnih otrokovih gonov, saj ga s tem prisili k neracionalnemu in nevrotičnemu obnašanju.

Psihična energija je Freudu predstavljala le delovno hipotezo. Reich pa je verjel, da je resnična energija, ki zahteva primerno sprostitvev, s čimer se oseba izogne kopičenju napetosti. Kasneje je to tudi pokazal. Če se je pri osebi pojavilo zatiranje (represija), se je energija zadrževala v mišičnem krču (oklep). Ta krč je imobiliziral in omejeval telo pri gibanju, sčasoma je postal somatsko jedro nevroze in preprečeval popolno orgazmično sprostitvev.

Zatiranje se pojavi, ko starši ali skrbniki omejujejo čustveno izražanje v odraščajočem otroku z vrsto ponavljajočih fraz, kot je: »Fantje ne jokajo«; »Na krožniku ne smeš pustiti niti grizljaja«; »Nehaj se dotikati« itd. Pri tem ne upoštevajo otrokovih potreb. Še posebno škodljivo je omejevanje kakršnegakoli seksualnega zanimanja ali razkazovanja. Reich ni nikoli zagovarjal ali bil zadržan glede otroške spolne aktivnosti, menil je, da mora biti naravna otroška seksualnost tolerirana in dovoljena, da se izraža primerno starosti. To ne pomeni spolne aktivnosti otrok-odrasel ali opolzko promoviranje otroške spolnosti. Pomeni le to, da če bi otrokom bila dovoljena masturbacija in zgodnja seksualna aktivnost z vrstniki, bi sprostiti svojo libidno napetost. Tako bi ojdipov kompleks (incestna želja) izgubil svojo moč in s tem bi moč izgubil tudi klasičen vir nevroze (ojdipov trikotnik). S tem potlačevanje incestne želje postane nepomembno, ker želja nosi le malo naboja. V naši družbi otroška spolna aktivnost ni dovoljena, kar se odraža v tem, da incestna želja ostaja resen problem.

Po večletni klinični praksi in preučevanju socialnih odnosov, je Reich osnoval teorijo, ki jo je poimenoval "seks ekonomija". O njej je povedal:

*Psihično zdravje je odvisno od orgazmične zmožnosti, to se pravi od zmožnosti za predajo drugemu v naravnem spolnem aktu zaradi spolnega vzbujenja. Osnova tega pa je ne-nevrotičen značaj z zmožnostjo ljubiti. Duševna bolezen je rezultat motnje v naravni zmožnosti ljubiti. V primeru orgazmične impotence, za katero trpi velika večina ljudi, se biološka energija nakopiči in tako postane vir iracionalnega vedenja. Zdravilo psihičnih motenj v prvi vrsti zahteva vzpostavitev naravne kapacitete za ljubezen. Odvisno je tako od socialnih kot od psihičnih pogojev. Vitalne energije, pod naravnimi pogoji, se regulirajo spontano, brez kompulzivne dolžnosti ali kompulzivne morale. Slednja je jasna pokazateljica obstoja*

*antisocialnih nagnjenj. Antisocialno vedenje izvira iz sekundarnih gonov, ki obstajajo zaradi potlačitve naravne seksualnosti* (Reich, 1942, cit. po Baker, 1982, str. 2-3).

Posameznik, ki je odraščal v ozračju, ki negira življenje in spolnost, pridobi anksioznost pred užitkom, strah pred prijetnim vzburjenjem, ki se fiziološko odraža v kroničnem mišičnem zakrčenju. Značajski "oklep" je osnova osamljenosti, nemoči, hrepenenju po avtoriteti, strahu pred odgovornostjo, osiromašeni spolnosti, impotentni upornosti, pa tudi nenaravnim in patološkim primerom. Ljudje so zavzeli sovražen odnos do tistega, kar je v njih živo in se od tega odtujili. Odtujenost pa ni biološkega, pač pa družbenega izvora. V človeški zgodovini je ni zaznati do razvoja patriarhalnega družbenega reda. Od takrat je dolžnost zavzela mesto naravnega užitka pri delu in aktivnosti. Povprečen človeški karakter se je spremenil v smeri impotence in strahu pred življenjem, tako da se je samovoljno diktatorstvo ne le vzpostavilo, ampak se celo opravičuje s sklicevanjem na človeško vedenje, kot je pomanjkanje odgovornosti in otročjost. Mednarodne katastrofe (na primer 2. svetovna vojna), ki smo jim (bili) priča, so skrajne posledice tega odtujevanja od življenja.

Oblikovanje značaja v avtoritarnem kalupu ima svojo osrednjo točko, ki ni starševska ljubezen, pač pa avtoritarno družino. Njen glavni instrument je potlačevanje seksualnosti v dojenčku in v adolescentu.

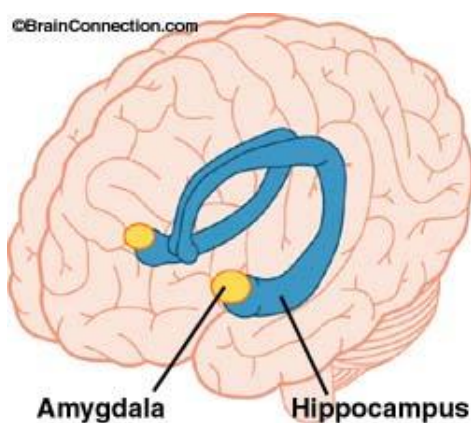
Zaradi razcepa v značajski strukturi današnjega človeka so narava in kultura, instinkt in moralnost, spolnost in dosežki, nezdružljivi pojmi. Enotnost naštetih pojmov bodo ostale sanje, dokler si človek ne bo dovolil zadovoljive naravne (orgazmične) spolne potežitve. Do takrat pa bodo prava demokracija in odgovorna svoboda še vedno iluzija, in nemočna podložnost obstoječim socialnim razmeram bo opredelitev človeškega obstoja. Do takrat bo prevladovalo izumiranje življenja, naj si bo v kompulzivnem izobraževanju, v kompulzivnih socialnih zavodih ali v vojnah.

## **1.10 Notranja integracija telesa**

Ena izmed najtežjih nalog vsakega posameznika je verjetno vzpostavljanje zdravega in funkcionalnega občutka o sebi. Najprej je potrebno sprejeti sebe v celoti, da vzpostavimo zdravo samospoštovanje in si damo priznanje, da smo vredni in odsev Božje podobe (Gostečnik, 2012). To posledično omogoča občutek sakralnosti, ki se doživlja tudi v medosebnem odnosu (Gostečnik, 2012). Občutek enkratnosti in neponovljivosti daje posamezniku šele ta odnos, ki mu podarja tudi vsebino in smisel. Kot rečeno, pa mora posameznik najprej v polnosti sprejeti svoje telo in priti do lastne psiho-organske integracije (Rotschild, 2000, 2006, 2010; Schore, 2003; Siegel, 1999, 2007, 2011, vse po Gostečnik, 2012).

Ljudje želimo svojo pozornost posvečati stvarim, za katere menimo, da nam bodo prinesle izpopolnitev in srečo. Če pa pri tem spregledamo znake in govornico lastnega telesa, prej ali slej pridemo do nam nerazumljivih zapletov. Nerazumljivih zato, ker nismo prepoznali opozoril, ki nam jih je pošiljalo telo že pred zavedanjem težav. Za integracijo zavednega in

nezavednega skrbi povezuje med amigdalo in hipokampusom (Gostečnik, 2012). Amigdala je glavni bazalni ganglij limbičnega sistema, ki integrira informacije s čustveno konotacijo, torej je pomembna za naše čustveno življenje. Hipokampus pa skrbi za utrjevanje informacij iz kratkoročnega in dolgoročnega spomina, pomemben pa je tudi za prostorsko orientacijo (Kolb in Q. Wishaw, 2011). Omenjena povezava zadeva organski in implicitni spomin, njeno dobro delovanje pa je predpogoj za zdravo funkcioniranje (Gostečnik, 2012).



Slika 1.03. Amigdala in hipokampus.

(vir: Psy 324 Neuropsychology, Amygdala, 2013)

Z njeno pomočjo lahko prepoznamo psihično-organska stanja, ki so zavesti velikokrat prikrita. Zato se nam večkrat pojavljajo kot bolečina v različnih oblikah in nam nerazumljivih situacijah. Obvladljiva postanejo šele, ko jih ozavestimo. Le tako si odpremo nove in drugačne možnosti razumevanja in sprejemanja informacij iz zunanjega in našega notranjega sveta. Naš razum in naše odnose pričnemo dojemati drugače. Integracija zavednega in nezavednega nam omogoči tudi funkcionalno regulacijo afekta, umiritev notranjih psiho-organskih stanj ter pripomore k bolj dozorelemu in fleksibilnemu razmišljanju. Omenjena integracija je bistvena pri vsakem funkcionalnem procesiranju informacij, doseči pa jo je mogoče z osredotočenostjo na naša zavedna in nezavedna psiho-organska stanja (Gostečnik, 2012). Subkortikalna možganska struktura, ki vpliva na naša emocionalna stanja in njihov razvoj, ima vpliv tudi na spremembo naših razpoloženj, obarva naše čutenje, modelira našo motivacijo in s tem vedenje. Naša emocionalna stanja pa dokončno ureja prefrontalni korteks. V primeru travme se travmatična občutja na nek način izklopi in korteks jih potisne nazaj v subkortikalne strukture (Schore, 2003; po Gostečnik, 2012; Siegel, 2011). Na ta način se groba doživetja disociirajo (potlačijo) in ostajajo v podzavesti, pojavljajo pa se nam prek paničnih napadov, anksioznosti, fobij in vračanju spominov, t. i. "flashbackov" (Gostečnik, 2012).

Kljub temu, da se teh potlačenih spominov človek ne zaveda, pa vseeno organizirajo njegovo vsakdanje življenje. Posledično je lahko prisotno nenehno menjavanje razpoloženja, nemirnost in aktivnost, ki odvrta pozornost od neprijetnih nezavednih spominov (kompulzije). Gostečnik, ki se terapevtske obravnave loteva s pristopom

relacijske zakonske in družinske psihoterapije, bi ljudem z omenjenimi lastnostmi svetoval, da se morajo naučiti živeti tu in sedaj, razumeti prebujanje notranjega sveta in se zavedati, da se lahko rešijo notranje nezavedne bitke, ki jih vklepa v ponavljanje neučinkovitega vedenja. Glavno delo na sebi takšnih ljudi pa zahteva odkrivanje nezavednih implicitnih spominov zgodnjih travm na osnovi emocionalnih vzbujenj in organskih odzivov. To je dolgotrajen proces, ki pa ga lahko pospeši skrb za zdravo prehrano (predvsem manj sladkorja, ki spodbuja čustveno nihanje), higiena spanja in fizična aktivnost, prek katere telo spregovori jasneje. Ob doživljanju telesnih senzacij je bistveno odkriti čim več aspektov teh senzacij: kakšne so (so tope, ostre ali boleče), kje jih človek zaznava (v prsnem košu, vratu, ramenih, rokah, nogah, glavi), kdaj so se že pojavile v preteklosti itd. Po Gostečnikovem mnenju pri odkrivanju in definiranju teh pacientovih telesnih senzacij igra pomembno vlogo psihoterapevt. Ta sporočila je potrebno integrirati s sedanjimi dogodki, ki morda le blede spominjajo na preteklost. Človek lahko krene v novo smer bolj samostojno, če se začne odpirati in pozornost namenjati svojim čustvom, mislim, načinom dožemanja zunanega in notranjega sveta ter tudi telesnim senzacijam (Gostečnik, 2012).

Podobnost med Reichovim pristopom in pristopom relacijske zakonske in družinske terapije se kaže v tem, da mora biti človek pozoren na svoje telesne senzacije. Blokado toka orgonske energije bi človek lahko zaznal kot različne občutke, ki so lahko ostri, topi ali boleči. Nahajajo se lahko v različnih delih telesa, saj orgonska energija teče po celem telesu in posledično lahko naleti na blokado kjerkoli. Tudi skrb za fizično aktivnost je skupna obema pristopoma. Razlika med njima pa bi bila, da Gostečnik ne omenja orgazmične zmožnosti, pri Reichu pa igra ključno vlogo kot kazalec psihičnega zdravja.

### 1.10.1 Horizontalna integracija

Gostečnik (2012) je v svoji knjigi zapisal:

*Raziskovalci (Bruschweiler – Sern in dr., 2010; Rotschild, 2006, 2010; Siegel, 2007, 2011; Stern, 2004) trdijo, da imajo naši možgani že milijone let ločene, a komplementarne funkcije. Desna hemisfera se razvije prej in predstavlja imaginativni, celostni način razmišljanja, neverbalno govorico, avtobiografski spomin, poleg tega pa še mnogo drugih funkcij, kot so: prostorski in kinestetični čut, sposobnost in čut za glasbo, umetnost itd. Leva hemisfera se razvije pozneje in je odgovorna za logiko, govorni in pisani jezik, linearno in vzročno razmišljanje, abstraktnost, časovno zaporedje itd. Če je ena izmed hemisfer blokirana ali pa med njima ni pravega pretoka, druga hemisfera postane dominantna, vendar ob tem lahko izgubimo kreativnost, bogastvo iniciativnosti, genialnost in kompleksnost, ki jih sicer dobivamo iz obeh hemisfer. Povezava med obema hemisferama nam skratka omogoča nevroplastičnost, koherenten čut za sebe in druge ter predvsem organski čut in spomin, ki ju nujno potrebujemo za zdravo funkcioniranje. Če teh kapacitet ni, potem govorimo o deficitu, ki ima lahko zelo daljnosežne posledice (Gostečnik, 2012, str. 203).*

Človek je v svojem bistvu sestavljen iz dvojnosti, a mora težiti k njenemu povezovanju, torej k integraciji lastnega jaza.

Če oseba pravi, da sta preteklost in zgodnji družinski odnosi nepomembni in da nimata veze s sedanostjo, ima najverjetneje okrnjeno ali prekinjeno povezavo med levo in desno možgansko polovico (najverjetneje je odtujen od zunanjega sveta). Vedno, ko človek govori o otroštvu brez pravih emocionalnih poudarkov, vemo, da se je razvoj možganov usmeril v levo hemisfero, to pa največkrat na račun procesov v desni hemisferi (Fonagy in dr., 2007; Fosha in dr., 2009; Schore, 2003; Siegel, 1999, 2007, 2010, vse po Gostečnik, 2012). Raziskovalci so odkrili, da je v otrokovem prvem letu življenja bolj razvita desna možganska polovica. To je logično, saj otrok v začetku komunicira zgolj na neverbalni ravni: je pošiljatelj in prejemnik sporočil na osnovi obrazne mimike, tona glasu, teksture, gestikulacije itd. Neverbalni signali pa so dojeti prav v desni hemisferi. Poleg tega so odkrili, da je desna hemisfera bolj neposredno povezana s subkortikalnimi možganskimi središči. Zato tudi informacije prehajajo iz telesa v podaljšano hrbtenjačo, v limbični sistem in končno v desni korteks. Leva hemisfera pa je bolj oddaljena od teh subkortikalnih centrov in s tem tudi od telesnih senzacij, sistemov preživetja v podaljšani hrbtenjači, limbičnega sistema ter tudi afektivne navezanosti (Fosha in dr., 2009; Rotschild, 2000, 2006, 2010; Siegel, 2007, 2001, vse po Gostečnik, 2012).

V desni hemisfere se dogaja tudi povezovanje afektivnih in socialnih povezav, v njej naj bi po zagovornikih relacijske objektne teorije ustvarjali podobe (Mitchell, 2002, po Gostečnik, 2012). Predvsem pa naj bi s pomočjo desne hemisfere komunicirali z drugimi, pri čemer gre za tako imenovano desno-desnohemisferno komunikacijo (Schore, 2003, po Gostečnik, 2012). Desna polovica možganov ima tudi funkcijo pri regulaciji afekta in modeliranju stresnih situacij, saj je bolj povezana s subkortikalnimi središči, odgovornimi za omenjeno regulacijo. Z levo poloblo je povezana prek corpus calosuma, ki omogoča pretok informacij med obema poloblama. Ko hemisferi sodelujeta, govorimo o bilateralni ali horizontalni integraciji, v nasprotnem primeru pa o nepovezanosti ali celo o razkolu (Schore, 2003; Siegel, 2007, oboje po Gostečnik, 2012; Siegel, 2011). Kasneje bomo videli, da se z osebnostnim razkolom povezuje shizoidni tip osebnosti, kot ga je opisal Wilhelm Reich.



*Slika 1.04.* Corpus callosum, vez med levo in desno možgansko poloblo.  
(vir: Is equality between men and women possible?, 2008 )

S pomočjo desno-desnohemisferne komunikacije prepoznavamo, kdo nam je všeč in kdo ne. To je govornica telesa, ki jo začutimo, ne pa nujno zavestno prepoznamo. Če posameznik nima optimalno razvite komunikacije med obema hemisferama, bo zaprt v svet racionalnosti in bo težko čustvoval. Terapevt, kot že rečeno, takšnega človeka spodbuja, da prisluhne svojim telesnim senzacijam (ki se nanašajo tudi na bližnje odnose) in jih skuša opisati. Sčasoma naj bi se izuril v zmožnosti samoumirjanja in samokontrole (Schore, 2003; Siegel, 2007, oboje po Gostečnik, 2012; Siegel, 2011).

Leva hemisfera je iniciativna, ker nas žene v novosti in v tem pogledu je ustvarjalna. Obratno pa je desna bolj pozorna na nevarnosti in nelagodje; tako nas spodbuja k umiku, zaprtju vase in stran od novosti. Leva polobla je torej pobudnica, ki nas usmerja navzven, desna pa je tisti razlikovalec našega notranjega sveta od drugih notranjih svetov in temelj desno-desnohemisferni komunikaciji (Fosh in dr., 2009; Schore, 2003, oboje po Gostečnik, 2012). Zato se tudi terapevt relacijske družinske terapije začne izrecno usmerjati na telesne občutke, ki so osnova in bistveni del nebesednemu komuniciranju. Tako se tudi stavki, kot so »Ne vem, kaj čutim«, spremenijo v artikulirane misli. Odkrivati začnejo, kaj posameznik čuti npr. v rokah, nogah, prsnem košu itd. Sčasoma se pojavijo določene metafore, slike in občutja v desni hemisferi, ki jih posameznik poimenuje z levo hemisfero. Posameznik z levohemisfernimi lingvističnimi sposobnostmi sprašuje drugega, njegovo levo hemisfero o njegovih izkušnjah. To je začetek medosebne levohemisferne komunikacije. Sčasoma pa ta dva sogovornika začneta uporabljati besede, s katerimi oba skupaj in vsak posebej prodirata v nebesedno desno hemisfero, kjer se nahajajo senzacije, slike in občutja (Gostečnik, 2012).

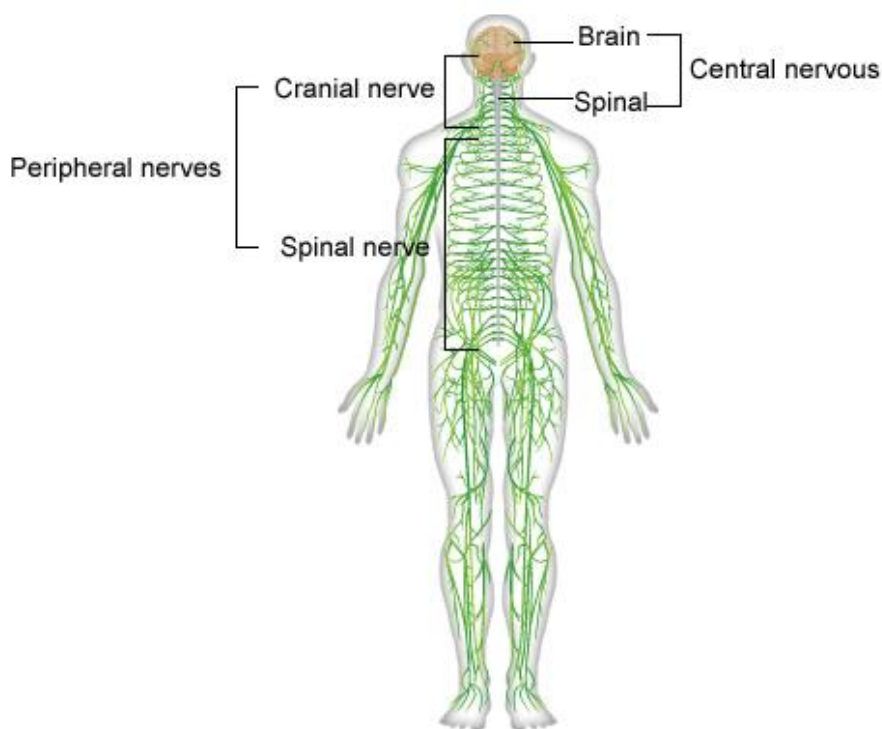
Velikokrat se zgodi, da se najde par z nerazvito desno-desnohemisferno komunikacijo. Človeka se bojita, da bi se navezala in potem partnerja izgubila. Edina pot iz tega strahu in nadaljevanje zveze je ubesedenje in delitev teh občutkov. Dovoliti si morata, da čutita, kar čutita in hrepeneti, po čemer hrepenita. Torej, morata se sprostiti in začeti komunicirati s pravo polovico možganov, torej z desno poloblo (Gostečnik, 2012).

Če horizontalno integracijo navežemo na Reichovo razmišljanje o današnji družbi, bi lahko prišli do zaključka, da današnja družba preveč temelji na funkcijah leve možganske hemisfere, torej linearnem in logičnem razmišljanju. Zato pa zanemarja desno možgansko hemisfero, torej domišljijo, celostni način razmišljanja, neverbalno govornico ter umetniško izražanje. Posledica tega je ogromno konfliktov v modernem, nezdravem človeku, ki se odražajo tudi v bolni družbi. Prej smo povedali, da se je izrazito družbeno neravnovesje pojavilo s patriarhalno ureditvijo, torej s povečevanjem maskulnosti, agresivnosti in moške narave, ki je prodirajoča in usmerjena k dosežkom. Če bi opisan koncept zelo poenostavili, bi ga lahko povezali z levo možgansko hemisfero. Zanemarjamo pa žensko naravo, torej (poenostavljeno) lastnosti, ki jih ponazarja desna hemisfera. Zaradi tega razcepa ni družbene harmonije. Do nje lahko pridemo le z uravnovešenjem moške in ženske energije, torej da ženskam dovolimo biti ženske in jih ne silimo v moško obnašanje (dosežki in borba). Mogoče je tudi zaradi opisanega neravnovesja energije opaziti vedno več moških z žensko naravo, ker tako kompenzirajo presežek moške energije v družbi. Torej je moderna družba kot možgani v razcepu. Mora se povezati, najti ravnovesje teh dveh dopolnjujočih-se energij in se v prvi vrsti zavedati, da je živo bitje, ki ne more obstajati brez zdravih in uravnovešenih ljudi. Menim, da mora družba tako kot človek razviti sposobnost za ljubezen. Še vedno ima čas, da to pravočasno stori.



### 1.10.2 Vertikalna integracija

Človeški živčni sistem je vertikalno razporejen po celotnem telesu, ki sprejema informacije od spodnjih delov telesa navzgor, skozi podaljšano hrbtenjačo in limbični sistem do korteksa. Torej imamo živčni sistem, razporejen od glave do prstov na nogah, ki sprejema in oddaja informacije ter deluje kot funkcionalna enota (Fosha in dr., 2009; Rotschild, 2000, 2006, 2010; Schore, 2003; Siegel, 2007, vse po Gostečnik, 2012; Siegel, 2011). Povezanost te celote pa se lahko prekine zaradi emocionalne, grobo afektivne zanemarjenosti ali pa travme. Tako je posameznik dobesedno odrezan od dela svojega telesa in nezavedno prisiljen k temu, da ignorira, kaj mu pripoveduje telo ter živi v t. i. zamrznjenem ali paraliziranem stanju, v katerem ni možnosti, da bi se prebudila občutja. Ko je posameznik spet zmožen obuditi svoje telesne senzacije, ki jih privede v svojo zavest, s tem omogoči intuiciji, da se ponovno prebudi. Ravno s tem si velikokrat povrne možnost zdravega in funkcionalnega preživetja (Rotschild, 2010; Schore, 2003, oboje po Gostečnik; Siegel, 2011).



Slika 1.05. Shematski prikaz človeškega živčnega sistema.  
(vir: Articles 4 health, 2013)

Človek, ki je v življenju izgubil veliko pomembnih oseb, si lahko podzavestno ali zavestno prepove čutiti. "Zateče" se v svoj korteks in si tam najde zavetje pred bolečino, a tudi pred drugimi, prijetnimi občutji. Kot vse emocije, se tudi občutja žalosti, odvečnosti in zavrženosti ustvarjajo po razširjenem živčnem sistemu celega telesa. To pomeni vključno s

podaljšano hrbtenjačo, limbičnim sistemom in kortikalnimi centri naših možganov (Schore, 2003; Siegel, 2007, 2001, oboje po Gostečnik, 2012). Če najdemo način, da blokiramo informacije, ki prihajajo iz subkortikalnih centrov navzgor proti korteksu in v našo zavest, potem eliminiramo naša čutenja. Ne vemo, kako naš razum uporablja možgane, da nas branijo pred bolečino, a poznamo tri osnovne dinamike, ki se vedno pojavljajo v kliničnem delu (Rotschild, 2010; Schore, 2003; oboje po Gostečnik, 2012; Siegel, 2011):

Prvo, ki jo navaja Gostečnik (2012), je blokada čutenj. Ljudje lahko svoja čutenja zablokirajo na različne načine in za različno časovno obdobje. Lahko je blokada le trenutna, dolgotrajna ali pa permanentna; odvisno od intenzivnosti bolečih občutkov. Če so čutenja preveč moteča in boleča, jih človek lahko odreže za vedno.

Naslednja dinamika je razumsko modificiranje vžigov nevronov v oblike in vzorce, ki jih potrebujemo. Na primer, če se želimo osredotočiti na določeno temo, aktiviramo specifično sfero v našem prefrontalnem korteksu. To je mogoče manipulirati na obeh straneh možganov. Tako preusmerimo naše zanimanje in preprečimo vdor neželenih informacij v našo zavestno sfero možganov.

Tretji način pa je zablokiranje zavesti o občutjih, ki na nas še vedno bolj ali manj vplivajo. Problem teh obrambnih mehanizmov pa je ta, da z eliminacijo bolečih občutij ne odstranimo le bolečino iz naše zavesti, pač pa omrtvimo celotno emocionalno življenje, tako tisto "pozitivno" kot "negativno" (Siegel, 2011, po Gostečnik, 2012).

Če si človek ne dovoli več čutiti, ga le še občasne telesne bolečine spominjajo na ostanek čutenj. "Odrezanost" od telesa človeku preprečuje tudi prejetje subtilnejših sporočil iz podzavesti. Ko smo v stiku s telesom, zmoremo prek subkortikalnih sporočil in telesnih senzacij razbrati svoje notranje potrebe. S tem pridobimo možnost odločati se o prioritetah, vrednotah, odnosih oziroma smo sposobni sprejeti življenjsko pomembne odločitve. Ko začnemo poslušati lastno intuicijo, ki se razkriva prek telesnih občutkov ("*gut feelings and heart sensations*"), smo sposobni zaživeti v polnosti (Schore, 2003; Siegel, 1999, 2007, 2010, vse po Gostečnik, 2012). To nam omogoča vertikalna integracija (povezanost z vsem telesom, ne le s kortikalnimi funkcijami). Človeku lahko pri tem veliko pomaga afektivna komunikacija s terapevtom, ki ga uvaja v proces spremljanja lastnega dihanja, bitja srca in dogajanja v prsnem košu, nogah, rokah, želodcu itd. (Gostečnik, 2012).

Če projiciramo koncept vertikalne integracije na družbo, lahko sklepamo, da mora vladajoči sloj prisluhniti nižjim slojem, saj v nasprotnem primeru postane družba brezčutna, z vedno pogostejšimi upori prebivalstva, dokler ne pride do revolucije in sprememb (vzporednica s paničnim napadom). Šele takrat se tudi vladajoči sloj mogoče malce zamisli. Tukaj bi se ponovno lahko navezali na Reichovo trditev, da je le zdrav človek sposoben ljubiti. Tudi zdrava družba je takšna - prisluhne težavam različnim skupinam ljudi in jih skuša konstruktivno reševati, s sočutjem in z ljubeznijo.

## 1.11 Analiza značaja po Reichu

Značaj po Reichovem mnenju (1990) temelji na mišičnih blokadah, kroničnih mišičnih krčih, ki jih človek dela nezavedno z namenom zaščititi se pred neprijetnimi občutki. Mišična blokada se pojavi zaradi travmatskih izkušenj. Otrok doživlja travmo, ko njegove potrebe niso zadovoljene s strani staršev, ki se na otrokove potrebe odzivajo z zanemarjanjem in kaznijo. Reich je odkril pet osnovnih značajskih struktur, vsaka od njih pa ima specifično telesno zgradbo. Razvijejo se zaradi blokad pri zadovoljevanju otrokovih potreb v različnih razvojnih fazah. Reich je definiriral naslednjih pet značajskih tipov (Reich, 1990):

Prva je shizoidna struktura, ki se lahko razvije v shizofrenijo. Razvije se zaradi nezaželenosti s strani sovražnih staršev, lahko že v maternici. Za ta tip je značilna razcepljenost tako telesa kot razuma.

Če ta značajski tip povežemo z novejšimi spoznanji, lahko pridemo do spoznanja, da mu manjka horizontalne integracije, torej povezanost leve in desne možganske polovice. Med starši in otrokom je odsotna desno-desnohemisferna komunikacija ali pa je okrnjena.

Oralna značajska struktura se razvije okrog prvega leta zaradi pomanjkanja materine ljubezni in nezadovoljivega dojenja. Tak značaj zavzame pozicijo nemoči, v smislu, da se mu morajo ljudje odkupiti za zanemarjenost v otroštvu. Ramena človeka z oralnim značajem so upognjene, glava je nagnjena naprej, zapestja in gležnji so šibki, kot da bi oseba govorila »tega ne zmorem sama«.

Psihopatska ali navzgor usmerjena struktura nastane okrog tretjega leta, ko otroka ranijo zlorablajoči starši. Slednji jih zaradi lastnih narcističnih potreb obravnavajo kot "posebne", s tem pa jih čustveno zlorablajo in manipulirajo. Otrok takšnih staršev sklene, da si ne bo nikoli več dovolil biti ranljiv in bo zato on tisti, ki bo manipuliral in nadvladal druge. Zgornji del telesa ima dobro razvit, spodnji del pa slabše, saj se psihopat simbolično želi dvigniti s tal v poskusu nadvlade od zgoraj. Takšen tip ima različice, odvisno od predhodnih ran iz otroštva. Gospodovalen je čisti tip, podložen vsebuje lastnosti oralnega značaja, odmaknjen pa je mešanica s shizoidnim tipom.

Mazohistična struktura se pojavi, ko starši otroku ne pustijo izražati nestrinjanja, ki je prvi korak v postavljanju mej. Otrok išče olajšanje v stresanju svojega besa na druge. Zanj je značilna telesna struktura z nadpovprečno debelo plastjo maščobe, ki simbolično ponazarja ščit pred poskusi vdora v njegov prostor.

Po Reichovem mnenju je edino rigidna značajska struktura tista, ki naj bi vsebovala prave značilnosti "telesnega oklepa", to je sistem blokad po vsem telesu. Otrok je ranjen v obdobju t. i. prve pubertete, to je okrog četrtega leta, ko njegove seksualnosti starši ne odobravajo. Človek s takšno strukturo želi dokazati staršem in drugim, da je vreden ljubezni. Deluje harmonično, a ima napeto trebušno prepono, ki strogo ločuje srce od medenice. Simbolično se to izraža kot ločevanje ljubezni od seksa. Takšna oseba ima močna, a neozaveščena čustva, ki so dobesedno zakopana v telesu. Ta struktura ima več

podstruktur, odvisno od vrst ranjenosti. Lahko se pojavi kot pre-rigidna struktura (ojdipska), ki se razlikuje med spoloma. Pri moških se izraža kot falični narcizem, kompulzivnost in pasivna ženstvenost. Pri ženskah pa se izraža kot moška agresivnost, histeričnost in spreminjanje razpoloženja. Odvisno od različice rigidnega značaja nosi človek trdnejši ali pa bolj prilagodljiv značajski in mišični oklep.

Če povežemo rigidni značajski tip s sodobnimi nevropsihološkimi spoznanji, bi lahko sklepali, da takšnemu značaju primanjkuje vertikalne integracije. Na nek način je "odrezal" spodnji del telesa od zgornjega (ta meja je trebušna prepona oziroma diafragma), zato ima najverjetneje pusto čustveno življenje. Ker se boji biti (ponovno) ranjen, si ne dovoli čutiti. Svoja neprijetna občutja potlačuje in ne posluša svojega telesa. Zaradi napetosti v območju medenice, diafragme in prsnega koša je tu še posebej koristno omeniti dihalne vaje, s pomočjo katerih človek sprosti svoje telo in lažje sprejema (potlačena) čustva.

## 2 SKLEP

Ideja, da bi povezala Reichove teorije s sodobnimi nevropsihološkimi spoznanji, se je porodila spontano. Reichove ideje so se mi zdele zanimive in na nek način pozabljene, zato sem si jih želela predstaviti v svoji nalogi. Ker pa sem jih želela predstaviti na nov način, se mi je zdelo, da bi to lahko dobro naredila v povezavi z najnovejšimi znanstvenimi dognanji in z Gostečnikovo relacijsko družinsko terapijo. Kljub temu, da Reichovih konceptov ne prištevajo k znanstvenim, imajo veliko skupnih točk z današnjo znanostjo. Na primer to, da se ob travmatičnih doživetjih blokira tok energije v določenem delu telesa ali v delu možganov. Konkreten primer je možganski center za produkcijo govora - Broca. Znanstveniki so odkrili, da omenjeni predel ob travmi lahko regresira v svojem delovanju ali celo povsem preneha opravljati svojo funkcijo. Zdi se mi, da bi lahko orgonsko energijo metaforično enačili z električno energijo, ki jo proizvajajo naši možgani. Tudi krvni obtok bi lahko dobro ponazarjal tok orgonske energije. Telesni terapevt skuša odstraniti blokade v tem toku in ponovno obuditi zdrav tok omenjene energije. S tem pacientu omogoči višje možnosti za kakovostno spolno življenje.

Med pisanjem naloge so se mi porodila različna vprašanja. Med drugim tudi ta, ali se orgonska energija ohranja prek živih bitij ali pa je obratno, da ona ohranja živa bitja. Najbrž drži oboje. Potem bi orgonsko energijo lahko enačili celo z življenjsko energijo, o čemer je govoril tudi Reich. Prek sinhronega proženja istih nevronskega področij v materi in otroku bi lahko sklepali, da se energija želi obnašati enotno v dveh različnih bitjih. Mogoče se pretaka celostno prek vsega stvarstva, kar bi jo lahko označevalo kot gonilko evolucije ali celo kot evolucijo samo. Iz vseh metaforičnih prispevkov, s katerimi smo označili orgonsko energijo, bi lahko sklepali tudi to, da je nosilka informacije, torej nosilka našega dednega zapisa, po kateri se informacije pretakajo in preobražajo v prihodnjih generacijah.

Če primerjamo Reichovo teorijo z Gostečnikovo relacijsko družinsko in partnersko terapijo, se očitna razlika pojavi v tem, da Reich daje pomembno vlogo orgazmični zmožnosti, medtem ko je Gostečnik ne omenja tako eksplicitno. Oba pa vidita človekovo rešitev in uresničenje v zdravem odnosu s sočlovekom, v ljubeči predaji svojemu partnerju. Obema je skupno pojmovanje človeka kot bitja, ki hrepeni po odnosu. Medtem ko Gostečnik omenja milostni božji poseg kot možnost razrešitve osebnih stisk, pa vidi Reich rešitev v ponovni vzpostavitvi zdravega orgonskega toka. Morda se ti dve rešitvi na prvi pogled zdita različni, a če ju malo bolje premislimo, lahko ugotovimo njuno podobnost. Orgonska energija bi lahko ponazarjala božji poseg, torej božjo prisotnost v človeku in v vsem stvarstvu. Telesne tehnike po Reichovem zgledu zajemajo masažo zakrčenih delov telesa in vzpostavljanje bolj funkcionalnega načina dihanja, Gostečnik pa se obravnava pacienta loteva brez tehnik, ki vsebujejo omenjen telesni stik s pacientom. Skupna točka obeh pa je usmerjanje pacientove pozornosti na dogajanje v lastnem telesu, razumevanje le-tega in zavestno samoregulacijo.

Kritiki Reichove teorije se sklicujejo na to, da njegove teorije niso znanstvene. To pomeni, da njegovih teorij in eksperimentov ostali znanstveniki niso priznali kot znanstvene. Ob tem se mi porajajo pomisleki, zakaj je temu tako. Dejstvo je, da je Reich živel v času, ko so bile preganjane ideje različnih vrst iz bolj iz političnih kot iz znanstvenih razlogov.

Navsezadnje tudi Freudovih teorij niso priznavali in še danes marsikomu njegove teorije niso všeč. Pa vseeno o njih še vedno govorijo.

Nekateri kritizirajo dejstvo, da je Reich dajal zelo velik pomen zmožnosti orgazma kot temelju psihičnega zdravja. Kakorkoli, dejstvo je, da človek in mnoge živalske vrste obstajajo prav zaradi te zmožnosti. Osebk, ki te zmožnosti nimajo, imajo zmanjšano verjetnost nadaljevanja svojega rodu. Od omenjene zmožnosti pa je odvisna cela vrsta. Tudi delitev celice je osnova življenja, torej se zdi Reichovo poudarjanje pomembnosti orgazma utemeljeno. Poleg Reicha in Freuda ni nikogar, ki bi pred njima tako jasno in zavzeto poudarjal energijo libida (Freud) oziroma orgonske energije (Reich). Mogoče sta bila tudi zaradi tega za kritike tako sporna, saj ima veliko ljudi odpor do česa novega, tudi do zanimivih idej.

Seveda pa je upravičen pomislek glede tega, na kakšen način orgonski terapevt lahko ve, ali ima njegov klient orgazmično zmožnost ali ne. Reich je namreč imel pacientovo orgazmično zmožnost kot jasen pokazatelj njegovega psihičnega zdravja. Torej je tukaj odločilna klientova interpretacija lastnega spolnega življenja, s tem pa se klient posredno sam označi za psihično zdravega oziroma nezdravega. Kdo pa bo oporekal človekovemu občutku glede lastnega orgazma?

Nihče ne more potrditi ali zanikati Reichove hipoteze, da je orgazmična zmožnost enaka psihičnemu zdravju. Tiste, ki so oporekali orgonomiji, je Reich označil za »orgazmično impotentne«. Nanj naj bi se spravljali zaradi čustvenih težav in vsak z večjimi čustvenimi težavami naj bi bil že po definiciji nezmožen orgazma. Če premislim o tem, bi teoretično lahko imeli prav tako Reich kot kritiki, a ne obe strani hkrati. Sama se bolj nagibam k mnenju odkritelja orgonske terapije.

Na prvi pogled se mogoče zdi, da je Reich zapostavljal čustven odnos in bolj poudarjal telesnega. A temu ni tako, saj je orgazmično zmožnost imel za zmožnost popolne predaje partnerju tako fizično kot psihično. Sodobni psihoterapevti pa morda v resnici zapostavljajo pomen libida, seksualnosti in posledično orgazmične zmožnosti, o kateri je govoril Reich. Torej bi bilo dobro, da bi se telesu spet povrnila primerna veljavnost in bi se terapevt posvečal analizi klientovega partnerskega odnosa z obeh perspektiv, tako s telesnega kot s čustvenega vidika.

Po Reichovem mnenju ima le rigidni značaj telesni oklep. Odstrani se ga lahko z drugačnim (globljim) dihanjem, telesnimi tehnikami in vertikalno integracijo. Metaforično bi lahko rekli, da mora človek s telesnim oklepom spet pustiti orgonski energiji, da neovirano teče. Ključ do naše prostosti in polnejše funkcionalnosti je torej neovirana funkcionalnost orgonske energije. Reichovi koncepti so teoretični, nekateri jih jemljejo celo metaforično, a se kljub temu v marsičem skladajo s koncepti moderne znanosti. Kdo ve, kdaj bo prišel čas, ko bomo tudi slednje koncepte imeli za metafore in bo celotna zgodovina znanosti predstavljena kot antičen mit.

Reichove teorije in novejša psihološka spoznanja se ne izpodbijajo, ravno nasprotno – dopolnjujejo se. Eno potrjuje drugo. Vzporednice in skupne točke so bile prikazane v besedilu iz uvoda. Če se izrazimo z izrazoslovjem iz nevrologije – obe vrsti teorij delujeta sinhrono in uravnovešeno kot možganski polovici. Reich (1952) sam je priznal, da se je počutil osamljenega v razvijanju svojih zamisli in spoznanj, saj v času njegovega življenja

po njegovih besedah ni bilo človeka, ki bi razumel njegovo delo. Razložil je, kako se je trudil za vsa svoja spoznanja, pa jih nihče ni razumel v celoti. Hkrati je izrazil upanje, da bi se nekoč pojavil nekdo, ki bi to razumel in po možnosti nadgradil. Upam, da je ta naloga malo olajšala razumevanje njegovih idej, ki jih je pridobil na podlagi dela s svojimi pacienti in jih ugotovitve današnje znanosti potrjujejo.

Če združimo Reichovo razumevanje telesnega oklepa in sodobna psihološka spoznanja, pridemo do zaključka, da ljudje na splošno premalo poslušamo. Preveč smo tekmovalni (kot možganski polovici v neravnovesju) in premalo sodelovalni. Premalo poslušamo sebe, svoje telo, otroke, sočloveka in stvarstvo nasploh. Ključ do izpopolnjenosti in sreče je torej poslušanje. Zanimivo, toliko besed in razmišljanja za tako preprosto spoznanje. Zdi se mi, da je končni cilj zavedanje o enosti vsega. Menim, da celo dialog v nas samih ustvarja razcepljenost in da lahko enost najdemo v svojem čutenju, v osebni integraciji. Ko razmišljam o tem, dobim občutek, da enost leži v zaznavanju lastnega telesa in telesa vsega vesolja. Takrat pa besede niso več potrebne.

### 3 LITERATURA

Articles 4 health. Pridobljeno julija 2013 na <http://www.articles4health.net/what-is-nervous-system/>

Baker, E. (1967). *Man in the trap*. New York: Farrar, Straus, & Giroux.

Baker, E. (1982). Sexual Theories of Wilhelm Reich. *Journal of Orgonomy*, 20 (2), 23-41.

Blasband, R. (1975). Alexander Lowen's Physical Dynamics of Character Structure & The Language of the Body. *Journal of Orgonomy*, 9(2), 252-63.

Blasband, R. (1980). Three 'NeoReichian' Journals. *Journal of Orgonomy*, 14(2), 26-37.

Braatoy, T. (1954). *Fundamentals of Psychoanalytic Technique*. New York: John Wiley.

BrocasAreaSmall.png. Pridobljeno julija 2013 na <http://en.wikipedia.org/wiki/File:BrocasAreaSmall.png>

Carlson, J. in Sperry, L. (ur.). (2010). *Recovering intimacy in love relationships: A clinician's guide*. New York, NY: Routledge.

Cohen, J. A., Mannarino A. P. in Deblinger, E. (2006). *Treating trauma and traumatic grief in adolescents*. New York: Guilford Press.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. in Target, M. (2007). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other press.

Elektronska knjižnica. Pridobljeno julija 2013 na <http://eagainst.com/articles/wilhelm-reich-listen-little-man/>

Gostečnik, C. (2012). *Govornica telesa v psihoanalizi*. Ljubljana: Brat Frančišek.

Groddeck, G. (1961). *The Book of the It*. New York: Vintage Books.

Is equality between men and women possible? (2008). Pridobljeno julija 2013 na [http://ginacobb.typepad.com/gina\\_cobb/2008/07/is-equality-bet.html](http://ginacobb.typepad.com/gina_cobb/2008/07/is-equality-bet.html)

Kelley, C. (2013). *The radix charge of living places*. Pridobljeno avgusta 2013 na [http://www.kelley-radix.org/downloads/radix\\_charge\\_of\\_living\\_places.pdf](http://www.kelley-radix.org/downloads/radix_charge_of_living_places.pdf)

Kolb B, Whishaw Q. (2011). *An introduction to Brain and Behavior (fifth edition)*. New York: Worth Publishers.

Lowen, A. (1957). *Bioenergetics*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.

Lowen, A. (1971). *The Physical Dynamics of Character Structure*. New York: Collier.

Lowen, A. (1988). *Bioenergetika*. Beograd : Nolit.



Maisel, E. (1995). *The Alexander Technique*. New York: Corel Publishing.

Mitchell, S. A. (2002). *Can love last? The fate of romance over time*. New York: W.W. Norton & Company.

Ogden, P., Minton K. in Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Pečjak, L. (2011). Psihodinamska psihoterapija. V M. Žvelc, M. Možina in J. Bohak (ur.), *Psihoterapija* (227-250). Ljubljana: Založba IPSA.

Perry, B. D. (1997). Incubated in terror: Neurodevelopmental factors in the cycle of violence. V J.D. Osofsky (ur.), *Children, youth and violence: The search for solutions* (str. 124-148). New York: Guilford Press.

Perry, B. D. in Pollard, R. (1998). Homeostasis, stress, trauma and adaptation: A neurodevelopmental view of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7(1), 33-51.

Prochaska, J. O. in Norcross, J. C. (2003). *System of psychotherapy. A Transtheoretical Analysis*. Thomson. Books/cole.

Psy 324 Neuropsychology, Amygdala. Pridobljeno julija 2013 na <http://editthis.info/psy3242/Amygdala>

Reich, W. (1935). *Psychischer Kontakt ud Vegetative Stromung. Beitrag zur Affecktlehre und charakteranalytischen Technik*. Copenhagen: Sex-Pol-Verlag.

Reich, W. (1937). *Orgasmreflex, Muskelhaltung und Korperausdruck. Zur Technik der charackteranalytisched Vegetotherapie*. Copenhagen: Sex-Pol-Verlag.

Reich, W. (1942). *The Function of the Orgasm*. New York: Orgone Institute Press.

Reich, W. (1948). *Cancer Biopathy*. New York: Orgon Institute Press.

Reich, W. (1949). *Character Analysis*. New York: Orgone Institute Press.

Reich, W. (1952). *Alone (10 min. home recording)*. <http://www.youtube.com/watch?v=4t5h-93bxOY>, povzeto julija 2013.

Reich, W. (1990). *Character analysis*. New York: Farrar, Strauss & Giroux.

Repič, T. (2008). *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.

Robins, S. P. (2010). *Exploring intimacy: Cultivating healthy relationships through insight and intuition*. Laham: Rowman & Littlefield Publishers.

Rotschild, B. (2000). *The body remembers casebook: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: W.W. Norton & Company.

Rotschild, B. (2003). *The body remembers casebook: Unifying methods and models in the treatment of trauma and PTSD*. New York: W.W. Norton & Company.

Rotschild, B. (2006). *Help for the helper. The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Rotschild, B. (2010). *8 keys to safe trauma recovery*. New York: W.W. Norton & Company.

Schore, A. N. (2009). *Affect regulation and the origin of the self: the neurobiology of emotional development*. New York: Psychology Press.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.

Siegel, D. J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, »mindsight,« and neural integration. *Infant health journal*, 22(1-2), 67-94.

Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2011). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.

Singer, T., Kiebel, S. J., Winston, J. S., Dolan R. J., in Firth, C. D. (2004). Brain responses to the acquired moral status of faces. *Neuron*, 41, 653-662.

Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton & Company.

van der Kolk, B. A. (1996). The body keeps the score: Approaches to the psychobiology of posttraumatic stress disorder. V B. A. van der Kolk, A. McFarlane in L. Weisaeth (ur.), *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body and society* (str. 214-241). New York: Guilford Press.

Young, C. (2006) One hundred and fifty years on: The history, significance and scope of body psychotherapy today. *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1(1), 17-28.

Young, C. (2007). The History and Development of Body-Psychotherapy: The American Legacy of Wilhelm Reich. *Journal of Body, Dance & Movement*. 3(2), 1-21.

Brus M. Psihoanalitično razumevanje govornice telesa prek dela Wilhelma Reicha in sodobnih nevropsiholoških spoznanj.

Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, 2013 29

Žvelc, M. (2011). Kaj je psihoterapija? V Žvelc, M., Možina, M. in Bohak, J. (ur.), *Psihoterapija* (1-9). Ljubljana: Založba IPSA.