

Ο ΤΡΟΜΟΣ ΤΟΥ ΝΑ ΖΕΙΣ (του Νίκου Σπανού)



Μια από τις σημαντικότερες έννοιες που εισήγαγε ο Βίλχελμ Ράιχ στη θεωρία και την πρακτική της ψυχοθεραπείας ήταν η μυϊκή θωράκιση! Υποστήριξε δηλαδή ότι οι συνεχείς εσωτερικές συγκρούσεις που λαμβάνουν χώρα σε ένα παιδί, καθώς αυτό μεγαλώνει, οδηγούν σε χρόνιες μυϊκές συσπάσεις σε όλη τη μετέπειτα ζωή του. Μάλιστα ανάλογα με τη φύση των

ενδοψυχικών συγκρούσεων, η θωράκιση εμφανίζεται σε διαφορετικές ομάδες μυών στο κάθε άτομο.

Υπάρχει βέβαια και η φυσική ή προσωρινή μυϊκή σύσπαση, η οποία εμφανίζεται σε κάθε ζωντανό οργανισμό όταν απειλείται, αλλά εγκαταλείπεται όταν η απειλή πάψει να είναι παρούσα. Η περίπτωση θωράκισης που μας ενδιαφέρει εδώ, δημιουργείται με τον ίδιο τρόπο, αλλά εξαιτίας συνεχών απειλών διατηρείται και μετατρέπεται σε χρόνια, αντιδρώντας τελικά σε μόνιμους, εσωτερικής προέλευσης, κινδύνους, παρά σε απειλές του περιβάλλοντος.

Για να γίνει λίγο πιο σαφής η παραπάνω θεωρία ας δούμε ένα παράδειγμα. Φανταστείτε ένα μικρό αγόρι, που καθώς μεγαλώνει ακούει συνεχώς από τους γονείς του το μότο «Οι άντρες δεν κλαίνε!». Αρχικά δεν το λαμβάνει υπόψη του. Κάθε φορά όμως που νιώθει λυπημένο και αρχίζουν να αναβλύζουν δάκρυα από τα μάτια του, βλέπει στα πρόσωπα των μεγάλων την αποδοκιμασία. Μαθαίνει έτσι ότι για να είναι αποδεκτό πρέπει να προσαρμοστεί και να συγκρατεί τα δάκρυά του. Και τα καταφέρνει! Πως? Σφίγγοντας τις αντίστοιχες μυϊκές ομάδες που του επιτρέπουν να ελέγχει τα

κλάματα. Οι ομάδες αυτές για το παράδειγμά μας είναι συνήθως οι μύες του λαιμού, οι μύες γύρω από τα μάτια και το διάφραγμα. Έτσι, μεγαλώνοντας και έχοντας μπλοκάρει το κλάμα του εκατοντάδες φορές, οι μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιούσε σε αυτή του την προσπάθεια, έχουν προγραμματιστεί να είναι μόνιμα σφιγμένες. Δεν το κάνει πια εκούσια. Είναι σαν ένα πρόγραμμα ηλεκτρονικού υπολογιστή που «τρέχει» πια από μόνο του, ανεξέλεγκτο, σε ασυνείδητο επίπεδο. Το αγόρι έχει πια γίνει άντρας, δεν κλαίει παρά εξαιρετικά σπάνια, αλλά δεν μπορεί καν να φανταστεί ότι αυτό είναι αποτέλεσμα της χρόνιας σύσπασης των μυών που προαναφέραμε. Αυτή είναι η θωράκιση! Γιατί είναι σαν να φοράμε έναν σκληρό, άκαμπτο θώρακα στο σώμα μας.

Απ' όσα ξέρουμε μέχρι σήμερα, η προέλευση της χρόνιας θωράκισης χάνεται στην αρχαιότητα. Θρυλικά δημιουργήματα που αναπαριστούν την ανθρώπινη συμπεριφορά υποδεικνύουν ότι ο άνθρωπος είχε θωρακίσει τον εαυτό του πριν αρχίσει η καταγραφή της ιστορίας και κανείς δεν μπορεί να πει τι εισήγαγε μια τέτοια αναγκαιότητα. Σίγουρα κάποιο γεγονός τρομακτικής σημασίας ξεκίνησε τη θωράκιση του ανθρώπου μιας και είναι σχεδόν παγκόσμιο φαινόμενο και έχει επιβιώσει δια μέσου των αιώνων. Τίθεται άλλωστε ένα θέμα εάν ο άνθρωπος θα μπορούσε να υπάρξει χωρίς αυτή.

Παρ' όλο που μεμονωμένα κάποιοι μπορούν, οι μάζες δεν είναι σε θέση να εγκαταλείψουν τη θωράκισή τους χωρίς δραστικές αλλαγές στην κουλτούρα μας και στον τρόπο που σκεφτόμαστε. Πιθανότατα οι άνθρωποι στο σύνολό τους δεν θα μπορούσαν να κάνουν χωρίς πανοπλία όσο επιμένουμε να δίνουμε έμφαση στην κατοχή υλικών αγαθών. Το να ξέρουμε πως ξεκίνησε η θωράκιση είναι σημαντικό γιατί μπορεί να μας παρέχει ένα κριτήριο για το αν ο πολιτισμός θα μπορούσε να υπάρχει δίχως αυτή.

Ο Ράιχ θεώρησε ως δεδομένο ότι ο άνθρωπος θωρακίστηκε όταν άρχισε να αυτοαναλύεται, δηλαδή όταν παρατήρησε ότι «αντιλαμβανόταν» τον εαυτό του αλλά και ότι παρατηρούσε τον κόσμο γενικά. Αυτή η επίγνωση της αυτοπαρατήρησης σαν αντικείμενο προσοχής, προκάλεσε ένα σχίσμα. Ο άνθρωπος

τρομοκρατήθηκε και άρχισε να θωρακίζεται απέναντι στον εσωτερικό τρόμο και την κατάπληξη, σε μια προσπάθεια να ελέγξει τα ίδια του τα συναισθήματα. Η εκδοχή αυτής της ακολουθίας φαίνεται πολύ πιθανή γιατί ξέρουμε από την κλινική εμπειρία ότι οι άνθρωποι καταστέλλουν σε πολύ μεγάλο βαθμό την αίσθηση της παράδοσης στον οργασμό.

Ο Ράιχ συμπέρανε την αφετηρία της θωράκισης από τις γνώσεις του επάνω στη σχιζοφρένεια και τις παρατηρήσεις του σχετικά με αυτό που ο ίδιος αποκαλούσε ο «πανανθρώπινος τρόμος του να ζεις.» Το να αντιμετωπίσεις το άγνωστο, είναι κάτι που πάντα προκαλεί φόβο. Το να σταθείς και να το εξετάσεις προκαλεί τρόμο! Ο Πασκάλ στις «Σκέψεις» του, το αποδίδει αυτό πολύ καλά. Η κατανόηση λοιπόν του αγνώστου έγινε για τον άνθρωπο καταναγκασμός και πιθανώς έτσι γεννήθηκε και η παρόρμηση προς τη γνώση.

Αυτό που έχει μεγάλο ενδιαφέρον είναι το εξής: γνωρίζουμε ότι η θωράκιση είναι πιο εκτεταμένη σε πατριαρχικές κοινωνίες, όπου η κυρίαρχη συμπεριφορά είναι αρνητική απέναντι στο σεξ, απ' ό,τι σε μητριαρχικές κοινωνίες όπου κυριαρχούν συμπεριφορές αποδοχής του σεξ. Πρωταρχικά η θωράκιση μειώνει τις γεννητικές αισθήσεις, επηρεάζοντας ιδιαίτερα την παράδοση στον οργασμό, κατά τον οποίο το άτομο φαίνεται να «λειώνει» και να συγχωνεύεται με τον Κόσμο. [Η «συγχώνευση με τον Κόσμο» υπονοεί μια ολοκληρωτική παράδοση στις σωματικές μας αισθήσεις, σαν και η φύση να έρεε απλά και ανεμπόδιστα.] Η ζωή χωρίς τη θωράκιση δεν φαίνεται εφικτή σε μια πατριαρχική κοινωνία, αλλά θα μπορούσε ίσως να υπάρξει σε ένα μητριαρχικό σύστημα.

Υπάρχει σημαντική σύγχυση σχετικά με το τί συγκροτεί μια μητριαρχική κοινωνία. [Οι ανθρωπολόγοι προτιμούν να χρησιμοποιούν τους όρους «πατρογονική» και «μητρογονική» "patrilineal" και "matrilineal" μιας και υπάρχουν τόσες πολλές παραλλαγές και των δυο. Κάποιες από τις παλαιότερες είναι αρκετά επιτρεπτικές απέναντι στο σεξ, γεγονός που δεν ταιριάζει με τα τυπικά πατριαρχικά συστήματα. Φαίνεται ότι

είναι πολύ πρωτόγονες πατρογονικές κοινωνίες.] Πολλοί για παράδειγμα δηλώνουν ότι η Αμερική γίνεται με γοργούς ρυθμούς μητριαρχική εξαιτίας της αυξανόμενης επιρροής των γυναικών. Αυτό όμως είναι μια επιπόλαιη κρίση. Όταν οι γυναίκες αναλαμβάνουν την ίδια θέση που κατείχαν οι άνδρες σε ένα πατριαρχικό σύστημα, παράγεται μια κοινωνία Αμαζόνων, η οποία πολύ λίγο διαφέρει στα αποτελέσματά της από την πατριαρχία. Μια πραγματική μητριαρχία είναι ένα «φυλετικό» σύστημα όπου η φυλή, κι όχι η οικογένεια, αποτελεί τη βασική μονάδα. Όταν μια γυναίκα παντρεύεται παραμένει στη φυλή της ανεξάρτητα από την καταγωγή του συζύγου. [Στα νησιά "Trobriand", η γυναίκα πηγαίνει στη φυλή του άνδρα, αλλά οι υπόλοιποι παράγοντες παραμένουν σταθεροί και οι υιοί στην εφηβεία τους επιστρέφουν στη φυλή της μητέρας τους. Ο πατέρας αναλαμβάνει τη φροντίδα των παιδιών μόνο όταν είναι πολύ μικρά. Αναγνωρίζεται μόνο σαν ο σύζυγος της μητέρας κι όχι σαν πατέρας.] Αυτός γίνεται έτσι ένα ανεπίσημο μέλος της φυλής της και αναλαμβάνει ένα δευτερεύοντα ρόλο στην ανατροφή της οικογένειας.

Τα παιδιά παραμένουν μαζί με τους γονείς τους, αλλά λαμβάνουν την εκπαίδευσή τους από τα αρσενικά που είναι συγγενείς της μητέρας τους (συνήθως από τα αδέρφια της). Αυτό το σύστημα επιτρέπει μια πιο αντικειμενική και ελεύθερη συμπεριφορά απέναντι στις φυσικές ανάγκες και προλαμβάνει τις σεξουαλικές απαγορεύσεις που βρίσκουμε στα πατριαρχικά συστήματα. Ο ανταγωνισμός μεταξύ των γονέων για την αγάπη του παιδιού είναι ελαχιστοποιημένος και το ίδιο είναι και η ανταγωνιστική πίεση που ακολουθεί όταν ο πατέρας και τα παιδιά επιζητούν και οι δυο την προσοχή μιας γυναίκας. Σε τέτοιες μητριαρχικές κοινωνίες οι νευρώσεις και το έγκλημα είναι άγνωστα. Συχνά δεν υπάρχουν καν λέξεις γι' αυτά! Παραδόξως, παρ' ότι στα ενήλικα αγόρια και κορίτσια παρέχεται η ευκαιρία να βρεθούν μαζί κατ' ιδίων και να μετέχουν ελεύθερα σε σεξουαλική συνεύρεση, το κορίτσι πολύ σπάνια συλλαμβάνει πριν το γάμο. Αυτό είναι τόσο εντυπωσιακό, που σε κάποιες φυλές δεν κατανοούν τη σχέση ανάμεσα στο σεξ και την εγκυμοσύνη! [Παράδειγμα οι Αυστραλοί Bushmen και οι κάτοικοι των νησιών Trobriand στη Νέα Γουινέα]

Ανεξάρτητα από το πώς πρωτοξεκίνησε, η θωράκιση εμποδίζει την ολοκληρωτική οργασμική απελευθέρωση (ανακούφιση) κι' έτσι ο οργανισμός δε βιώνει ποτέ μια πλήρη ικανοποίηση, την οποία συνεχώς πασχίζει να ανακαλύψει. Με την απώλεια της οργασμικής απελευθέρωσης χάθηκε και η ενότητα του Εγώ με τον Κόσμο (σύμπαν). Δεν νιώθουμε πια σε επαφή με τη φύση κι ως επακόλουθο παρουσιάζεται μια λαχτάρα για ένωση με καθετί συμπαντικό. Πιστεύω ότι είναι αυτή η λαχτάρα που κρύβεται πίσω από τη δίψα για γνώση και πρόοδο. Σύμφωνα με τις συνήθειες ιδέες μας, όλα τα μητριαρχικά συστήματα είναι πολύ πρωτόγονα. Ο φυσικός τους τρόπος του ζην, παρέχει επαρκή ικανοποίηση και γι' αυτό τα μέλη τους δεν εξωθούνται προς την επιστημονική πρόοδο. [Ξανά θα μπορούσε κανείς να διαφωνήσει προς χάριν του αντιθέτου: Οι πρωτόγονοι δεν έχουν αρχίσει να αυτοαναλύονται κι έτσι δεν έχουν αναπτύξει δίψα για τη γνώση. Η επιστημονική περιέργεια για το πώς αντιλαμβανόμαστε το ότι αντιλαμβανόμαστε, μπορεί να είναι η βάση και για τη θωράκιση και για τη δίψα για γνώση.] Όταν υπάρχει η θωράκιση, η ενέργεια μπλοκάρεται απ' το να εκτονωθεί πνευτικά και κατευθύνεται πάνω προς τον εγκέφαλο (την άλλη άκρη του οργανισμού) αναζητώντας διέξοδο και ελπίζουμε ότι κάθε νέα ανακάλυψη θα μας παρέχει τις απαντήσεις για να επανακτήσουμε την επαφή μας με το σύμπαν. [Ο Ράιχ πρότεινε ότι πιθανόν ο ανθρώπινος εγκέφαλος να έγινε τόσο μεγάλος και πολύπλοκος ώστε είναι πλέον περισσότερο ή λιγότερο αυτόνομος και δρα σαν παράσιτο αποστραγγίζοντας την ενέργεια από το σώμα!] Ιδιαίτερα κοιτάμε προς τον παράδεισο και τον μελετάμε και στοχαζόμαστε πάνω σ' αυτόν και προετοιμαζόμαστε για το ταξίδι μας εκεί. Κάπου πάνω εκεί τοποθετούμε και το θεό μας, ο οποίος θα μας παρέχει ικανοποίηση, αλλά μόνο μετά θάνατον, όταν τα πνεύματά μας θα είναι ελεύθερα από τα θωρακισμένα τους σώματα. [Εδώ να σημειωθεί ότι ο διάβολος, ο οποίος εμπεριέχει την επιθυμία για τη σάρκα, βρίσκεται στις «κάτωθεν» περιοχές – μετά την πνευτική ζώνη.]

Μαζί με τη θωράκιση υπάρχει πάντα και η περιφρόνηση (καταφρόνια). Η περιφρόνηση προκαλείται από το τράβηγμα της

ενέργειας από την πυελική ζώνη επάνω προς το πρόσωπο ώστε να νιώθουμε ανώτεροι απ' τους άλλους. Η καταφρόνια είναι βασικά η απόρριψη του γενετήσιου και εκφράζεται ενάντια σε όσα υποκείμενα θεωρούνται περισσότερο σεξουαλικά απ' τους εαυτούς μας, ή ενάντια σ' αυτούς που διαφέρουν από εμάς ως προς τη σεξουαλικότητά τους. Αυτό είναι αληθές οποιοσδήποτε κι αν είναι ο λόγος που εμφανίζεται επιφανειακά σαν αίτιο της περιφρόνησης.

Η θωράκιση είναι αυτό-διαιωνιζόμενη, διότι θωρακισμένοι γονείς ανατρέφουν θωρακισμένα παιδιά. Η παρούσα αιτία της θωράκισης είναι η αναγκαιότητα εκ μέρους του παιδιού να δεχτεί αφύσικες συμπεριφορές και συνθήκες εκπαίδευσης που καθορίζονται από τους γονείς και από άλλους. Ολοκληρώνεται κατά μεγάλο μέρος από τη σύσπαση των μυών, αλλά επίσης ως ένα βαθμό από τη σύσπαση των ιστών του σώματος. Επιτρέπει στο παιδί να συγκρατεί τις επιθυμίες του και να συμμορφώνεται με ότι του ζητούν. Σε κάθε περίπτωση, ο συγκεκριμένος τύπος του θώρακα (της πανοπλίας) που χρειάζεται, καθορίζει το μελλοντικό χαρακτήρα του υποκειμένου και θα μπορούσε κανείς να αναφέρεται σε αυτόν σαν χαρακτήρο – θώρακα. Ο θώρακας αυτός είναι ένα αποτέλεσμα της νηπιακής σεξουαλικής σύγκρουσης και ο σκοπός του είναι να επιλύσει αυτή τη σύγκρουση. Προσπαθεί να το κατορθώσει αλλάζοντας τη συνήθη συμπεριφορά του Εγώ, ειδικά δε κάνοντάς τη αρνητική προς το σεξ. Το τελικό προϊόν είναι η ελάττωση της κινητικότητας του οργανισμού (λίγο πολύ όπως η απώλεια της κινητικότητας της αμοιβάδας όταν την κεντρίζεις), η οποία προστατεύει το **Εγώ** τόσο από εσωτερικούς όσο και από εξωτερικούς κινδύνους.

Με έναν περιορισμένο τρόπο, ο θώρακας ποικίλει στις αντιδράσεις απέναντι σε ερεθίσματα ευχαρίστησης και πόνου. Δηλαδή σε ευχάριστες καταστάσεις είναι κάπως χαλαρωμένος ενώ σε οδυνηρές περιστάσεις συσφίγγεται. Αλλά όσο πιο άκαμπτη είναι η πανοπλία μας, τόσο λιγότερο προσαρμοστική είναι η συμπεριφορά μας όταν αντιμετωπίζουμε νέες καταστάσεις. Ακόμη κι ένας υγιής οργανισμός θωρακίζεται σε επικίνδυνες

περιστάσεις, αλλά εγκαταλείπει τη θωράκιση εντελώς στις ευχάριστες καταστάσεις. Όταν ο θώρακας είναι σκληρός και χρόνιος, ο οργανισμός για να τον ανεχτεί συστέλλεται και βιώνει τρόμο όταν εμφανίζεται μεγάλη διαστολή και κίνηση. Έχει μια αίσθηση ότι κομματιάζεται και χάνει τον έλεγχο. Αυτό, ο Ράϊχ το αποκαλούσε **ο τρόμος του να ζεις**. [Ο τρόμος του να ζεις συναντάται ιδιαίτερα όταν αφαιρείται όλη η πανοπλία και ο οργανισμός δέχεται σε πλήρη παράδοση **το αντανακλαστικό του οργασμού**.]

Αν η θωράκιση προλαμβάνει ένα παιδί απ' το να φτάσει το γεννητικό επίπεδο, αυτό παραμένει σε ένα νηπιακό στάδιο του χαρακτήρα. Στις δυτικές πατριαρχικές κοινωνίες η διαμόρφωση του χαρακτήρα του ενήλικου ξεκινάει με μια ιδιαίτερη λύση του Οιδιπόδειου συμπλέγματος, η οποία είναι εύκολα αναγνωρίσιμη από τους ψυχαναλυτές. [Ο Μαλινόφσκι ανακάλυψε ότι οι κάτοικοι των νησιών Trobriand δεν ανέπτυσαν Οιδιπόδειο σύμπλεγμα]

Η θωράκιση αναπτύσσεται μαζί με μια σωματική αίσθηση καταπίεσης και πάντα εμπλέκει ομάδες μυών που σχηματίζουν μια λειτουργική μονάδα. Έτσι, ένα παιδί που στρέφει για παράδειγμα την οργή του για την βάνουση εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση της τουαλέτας, σε μια αγχώδη προσπάθεια να ευχαριστήσει τους απαιτητικούς γονείς του, θα συσπά τους μύες των γλουτών και το πυελικό επίπεδο. Ο θώρακας, που προκαλείται από το φόβο της τιμωρίας, είναι πλαστός εις βάρος των ενορμήσεων του «id» και περιέχει τους βασικούς κανόνες και τις απαιτήσεις που οδηγούν σ' αυτό. Το Εγώ μοιάζει να είναι ενδυναμωμένο, γιατί ένα μέρος από τις ενστικτώδεις ενεργειακές πιέσεις καταπιέζονται (κρατιούνται κάτω) από την πανοπλία. Αλλά στην πραγματικότητα, ο θώρακας εμποδίζει τα ερεθίσματα από τον εξωτερικό κόσμο να φτάσουν στον οργανισμό με την πλήρη τους ισχύ και έτσι γίνεται ακόμη δυσκολότερη η εκπαίδευση σε άλλους τομείς. Μακροπρόθεσμα, η καταστολή (η θωράκιση – η απώθηση των παρορμήσεων) δεν αποτελεί πραγματική λύση, αλλά μόνον ένα τέχνασμα που χρησιμεύει αργότερα σαν βάση για τις νευρωτικές συγκρούσεις και τη διαμόρφωση των συμπτωμάτων. Με άλλα λόγια

δεν επιτρέπει μια σεξο-οικονομική [Όπως την ονόμασε ο Ράιχ] ρύθμιση της ενέργειας και η ένταση συνεχίζει να αυξάνεται.

Ο Alexander Lowen, μαθητής του Ράιχ και διάσημος σωματικός ψυχοθεραπευτής στην Αμερική, έχει βελτιστοποιήσει μια μεγάλη σειρά ασκήσεων, οι οποίες βοηθούν στο «σπάσιμο» της θωράκισης. Τέτοιες ασκήσεις χρησιμοποιούμε συχνά στις ομάδες αυτογνωσίας ενηλίκων για να μαλακώσουμε τις χρόνιες αυτές μυϊκές εντάσεις που μας ταλαιπωρούν όλους μας. Εξαιτίας της ύπαρξης της πανοπλίας μας, η δουλειά με το σώμα μπορεί να επιταχύνει σημαντικά τη διάρκεια της διαδικασίας και να παράγει καλύτερα αποτελέσματα. Η κλασική ψυχανάλυση στηριζόμενη αποκλειστικά σε νοητικά εργαλεία (μεταβίβαση, προβολή, όνειρα, κλπ.), χρειαζόταν πολλά χρόνια για να επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η εμπλοκή του σώματος όμως, που εισήγαγε ο Ράιχ, προσφέρει νέες δυνατότητες και ανοίγει νέους ορίζοντες στην εξερεύνηση του ανθρώπινου ψυχισμού. Ας τις εκμεταλλευτούμε.

Πηγή: Άρθρο: Η έννοια της θωράκισης, analysisynthesisyouhelpgr.blogspot.gr

Από/φωτογραφία: Απέναντι Όχθη, apenantioxthi.com

Βιβλιογραφία:

Vilhelm Reich, Character Analysis
Elsworth Baker, Man in the trap
Alexander Lowen, Fear of life
AlexanderLowen, Bioenergetics
Vilhelm Reich, the murder of Christe
Ken Dychtwald, BodyMind