

УДК: 159.956.4

Світлана Васьківська, канд. психол. наук, доц.  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ  
Марія Шулик, психолог, Київ

## М'ЯЗОВИЙ ЗАТИСК ЯК ФОРМА ПЕРВІСНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

*У статті розкриваються результати дослідження, яке емпірично підтверджує існування зв'язків між психологічними захистами, ранніми батьківськими настановами/заборами та м'язовими затисками в тілі людини. За нашими висновками м'язові затиски складають архаїчну неусвідомлену основу подальшого формування різноманіття психологічних захистів особистості взагалі. Вони з'являються ще тоді, коли функціонування психічної сфери не десоматизоване. Аналіз архітекtonіки м'язових затисків дозволяє говорити про окремий онтогенетично первинний механізм психологічного захисту – протосому. Прояви цього утворення специфічні для кожного конкретного індивіда та закарбовуються в "Я-образі". У зв'язку з раннім формуванням, переживання з тіла не мають можливості бути відреагованими, вони накопичуються та проявляються в нових, ще складніших симптомах. Представлення виявлених зв'язків конкретних механізмів психологічного захисту з особливостями затисків полегшить нам роботу в терапії, даючи змогу працювати з утвореннями довербального періоду.*

*Ключові слова: Соматопсихологічне реагування, архітекtonіка м'язових затисків, психологічний захист, протосома, ранні батьківські настанови та заборони.*

Вперше про психологічний захист заговорив З. Фрейд, з того часу дослідження даного феномену постійно продовжуються. Психологи й сьогодні продуктивно працюють над тим, щоб структурувати та систематизувати знання про психологічні захисти та копінг-стратегії особистості [12]. Метою нашої статті є емпірико-статистичне підтвердження того, що механізм дії психологічних захистів "укорінений в тілі", тобто пов'язаний з тілесністю особистості.

Свого часу З. Фрейд стверджував, що "Я є перш за все тілесне вираження Я" [7]. Відтак, ми припускаємо, що базовою формою психологічного захисту є в першу чергу м'язове реагування, а всі відомі нам психологічні захисти формуються вже на основі сформованої архітекtonіки м'язових затисків. Відтак, кожному конкретно-психологічному захисту відповідає своя мозаїка тілесного напруження.

**Об'єктом** нашого дослідження є м'язовий затиск, як одиниця тілесного напруження, яке виникає при формотворчих обмеженнях природного реагування в процесі соціалізації людини. **Предметом** дослідження є співвідношення тілесних затисків та психологічних захистів особистості.

Методологічним підґрунтям для нашого емпіричного дослідження слугували концепції зв'язку пригнічених емоційних реакцій із виникненням тілесних відповідників – панцир, характер, особливості тілесної вистройки (В. Райх, О. Лоуен, А. Сафронів, М. Пальчик та ін.), трактовка розвитку фізичних розладів Ф. Александера, М. Сандомирського, В. Бройтігама та ін., концепція тілесності, розроблена Тхостовим, єдність фізіологічних та психологічних механізмів у виникненні розладів схеми та образу тіла (М. Шур, П. Шільдер, М. Фельденкрайз та ін.), погляди Д. Леонт'єва на формування тілесного "Я" особистості (Д. Леонт'єв, А. Налчаджян).

Згідно більш детальних сучасних досліджень (біосинтез, бодинаміка) будь-який досвід закарбовується не лише в психіці, але й в тілі людини у вигляді гіпо-чи гіпертонусу відповідних частин тіла (Д. Боаделла, Л. Марчер). Дослідники галузі переконують, що цей контур можна зауважити як неозброєним оком (огляд та промацування тіла, спостереження його функціональності), так і в процесі діяльності. Розглянемо появу м'язової архітекtonіки більш детально.

Ще до початку тотальної десоматизації (М. Шур) певринне, практично несвідоме, реагування на зовнішні стимули організовується в структуру психологічної адаптації, основу якої складають реакції, опосередковані автономно-вегетативною тілесною відповіддю. Згодом десоматизація переводить процеси адаптації в психологічну площину, але так і залишається неповною, бо жорстко клішований тисячолітній досвід фізичного від-

реагування, проявлений в ранньому онтогенетичному індивідуальному пристосуванні відзначається інерцією. Таким чином, Его людини, яке з часом перебирає на себе відповідальність за психологічне реагування, нерідко натикається на проблеми, "непідвладні" свідомому управлінню [14]. Тіло може спрацьовувати в якихось ситуаціях занадто "сильно" ("все розумію та з синдромом швидкого кишківника справитись не можу"), "парадоксально" ("нічого не боюсь, але після авіапригоди не можу ввійти в метро"), "неадекватно" ("люблю роботу та з деяких пір відчуваю нудоту на робочому місці"). Такі прояви, набувши форми симптомів, надалі й стають ознаками спрацювання механізмів психологічного захисту, що мають під собою тілесну складову. Подібні механізми З. Фрейд назвав конверсією та описав у своїх працях, присвячених істерії, в 1890-х роках [2].

Сам Фрейд розвивати ідеї конверсії не став. Вперше про тілесний панцир як опрідечений символ особистісного пристосування заговорив В. Райх. Він на практиці доводив, що тілесність теж є психологічною властивістю, яка формується в процесі адаптації, а за психологічними захистами стоїть виражене блокування конкретних м'язів в тілі, яке надалі в результаті повторення стає звичним супроводом для тієї чи іншої психологічної реакції-відповіді на типовий стимул [3]. Подібні думки висловлювали М. Шур та П. Шільдер. Вони вважали, що ще з дитячих років людина формує специфічний психосоматичний контур, за допомогою якого продукує той чи інший тип відреагування. В неочікуваних стресових ситуаціях це утворення, перебираючи на себе адаптацію до критичних обставин, може повернути людину до примітивного інфантильного реагування [8]. Психосоматичний контур можна виявляти та вивчати, прогнозуючи не лише типове реагування на стимули, але й ефективність подолання тих чи інших хвороб. Однак конкретних експериментальних досліджень цих положень ми не знайшли.

Своє емпіричне дослідження, ми присвятили обґрунтуванню, що прототипна м'язова реакція має право вважатися окремою автономною, формою психологічного захисту. Вона має своє специфічне місце в системі психологічних захистів та впливає на їх співвідношення.

В розробленій нами робочій моделі розвиток та диференціація психологічних захистів йде в такий спосіб. Фізичний дисконфорт, який переживає дитина з перших миттєвостей життя, внаслідок повторюваності реакцій, торує в тілі певні доріжки м'язових затисків, тобто адаптація до навколишнього середовища напрацьовується в тілі звичними шляхами реагування. Згодом, коли процес десоматизації – розведення тілесного і соматичного реагування, починає набирати обертів, ці прототипні доріжки реагування використовуються при блокуванні

не тільки фізичного дискомфорту, але й психологічного. Таким чином, якась частина захисних реакцій так і лишається на балансі тіла, а якась перепрофілюється у відомі форми захисту, які мають тілесний компонент, але більше підпорядковуються психіці. Диференціація проходить у площині центральної та вегетативної нервової системи. Наразі у несвідомого з'являється вибір: розряджати ситуацію за допомогою соматичного чи психологічного реагування.

Варто зазначити, що в своїх дослідженнях ми відділяємо цей феномен від ще більш древніх соматичних реакцій, що провокуються так званим "конфліктом виживання". Ці архаїчні біологічні програми, можуть бути схожими до тих, які наші пращури переживали в епоху примітивного реагування на стрес. Р. Хамер вважає, що древні програми виживання спадкуються усіма живими організмами, і людьми теж. У складних ситуаціях "спеціальні біологічні програми природи" вмикаються як захисні, і людина, за відсутності досвіду виживання в складних ситуаціях, реагує розгортанням цих древніх рудиментарних програм. У край стресових ситуаціях ризик переключитися на архаїчний спосіб відреагування суттєво зростає [13].

На відміну від "спеціальних біологічних програм природи", протосома є новітнім утворенням, що бере початок в пренатальному та натальному періоді. Прояви цього утворення специфічні для кожного конкретно індивіда. Від їх впливу страждає та деформується тіло: спазмовані м'язи тягнуть за собою все, навіть хребет. М'язові затиски надалі підкріплюються стереотипними психологічними станами та переживаннями, які усвідомлюються як "свої" (закарбовуються в "Я-образи") [4]. У зв'язку з раннім формуванням, переживання з тіла не мають можливості бути відреагованими, вони накопичуються та проявляються в нових, ще складніших симптомах та недугах.

Теоретичні припущення були перевірені в дослідженні "Тілесний панцир" та механізми психологічного

захисту особистості", що проводилось у 2013 р. у м. Києві в рамках магістерської роботи М.С. Шулик. У дослідженні брали участь 42 респонденти (22 жінки та 20 чоловіків). Вік респондентів коливався у межах 17–35 років, адже в цьому віці закінчується ріст і людина здатна більш свідомо відчувати та працювати з м'язовими затисками. З вибірки були виключені професійні спортсмени, які могли б мати певне специфічне хронічне напруження м'язів. Також люди з вродженими та набутими захворюваннями опорно-рухового апарату та з травмами.

Методичний інструментарій дослідження складався з двох блоків:

1. Методи дослідження "тілесного панциру" особистості: "Метод промірів" М. Фельденкрайза; "Малюнок людини" за адаптацією В.Ф. Корнела; "Аналіз персонажа, який викликає негативні емоції" Н. Ісаєвої, З. Севальневої [1, 6, 9, 11].

2. Методи дослідження механізмів психологічного захисту особистості: "Напівструктуроване інтерв'ю на виявлення Батьківських Наказів" С. Йена та Дж. Венна; "Індекс життєвого стилю" Плутчика–Келлермана–Конте для діагностики механізмів психологічного захисту, "Опитувальник по драйверам" Королівського коледжу в Чілтерн Чемберс (Великобританія), адаптований Українською асоціацією транзактного аналізу [5, 4, 10].

В емпіричному дослідженні було доведено, що між м'язовими затисками та механізмами психологічного захисту дійсно існують значимі позитивні кореляції. Для більш наглядного представлення данні були згруповані в три групи. Групи були сформовані згідно трьох центрів активності, які виділяє у своїх роботах Д. Шапіро: Центр планування та мислення (думка провокує активність і цілеспрямованість) (табл. 1); Центр діяльності (від внутрішнього бажання до дії, творчості) (табл. 2); Центр руху (від внутрішнього руху до зовнішнього прояву руху) (табл. 3).

Таблиця 1

Психологічна характеристика м'язових затисків Центру планування

М'язові затиски	Механізми психологічного захисту	Типи інтроєктів	
		Драйвери	Заборони
Висота голови	Гіперкомпенсація (0,691**)		Не будь здоровим (0,740**)
Ширина голови	Витіснення (0,515**) Регресія (0,867**) Заміщення (0,601**) Заперечення (0,702**)	Будь сильним (0,541**)	
Шия	Витіснення (0,793**) Регресія (0,810**) Заперечення (0,722**) Проекція (0,706**) Компенсація (0,573**) Гіперкомпенсація (0,617**)	Радуй інших (0,673**)	Не будь здоровим (0,823**)

З наведеної вище таблиці можна зробити такі висновки:

- Людам, які мають неправильне уявлення про висоту своєї голови характерний такий захисний механізм як гіперкомпенсація. Таким людям властиво збільшувати образ розміру своєї голови, вони її, ніби, подовжують. Вони описують себе як таких, які не можуть зібрати свої думки. Їм важко зосередитись. Можна привести метафору, ніби їхня голова не закінчується на тім'ї, вона відкрита, і через цей відкритий простір "вилітають думки".

- Тим, хто в образі тіла розширює свою голову, характерна директива "Будь сильним" та такі механізми психологічного захисту як витіснення, регресія, заміщення і заперечення. Люди зі спотвореним образом

своєї голови часто можуть зображати жєстами, розводячи руки по бокам голови, що в них вона більша. Вони часто вживають фразу "голова кипить", "розривається", в ній ніби знаходиться стільки думок, що вони не вміщаються, і голова зараз "лусне". На малюнках голову позначають червоним та оранжевими кольорами. Пояснюють це великою кількістю процесів, які там відбуваються, великою кількістю думок та емоцій. Варто зауважити, що зазвичай таким людям важко висловлювати свої переживання та емоції.

- М'язовий затиск ший супроводжується великою кількістю захисних механізмів, таких як витіснення, регресія, заперечення, проекція, компенсація та гіперкомпенсація. Це можна пояснити тим, що шия є, ніби зв'яз-

ком між головою (соціальний контроль, Супер-Его) та тілом (біологічні потреби, Ід). На малюнках, при цьому, досліджувані зображали шию нейтральними за суб'єктивною оцінкою кольорами. Описували їх як такі, що другорядні, вони є "провідниками" енергії, але самі її не генерують. Можна стверджувати, що ці люди погано

відчують власну шию, звідки й беруться викривлення в її образі та надалі формуються м'язові напруження, які рідко усвідомлюються. Вони керуються директивою "Радуй інших", а найбільш характерний інтроєкт: "Не будь здоровим".

Таблиця 2

## Психологічна характеристика м'язових затисків Центру діяльності

М'язові затиски	Механізми психологічного захисту	Драйвери	Заборони
Плечі			Не будь дитиною (0,874**) Не висувайся (0,874**)
Від плеча до ліктя	Заміщення (0,760**) Заперечення (0,633**)	Поспішай (0,912**) Будь сильним (0,727**)	Не будь собою (0,600**) Не роби (0,835**)
Ліктьовий суглоб		Намагайся (0,832**)	Не дорослішай (0,937**)
Передпліччя		Будь досконалим (0,896**) Поспішай (0,550**)	Не будь собою (0,638**) Не роби (0,707**)
Кисті	Витіснення (0,786**) Регресія (0,686**)		
Тулуб до пупка	Витіснення (0,554**) Компенсація (0,631**) Раціоналізація (0,786**)	Радуй інших (0,734**)	Не будь дитиною (0,778**) Не висувайся (0,778**) Не зв'язуйся (0,600**)
Тулуб від пупка до паху	Раціоналізація (0,601**)	Поспішай (0,623**)	Не будь собою (0,589**) Не дорослішай (0,663**)
Грудна клітина	Витіснення (0,500**) Раціоналізація (0,628**)	Намагайся (0,519**)	
Ділянка талії		Намагайся (0,751**)	

▪ Згідно з табл. 2, людям з м'язовим затиском в плечах характерні інтроєкти "Не будь дитиною" та "Не висувайся". Тобто такі люди, ніби заганні, на їх плечах "лежить" велика відповідальність і при цьому, вони не можуть виразити себе. Вони змушені відповідати чимось вимогам, відповідати за когось, але ігнорувати власні потреби у самостверженні.

▪ Людям, які мають викривлення в образі тіла від плеча до ліктя, характерні директиви "Поспішай" та "Будь сильним". М'язовий затиск в області від плеча до ліктя також супроводжується такими механізмами психологічного захисту як заміщення та заперечення. Основні накази "Не будь собою" та "Не роби". В руках цих людей багато енергії, але вона розфокусована, рухи хаотичні. Вони не можуть зібратися. На малюнках ця частина руки частіше зображується теплими кольорами але не промальовується, штриховка нечітка, немає концентрації кольору.

▪ Затиски у ліктьових суглобах поєднуються з директивою "Намагайся" та інтроєктом "Не дорослішай". На малюнках лікті рідко відокремлюють чи підкреслюють якимись відмінними кольорами. Скоріше, вони зливаються з кольоровою гамою рук в цілому.

▪ М'язове напруження у передпліччі пов'язане з директивами "Будь досконалим" та "Поспішай". Також людям з затисками у передпліччі притаманні накази "Не будь собою" та "Не роби". Для них має високе значення соціум, вони хочуть буди соціально схваленими та соціально бажаними. Задля цього можуть відмовлятися від себе спонтанного та справжнього. В даному випадку також присутня амбівалентність, яка проявляється і у директиві "Будь досконалим" і у наказі "Не роби". Часто, коли людина відчуває, що вона не здатна досягнути досконалості, то вона обирає взагалі нічого не робити. Тобто такі люди можуть виглядати ззовні, як бездіяльні, ліниві. В побутових висловлюваннях існує вираз "ступор перфекціоніста", який в повній мірі відображає дану ситуацію.

▪ Напруження в кистях поєднано з такими характерними захисними механізмами, як витіснення та регресія. Загалом по вибірці спостерігається підвищене зо-

середження енергії в кистях, бо вони несуть важливу соціальну функцію контакту. Через них ми "беремо та даємо" як у прямому, так і у метафоричному значенні. На малюнках частіше кисті зображають червоними, жовтими та оранжевими кольорами. Можна припустити, що напруження в кистях свідчить про проблеми людини в здатності брати та відпускати, або про проблеми у налагодженні контакту з оточенням.

▪ Відмінності в образі свого тулуба від яремної ямки до пупка корелюють з наявністю такої директиви як "Радуй інших". Серед механізмів психологічного захисту їм притаманні витіснення, компенсація та раціоналізація. Також при напруженні у верхній частині тулуба наявні такі батьківські заборони як "Не будь дитиною", "Не висувайся", "Не зв'язуйся".

Колір малюнків частіше холодного спектру. Відсутні виокремлення якихось зон. Все тіло рівномірно зафарбовується одним кольором.

▪ Відхилення в образі тіла в зоні від пупка до паху супроводжується директивою "Поспішай". Характерний захисний механізм – раціоналізація. Тут виявляються зв'язки з наказами "Не будь собою" та "Не дорослішай". За описами респондентів напруження в даній зоні відмінні за своїм змістом серед чоловіків і жінок. У чоловіків в даній зоні є значне скупчення енергії скоріше через надання їй великої значимості або авансування ресурсами. У жінок, навпаки, напруження у паховій області скоріше пов'язується з придушенням енергії в даній частині тіла. Адже накази "Не будь собою" та "Не дорослішай" часто йдуть маленьким дівчатам від батька. "Не будь собою", якщо це стосується гендерної приналежності, блокує формування жіночності. Наказ "Не дорослішай" може надходити від батьків або, коли вони не хочуть, щоб дитина їх лишала, або тоді, коли, наприклад, батько боїться сексуальності дівчинки, яка розвивається. Таким батькам характерне прагнення залишати свою дитину маленькою, коли вона є ще "безстатевою". Звідси стає зрозумілим, що дівчинка, яка не мала змогу зустрітися зі своєю жіночністю та сексуальністю, матиме проблеми з вивільненням енергії в паховій зоні. На малюнках напру-

ження зображається в різний спосіб. Перший – це використання гарячого жовтого, оранжевого та оранжево-червоного кольору. Такі зображення даної зони описувались як ті, в які вкладається багато енергії. Інші варіанти зображення затисків – це використання коричневих, болотних кольорів, коли дана зона описується, як зона накопичення шлаків, бруду, відходів, або використання червоного агресивного кольору, який описували як небезпечний, такий що ранив та приносить біль, гострий.

▪ М'язові затиски в області грудної клітини пов'язані з наявністю директиви "Намагайся" та з такими механізмами психологічного захисту як витіснення та раціоналізація. В уявленнях людина з напруженням в області грудної клітини, скоріше, переживає груди як менші за розміром, ніж вони є насправді, що є відмінним від переживання інших частин тіла при наявності затисків. (Респонденти схильні частіше пред'являти більші показники, ніж вони є у реальності стосовно інших частин тіла). В малюнках зустрічається зображення певних

"енергетичних вузлів" в області грудної клітини, серця. Вони описуються як відображення скупчення великої кількості емоцій або як джерело певного поживного ресурсу для всього тіла – повітря. Дані результати підтверджують спостереження про те, що при придушенні емоцій людина стримує дихання, а при стримуванні дихання вивільнення емоцій стає неможливим. Зменшення в образі розміру власної грудної клітини відображає зменшення об'єму повітря, що вдихається і видихається, та зменшення об'єму емоцій та почуттів, які людина дозволяє собі переживати.

▪ В області талії реєструється зв'язок з директивою "Намагайся". На малюнках дану область виділяють як таку, що приймає участь у процесах "перетравлення", "прийняття", "переробці" як у прямому, так і у переносному значеннях. Однак в уявленні образу тіла, це ніяк не відобразилось. Можна пояснити це тим, що подібні процеси обслуговуються внутрішньою гладкою м'язовою тканиною, а людина свідомо відчуває лише попережно-мугасту скелетну мускулатуру.

Таблиця 3

Психологічна характеристика м'язових затисків Центру руху

М'язові затиски	Механізми психологічного захисту	Типи інтроектів	
		Драйвери	Заборони
Тазовий відділ	Заміщення (0,779**) Заперечення (0,526**) Проекція (0,581**) Гіперкомпенсація (0,535**)	Будь досконалим (0,535**) Будь сильним (0,803**)	Не роби (0,791**)
Ноги від паху до коліна	Раціоналізація (0,697**)		Не будь собою (0,506**) Не зв'язуйся (0,797**)
Колінні суглоби		Намагайся (0,804**)	Не дорослішай (0,561**)
Ноги від коліна до ступні	Заміщення (0,875**)	Будь сильним (0,828**)	Не роби (0,950**)
Стопи			Не дорослішай (0,724**) Не думай (0,675**)
Загальна сила затиску	Витіснення (0,905**) Регресія (0,706**) Заперечення (0,815**) Проекція (0,528**) Компенсація (0,619**) Раціоналізація (0,601**) Загальна сила захистів (0,913**)		

▪ Згідно з табл. 3, м'язові затиски у тазовому відділі супроводжуються директивами "Будь досконалим", "Будь сильним". Люди з таким затиском схильні звертатися до заміщення, заперечення, проекції та гіперкомпенсації. Така кількість пов'язаних з даною областю захисних механізмів пояснюється навантаженням на дану зону. Таз є опорою для тіла, в ньому зосереджено декілька джерел задоволення потреб Ід. При цьому дана область в соціумі вважається "непристойною". Також людям з затиском в тазовій зоні притаманний наказ "Не роби". Їм важко зрушити з місця та почати щось нове, важко бути спонтанним. Респонденти описують цю область як другу точку опори після ніг. Тому тут живуть директиви "Будь сильним" та "Будь досконалим".

▪ Спотворення образу області від паху до коліна корелює з таким механізмом психологічного захисту як "раціоналізація". Характерним є наказ "Не зв'язуйся". Дану частину тіла респонденти частіше зображають відтінками холодного спектру. Описують це як колір провідник. Тут не продукується і не концентрується енергія. Функцією верхньої частини ноги є забезпечення вільного слідування енергії від нижньої частини кінцівок до тулуба.

▪ Наявність затисків у колінних суглобах поєднується з притаманною людині директивою "Намагайся" та з

наказом "Не дорослішай". Обидва батьківських інтроекти є свого роду обмежувачами у русі та у діях, а головне, у досягненні успіху в результаті своїх дій. Як і лікті, респонденти не виокремлюють дану частину тіла у своїх малюнках, вона є складовою ноги.

▪ Викривлення образу ноги від коліна до ступні корелює з наявністю директиви "Будь сильним". Характерний наказ – "Не роби". Основний механізм психологічного захисту – заміщення. Такі люди, як атлети. В своїх уявленнях вони мусять бути сильними і незворушними. Тут відсутня спонтанність, ініціативність та свобода дій. На малюнках такі затиски відображаються посиленням кольору в даній ділянці ноги, використанням більш насиченого відтінку, ніж у верхній частині тіла.

▪ Для людей з напруженням у стопах характерні накази, пов'язані з вираженням своєї думки, проявом своєї самостійності і самоцінності, наприклад, "Не дорослішай", "Не думай". Малюнки відрізняються тим, що в основному у респондентів, які не мають подібного затиску, присутні яскраві кольори в області стоп, як у місці концентрації великої кількості енергії. Людям з недостатнім відчуттям даної області характерне зображення стоп такими ж кольорами, що й інших частин ніг.

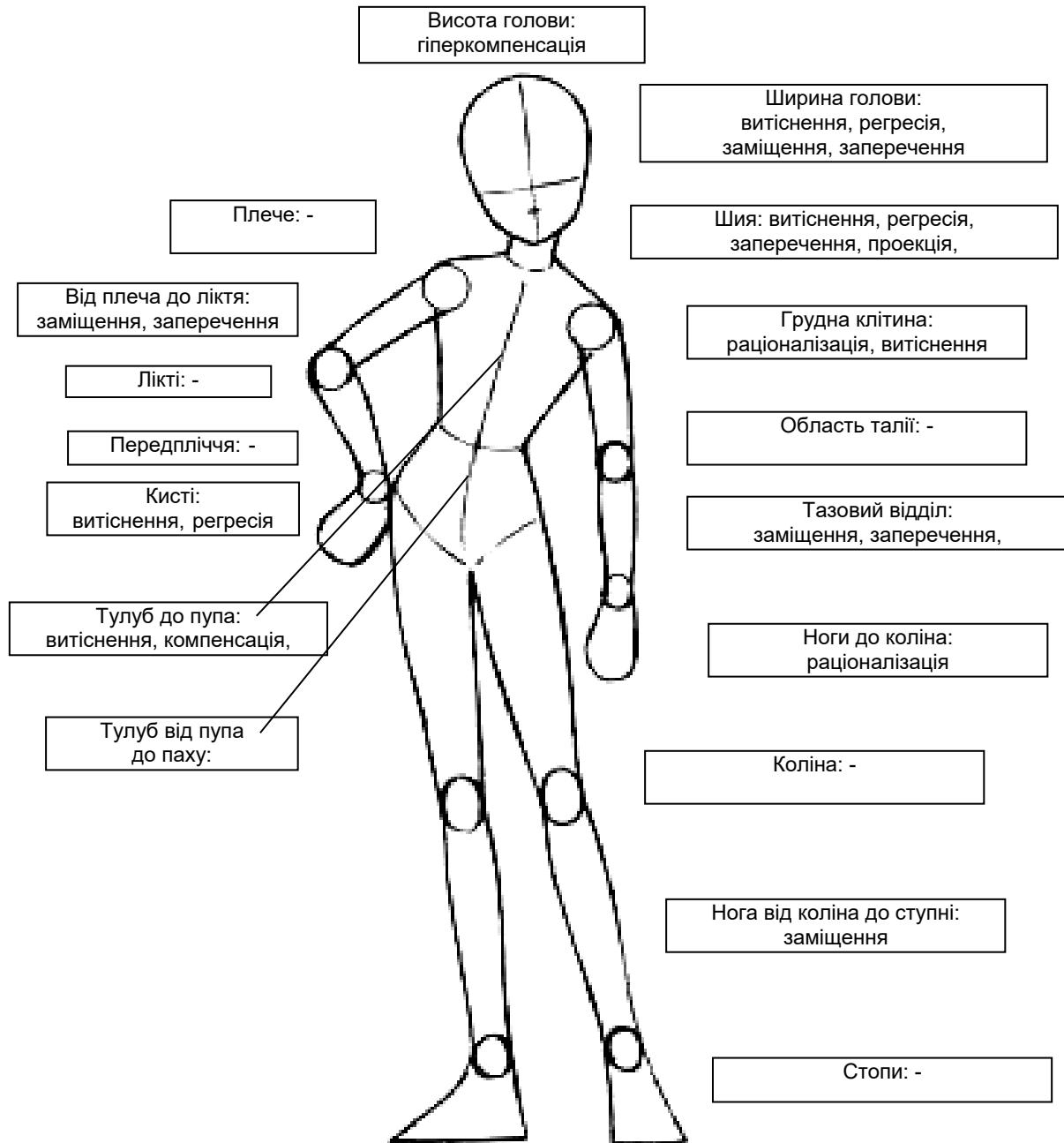


Рис. 1. Відображення механізмів психологічного захисту особистості в тілі

Отже, можна стверджувати, що м'язові затиски та психологічні захисти формують єдину систему механізмів захисту особистості, де первинними є м'язові затиски, на які лягають механізми психологічного захисту. Математико-статистичний аналіз засвідчує, що певні м'язові затиски в тілі приймають участь у функціонуванні певних психологічних захистів. Крім того, кореляційний зв'язок існує також між загальною силою затиску та вираженістю сили захисту. Тобто тілесний та психологічний контур характеризуються однаковою інтенсивністю та відображають тотожні напруження. Наявність великої кількості мязових затисків, встановлених емпіричним шляхом в моменти психологічних напружень, свідчить про їх самотутню функцію в реагуванні.

М'язові затиски є скоріше основою для психологічних утворень. Вони з'являються тоді, коли функціонування психічної сфери ще не десоматизоване. Поки механізми психологічного захисту не сформовані ново-

народжена дитина, відчуваючи загрозу своєму існуванню, використовує суто тілесні архаїчні шляхи реагування. Вона ще не може втекти чи активно відреагувати на фруструючий чинник. Її психологічна сфера ще ослабка для того, щоб відстоювати внутрішню цілісність, і єдиним шляхом відреагування стає напруження м'язів. Діти стримують дихання, завмирають і стискаються, таким чином роблячи себе "менш помітними". Потім, коли в полі відчуттів дитини з'являється її Его і постає проблема адаптації до соціального тиску, виникає необхідність в психологічному захисті, функціональне призначення і мета якого полягає в тому, щоб ослабити внутрішньоособистісний конфлікт, обумовлений суперечностями між інстинктивними імпульсами несвідомого та новою інформацією. Це також обмежує вивільнення спонтанної енергії дитини, що веде до посилення наявних тілесних затисків. Свою роль відіграє й асиміляція інтроєктів у вигляді послань, які надходять дитині

від батьківських фігур. Накази та Драйвери крім просто обмеження, можуть приводити й до формування нових затисків, бо дитина часто вимушена інтеріоризувати ззовні те, що насправді суперечить її природі.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать, що м'язові затиски та психологічні захисти формують єдину систему механізмів захисту особистості (Додаток А), де первинними є м'язові затиски, які далі спеціалізуються в різні форми психологічного захисту. Отримані статистики дозволяють говорити, про прототип тілесного реагування, який формується у дитини до закінчення появи дитячих зубів. Його можна було б вважати окремим механізмом психологічного захисту. Він складає архайчну неусвідомлену основу подальшого формування різноманіття психологічних захистів особистості взагалі. В зв'язку з його первісністю та формотворчим потенціалом є сенс назвати це утворення **Первісною захисною платформою, або Протосо-мою** і надати місце серед психологічних захистів, відомих психологічній науці на сьогодні.

Тілесний компонент психологічних захистів заслуговує на особливу увагу дослідників, оскільки може виступати простим і ефективним індикатором психічних особливостей. Тіло людини має великий психодіагностичний потенціал. Тілесність особистості – це проекція її внутрішніх переживань, переконань і властивостей. Тож процедура дослідження тілесності не займе багато часу, а дасть результати, що є більш глибокими та інформативними, ніж звичне тестування. Психодіагностика на основі тілесних параметрів подібна до діагностики проективними методами. Вона може вдало доповнити психометричні методи, продемонструвати те, що приховано в глибинах особистості і часто є недоступним навіть свідомості самого досліджуваного.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты / А. Л. Венгер. – М.: Владос-пресс, 2003. – 160 с.
2. Куттер П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов / П. Куттер. – СПб.: Б.С.К., 2005. – 256 с.
3. Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо-Пресс, 2000. – 528 с.
4. Соколова Е. Т. Исследования образа тела в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1988. – № 4. – С. 39–49.
5. Стюарт Й. Основы ТА / Й. Стюарт, В. Джойнс. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 374 с.

Васьковская Светлана, канд. психол. наук, доц.,  
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев;  
Шулик Мария, психолог, Киев

### МЫШЕЧНЫЙ ЗАЖИМ КАК ФОРМА ПЕРВОБЫТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

*В данной статье раскрываются результаты исследования, которое эмпирически подтверждает существование связей между психологическими защитами, ранними родительскими установками/запретами и мышечными зажимами в теле человека. По нашим выводам мышечные зажимы являются архаической неосознанной основой дальнейшего формирования многообразия психологических защит личности. Они появляются еще тогда, когда функционирование психической сферы не десоматизировано. Анализ архитектоники мышечных зажимов позволяет говорить об отдельном онтогенетически первичном механизме психологической защиты – протосоме. Проявления этого образования специфические для каждого конкретного индивида и запечатляются в "Я-образе". В связи с ранним формированием, телесные переживания не имеют возможности бытьотреагированными, они накапливаются и проявляются в новых, еще более сложных симптомах. Представление обнаруженных связей конкретных механизмов психологической защиты с особенностями мышечных зажимов облегчит нам работу в терапии, позволяя работать с образованиями довербального периода.*

*Ключевые слова: соматопсихологическое реагирование, архитектоника мышечных зажимов в теле, психологическая защита, протосома, ранние родительские установки и запреты.*

Vaskivska Svetlana, PhD., Assoc. Prof.,  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv;  
Szulik Maria, psychologist, Kyiv

### MUSCLE CLAMP AS THE FORM OF PRIMITIVE PSYCHOLOGICAL DEFENSE

*This article describes the results of the research, which empirically confirms the existence of connection between psychological defenses, early parental drivers/restrictions and muscle spasms in the human body. According to our findings of muscle spasms are archaic unconscious foundation for the further formation of the variety of psychological defence of the person. They come at a time when the psychic sphere performance is not desomatized. Analysis of architectonic muscle spasms allows to speak about a single ontogenetic primary psychological defense mechanism – protosome. This mechanism manifestation is specific for each concrete person and imprinted in the "Self-image". Bodily experience, because of early formation, is not able to be acting out, it accumulated and manifested in new, even more complex symptoms. Representation discovered specific psychological defense mechanisms connections with features of muscle spasms facilitate our work in therapy, allowing to work with formations of preverbal period.*

*Keywords: somatopsychological response, architectonic clamps muscle in the body, psychological defense, protosome, early parental guidance / ban*

6. Фельденкрайз М. Осознание через движение: 12 практических уроков / М. Фельденкрайз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 244 с.

7. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.

8. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / Ред.-сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 368 с.

9. Шоттенлоер Г. Рисунок и образ в гештальттерапии / Г. Шоттенлоер. – СПб.: Издательство Пирожкова, 2001. – 256 с.

10. Berne E. What do you say after say hello? / E. Berne. – NY.: Grove Press, 1972. – 326 p.

11. Cornell W. Wake up sleepy! Reichian techniques and script interventions // Trans. An. J. –1975. – № 5. – P. 144–147.

12. Cramer, Phebe and Porcerelli, John. (2016). Defense mechanisms. In: Howard S. Friedman (Editor in Chief), Encyclopedia of Mental Health, 2nd edition, vol. 2, Waltham, MA: Academic Press. – Pp. 13–17.

13. Hamer, Dr. Ryke Geerd. German New Medicine. The Five Biological Laws of the New Medicine. First International Congress on Complementary and Alternative Medical Cancer Treatment. Madrid, May 14/15, 2005. Retrieved from the site <http://learninggmn.com>.

14. Psychoanalytic Psychotherapy: A Handbook edited by Matthias Elzer and Alf Gerlach. Published by Karnac, London, 2014. – 324 p.

#### REFERENCES:

1. Wenger A. L. Psychological picturesque tests. – M.: Vlados-Press, 2003. – 160 p.

2. Kutter P. Modern psychoanalysis. Introduction to the psychology of the unconscious processes. – SPb.: B.S.K., 2005. – 256 p.

3. Reich W. Character analysis. – M.: April Press, Publishing house Eksmo-Press, 2000. – 528 p.

4. Sokolova E. T. Studies of body image in foreign psychology / E. T. Sokolova, A. N. Dorozhevets // Vestnik MGU. Ser. 14, Psychologia. – 1988. – № 4. – Pp. 39–49.

5. Stewart I. TA Today / I. Stewart, V. Joines. – K.: FADA, Ltd., 2002. – 374 p.

6. Feldenkrais M. Awareness through Movement: 12 practical lessons. – M.: Institute of humanities research, 2007. – 244 p.

7. Freud A. Psychology of Self and defense mechanisms. – M.: Pedagogika Press, 1993. – 144 p.

8. Chrestomathy on body-oriented psychotherapy / Ed. by V.Y. Baskakov. – M.: Institute of humanities research, 2004. – 368 p.

9. Shottenloer G. Drawing and image in Gestalt Therapy. – SPb.: Pirozhkov's Publisher. – 2001. – 256 p.

10. Berne E. What do you say after say hello? – NY.: Grove Press, 1972. – 326 p.

11. Cornell W. Wake up sleepy! Reichian techniques and script interventions // Trans. An. J. –1975. – №5. – P. 144–147.

12. Cramer, Phebe and Porcerelli, John. (2016). Defense mechanisms. In: Howard S. Friedman (Editor in Chief), Encyclopedia of Mental Health, 2nd edition, vol. 2, Waltham, MA: Academic Press. – Pp. 13–17.

13. Hamer, Dr. Ryke Geerd. German New Medicine. The Five Biological Laws of the New Medicine. First International Congress on Complementary and Alternative Medical Cancer Treatment. Madrid, May 14/15, 2005. Retrieved from the site <http://learninggmn.com>.

14. Psychoanalytic Psychotherapy: A Handbook edited by Matthias Elzer and Alf Gerlach. Published by Karnac, London, 2014. – 324 p.

Стаття надійшла до редколегії 05.11.16