

## II Koncepcja energii

### *Naładowanie, rozładowanie, przepływ i ruch*

Wspominałem już, że w Bioenergetyce bada się osobowość z punktu widzenia procesów energetycznych zachodzących w ciele. Samo słowo „bioenergetyka” stosuje się również w biochemii; określa ono badania nad procesami na poziomie molekularnym lub nawet submolekularnym. Albert Szent-Gyorgyi<sup>9</sup> (węgierski biochemik, laureat Nagrody Nobla – *przyp. red.*) twierdził, że energia jest niezbędną siłą uruchamiającą maszynę życia. W rzeczywistości energia warunkuje każdy ruch. Dotyczy to zarówno materii ożywionej, jak i nieożywionej. Współczesna nauka uznaje, że energia ma charakter elektryczny. Istnieją jednak również inne poglądy prezentujące ten temat, szczególnie w odniesieniu do organizmów żywych. Reich twierdził, że podstawowa energia kosmiczna, którą nazywał orgonem, nie ma nic wspólnego z elektrycznością. Filozofia chińska mówi o istnieniu dwóch biegunów energii: jin i jang. Stanowią one podstawę akupunktury – jednej z praktyk stosowanych w medycynie chińskiej – której skuteczność wprawia w zdumienie lekarzy Zachodu.

Uważam, że w tym momencie nie trzeba ustalać, czym jest energia życiowa. Każda teoria zawiera w sobie ziarno prawdy. Nie udało mi się jednak pogodzić różnic między nimi. Możemy mimo wszystko przyjąć, że energia stanowi element wszystkich procesów życiowych – ruchu, odczuwania i myślenia – i wszystkie one ustaną w momencie odcięcia jej dopływu do organizmu. Na przykład, brak jedzenia lub tlenu obniża energię organizmu do tego stopnia, że może doprowadzić nawet do śmierci. Podobnie działa trucizna, która blokuje czynności metaboliczne organizmu.

<sup>9</sup> Albert Szent-Gyorgyi, *Bioenergetics* (New York, Academic Press, 1957).

U zwierząt energia powstaje w procesie trawienia pokarmu. Natomiast rośliny wykorzystują w tym celu energię słoneczną. Ich tkanki wiążą ją i przekształcają, sprawiając, że staje się ona przyswajalna w przypadku zwierząt roślinożernych. Zwierzę przekształca jedzenie w czystą energię i wykorzystuje ją na swoje potrzeby. Jest to skomplikowany proces chemiczny, wymagający obecności tlenu. Spalanie w procesie trawienia różni się od płonącego lasu, choć dla podtrzymania obu procesów niezbędny jest tlen. Intensywność tych procesów zależy ponadto od jego ilości.

Ta prosta analogia nie wyjaśnia jednak skomplikowanej natury życia. Zwykły ogień wypala się, gdy ustają dostawy paliwa. Ponadto rozprzestrzenia się w niekontrolowany sposób, bez względu na to, jak wiele uwalnia się wówczas energii. Inaczej funkcjonuje żywy organizm. Jest on niezależnym, samoregulującym i podtrzymującym się płomieniem. Tajemnicą i cudem. Jak to możliwe, że ogień płonie, ale mimo to nie gaśnie? Nie umiemy jeszcze rozwiązać tej zagadki, powinniśmy jednak zrozumieć pewne czynniki, które odgrywają w tym procesie kluczową rolę. Wszyscy bowiem chcemy, by płomień naszego życia był stabilny i silny.

Rzadko postrzegamy osobowość jako energię, ale, tak naprawdę, są one ze sobą ściśle związane. Ilość energii, jaką dysponuje jednostka, oraz sposób jej zużycowania jest uwarunkowana i odzwierciedlona w danej osobowości. Niektórzy ludzie mają dużo energii, inni – mniej. Na przykład, osoba impulsywna nie toleruje zwiększonego poziomu pobudzenia: musi bowiem rozładować energię możliwie najszybciej. Osoba o skłonnościach kompulsywnych w inny sposób korzysta ze swojej energii. Również musi rozładować jej nadmiar, ale dokonuje tego poprzez sztywne wzorce zachowania i ruchów.

Związek energii i osobowości jest najbardziej widoczny u osoby pogrążonej w depresji. Mimo że reakcja oraz tendencja depresyjna są wynikiem współdziałania skomplikowanych czynników psychologicznych i fizycznych<sup>10</sup>, jedno jest jasne. Osoba cierpiąca na depresję ma wyraźnie obniżony poziom energii. Badania z wykorzystaniem kamery wykazały, że wykonuje ona zaledwie połowę spontanicznych ruchów typowych dla zdrowego człowieka. Osoba taka siedzi, praktycznie się nie rusza i milczy tak,

<sup>10</sup> Lowen, *Depression of the Body*, op. cit.

jakby nie miała energii, by móc cokolwiek zrobić. Jej subiektywne odczucie własnego stanu często pokrywa się z jego obiektywną oceną. Taka osoba czuje, że nie ma na nic siły. Może narzekać na osłabienie, mimo że nie jest niczym zmęczona. Obniżenie poziomu energii jest widoczne w spadku wszystkich funkcji ciała. Osłabione są oddech, apetyt i popęd seksualny. Osoba, która jest w takim stanie, nie słucha naszych rad i niczym się nie zajmuje, ponieważ dosłownie *nie ma energii*, by cokolwiek zrobić.

Miałem do czynienia z wieloma przypadkami depresji, ponieważ jest ona najczęstszą przyczyną poszukiwania pomocy u terapeuty. Najpierw wysłuchuję pacjenta, analizuję jego historię i ogólny stan, a następnie staram się pomóc mu podnieść poziom energii. Najszybciej można tego dokonać, zwiększając pobieranie tlenu, czyli poprzez głębszy i pełniejszy oddech. Istnieje wiele tego typu metod. Zostaną one opisane w dalszej części książki. Zacznę od założenia, że pacjent nie jest w stanie dojść do zdrowia samodzielnie, w przeciwnym razie nie przyszedłby do mnie. A zatem muszę użyć *swojej* energii, aby dana osoba mogła ruszyć z miejsca. Proszę pacjenta o wykonanie kilku prostych czynności, które przyczyniają się do stopniowego pogłębienia oddechu. Dodatkowo stosuję dotyk i ucisk. Im bowiem aktywniej oddychamy, tym bardziej podnosi się poziom energii. Kiedy ciało pacjenta napełni się energią, mogą pojawić się silne mimowolne drżenia lub wibracje w nogach. Jest to sygnał, że ciało, a dokładnie dolne części ciała, zostało pobudzone. Dzięki temu głos nabiera dźwięczności, zaś twarz staje się bardziej promienna. Aby pacjent poczuł się lepiej, potrzeba zwykle około dwudziestu, trzydziestu minut. W ten sposób chory zostaje chwilowo *wyrwany* ze stanu depresyjnego.

Mimo że efekty głębszego i pełniejszego oddechu są natychmiastowe, nie leczą one depresji. Rezultaty nie są trwałe, gdyż pacjent nie potrafi samodzielnie i spontanicznie oddychać w powyższy sposób. Jest to główny problem w depresji i nie można go rozwiązać bez szczegółowej analizy wszystkich czynników, które miały wpływ na ukształtowanie ciała pozbawionego żywotności oraz osobowości depresyjnej. Jednak sama analiza też nie pomoże, jeżeli nie będzie jej towarzyszyła konsekwentna praca nad podniesieniem poziomu energii pacjenta.

Pojęcia *naładowania energetycznego* nie można wyjaśnić, nie odnosząc się do koncepcji *rozładowania energetycznego*. Organizm może funkcjonować tylko w stanie równowagi pomiędzy *naładowaniem* a *rozładowaniem*. Utrzymuje on więc optymalny poziom energii, odpowiadający jego potrzebom i warunkom życiowym. Rozwijające się dziecko pobiera więcej energii, niż jej zużywa. Tak samo przebiega proces rekonwalescencji, a nawet rozwoju osobistego. Poza tymi przypadkami obowiązuje zasada, że ilość energii pobierana przez osobę jest równa energii rozładowanej poprzez działanie.

Każde działanie – bicie serca, ruchy perystaltyczne jelit, poruszanie się, rozmowa, praca i seks – wymaga energii. Organizm żywy nie jest jednak maszyną. Jego podstawowe czynności nie są wykonywane mechanicznie, stanowią bowiem niepowtarzalną ekspresję istnienia. Ruch oraz działanie są przejawami ekspresji osobistej. Gdy jest ona swobodna i adekwatna do rzeczywistości, odczuwamy przyjemność oraz satysfakcję podczas rozładowania energetycznego. To z kolei pobudza metabolizm i pogłębia oddech. Gdy spontaniczne i rytmiczne czynności życiowe funkcjonują optymalnie, towarzyszy im przyjemność.

Wspominałem już, że przyjemność i satysfakcja są natychmiastowymi reakcjami na wyrażanie siebie. Kiedy swoboda własnej ekspresji zostanie ograniczona z zewnątrz, osłabimy również zdolność do odczuwania radości i kreatywnego życia. Stanie się tak również wtedy, gdy siły wewnętrzne (zahamowania lub napięcia mięśniowe) ograniczą zdolność wyrażania siebie. Jednostka będzie musiała wtedy zmniejszyć pobór energii, aby utrzymać równowagę energetyczną w ciele.

Nie można podnieść poziomu energii jedynie poprzez oddychanie, choć rzeczywiście dzięki niemu stajemy się pobudzeni. Konieczne jest również zwiększenie zdolności rozładowania tej energii. Oznacza to, że kanały ekspresji ruchowej, głos oraz oczy muszą być otwarte. Zdarza się, że następuje to spontanicznie podczas procesu energetyzowania ciała. Oddech może, na przykład, w naturalny sposób się pogłębić, gdy leżymy na stołku bioenergetycznym. Nagle dana osoba wybuch płaczem. Może być całkowicie nieświadoma powodu takich emocji. Do takich sytuacji przyczynia się właśnie pogłębiony oddech, który otwiera gardło, napędza ciało energią i uruchamia

stłumione emocje smutku. Czasami taką uwolnioną emocją jest gniew. Często jednak nie dzieje się nic. Bywa bowiem tak, że osoba boi się otworzyć i wydobyć swoje uczucia na zewnątrz. W takim przypadku jest jednak świadoma, że coś ją „powstrzymuje” oraz że w jej gardle i klatce piersiowej istnieją napięcia mięśniowe, które blokują wyrażanie jakiegoś konkretnego uczucia. Wówczas niekiedy należy bezpośrednio ucisnąć przewlekłe napięte mięśnie.

Procesy ładowania i rozładowania energetycznego są ze sobą ściśle powiązane, dlatego w Bioenergetyce pracuje się nad nimi jednocześnie celem podniesienia poziomu energii jednostki, odblokowania jej zdolności do autoekspresji oraz przywrócenia przepływu uczucia w ciele. A zatem nacisk kładziemy na oddychanie, odczuwanie oraz ruch. Jednocześnie staramy się powiązać obecny stan energetyczny osoby z historią jej życia. Dzięki zintegrowanemu podejściu do pacjenta stopniowo odkrywamy wewnętrzne konflikty (siły), które uniemożliwiają mu funkcjonowanie na maksymalnym poziomie energetycznym. Za każdym razem, gdy rozwiązany zostanie jeden z tych konfliktów, poziom energii pacjenta wzrasta. Dana osoba zaczyna zużywać ją na przyjemne, kreatywne i satysfakcjonujące czynności.

Nie chciałbym tutaj sugerować, że Bioenergetyka może rozwiązać wszystkie głębokie konflikty, usunąć przewlekłe napięcia oraz przywrócić pełny i swobodny przepływ uczuć w ciele. Być może nie jesteśmy w stanie osiągnąć tych celów w stu procentach, ale możemy rozpocząć proces rozwoju, który zmierza we właściwym kierunku. Utrudnieniem każdej terapii jest fakt, że żyjemy w kulturze, która nie jest ukierunkowana na czynności kreatywne oraz na przyjemność. Tak jak wspominałem<sup>11</sup>, współcześnie nie doceniamy wartości ciała ani nie szanujemy jego naturalnych rytmów. Cenimy natomiast maszyny oraz dobra materialne. Trudno jest uciec od myśli, że siły, które ograniczają autoekspresję, a więc również obniżają naszą energię, pochodzą z tej kultury i są jej częścią. Każda wrażliwa osoba wie, jak wiele wysiłku potrzeba, aby ochronić się przed wciągnięciem w szaleńczy rytm współczesnego życia oraz ugięciem się pod ciężarem presji, przemocy i niepewności.

<sup>11</sup> Lowen, *Przyjemność*, op. cit.