

rozumu dla zrozumienia napięć, które krępują ciało. Mobilizuje ono też energię ciała do wyeliminowania tych napięć.

Nicią łączącą jest tu pojęcie energii, które przenika myśl Wschodu i Zachodu. Energia jest siłą stojącą za duchem, stanowi zatem podstawę duchowości ciała. Użyta świadomie, staje się potęgą. W następnym rozdziale zbadam wschodnie i zachodnie ujęcia energii i ukazę, jak bioenergetyka integruje te dwa stanowiska.

2

Pojęcie energii



WSCHODNIA myśl religijna charakteryzuje się tym, że łączy ducha, czy duchowość, z energetycznym spojrzeniem na ciało. Na przykład hatha-joga zakłada istnienie dwóch przeciwstawnych sobie energii: *ha* – czyli energii słońca i *tha* – czyli energii księżyca. Celem hatha-jogi jest uzyskanie równowagi między tymi dwoma siłami. Według Yesudiana i Haicha, autorów pracy pt. *Yoga and Health* (Joga a zdrowie), „nasze ciało jest oplecione prądami pozytywnymi i negatywnymi, i gdy te prądy całkowicie się równoważą, cieszymy się doskonałym zdrowiem”¹. Łatwo zrozumieć, dlaczego ludy *prymitywne* uważają słońce i księżyc za ciała energetyczne, bowiem obydwie wywierają bezpośredni wpływ na ziemię i życie na niej. Według myśli chińskiej zdrowie również zależy od równowagi między przeciwstawnymi energiami, tj. *yin* i *yang*, reprezentującymi energię ziemi i nieba. Chińska praktyka leczenia akupunkturą rozpoznaje ustalone kanały, którymi przepływają te energie. Poprzez nakłuwanie igłami lub naciskanie wybranych punktów ciała można pokierować przepływem energii w ciele w celu wyleczenia choroby i wzmocnienia zdrowia.

Innym sposobem, stosowanym przez Chińczyków do mobilizacji energii ciała dla ochrony zdrowia, jest program specjalnych ćwiczeń znanych jako *taijiquan*. Ruchy *taiji* są zwykle wykonywane wolno i rytmicznie, przy użyciu minimalnej siły potrzebnej do osiągnięcia każdej z pozycji. Według Hermana Kanza „kładzie się nacisk na

¹ Selva Yesudian i Elisabeth Haich, *Yoga and Health* (New York: Harper & Row, 1953), str. 21.

relaksację”, która „wspomaga przepływ wewnętrznej energii zwanej po chińsku *ji*, a po japońsku *ri*. Rezerwuar tej energii znajduje się, jak się wydaje, w dolnym rejonie brzucha”². Do innych aspektów wschodniej myśli dotyczących przepływu energii ciała nawiążę w dalszych rozdziałach niniejszej książki.

Myśl Zachodu postrzega energię w kategoriach mechanistycznych, jako coś, co daje się zmierzyć. Ponieważ żadnym dostępnym instrumentem nie zdołano zmierzyć tych rodzajów energii, które na Wschodzie są przyjmowane za oczywiste, ścisły umysł zachodni neguje istnienie owych energii. Niemniej jednak organizmy żywe reagują na poszczególne aspekty energii ciała w sposób, w jaki maszyny reagować nie potrafią. Na przykład podniecenie, jakie odczuwa kochanek, gdy spotyka się z ukochaną, jest zjawiskiem energetycznym, którego nie zarejestrował jeszcze żaden instrument. Witalność promieniująca z osób zakochanych jest kolejnym przykładem zjawiska energetycznego, którego nie zarejestrował jeszcze żaden przyrząd. (Mimo że fotografia kirlianowska wykazała istnienie aury lub poświaty wokół części ciała, nikomu nie udało się do tej pory ująć tego zjawiska w kategoriach ilościowych).

Jeszcze zanim myśl Wschodu zaczęła przenikać do kultury zachodniej, co miało miejsce niedawno, niektórzy ludzie kwestionowali pogląd, jakoby ciało było tylko złożoną maszyną biochemiczną, ożywioną przez bliżej nieokreślonego ducha i uszlachetnioną przez metafizyczną duszę. I tak w dziewiętnastym stuleciu francuski pisarz i filozof Henri Bergson postulował istnienie siły czy energii witalnej, zwanej *élan vital*, która ożywia ciało. Eksponeci witalizmu, jak nazwano ten pogląd, nie mogli zaakceptować myśli, że funkcjonowanie żywego organizmu dałoby się w pełni wytłumaczyć w kategoriach mechanicznych lub chemicznych. Jednak w miarę rozwoju metod i technik badań naukowych, które umożliwiły poznanie biochemicznej bazy prawie wszystkich czynności ciała, zaczęto patrzeć na witalizm jak na pojęcie nie poddające się badaniom naukowym i nie mające odbicia w obiektywnej rzeczywistości.

Współczesna medycyna w dalszym ciągu hołduje takiemu pogładowi. Gdy rozpocząłem studia medyczne w wieku lat trzydziestu sześciu, byłem już wcześniej studentem u Wilhelma Reicha i od kilku lat terapeutą. Chciałem poznać ciało i jego choroby, ale także pragnąłem je zrozumieć w kategoriach ludzkich. Mówiąc dokładniej, zastanawiałem się, jakie znaczenie dla zdrowia mają uczucia

i jak możemy wyjaśnić miłość, odwagę, godność i piękno. Wiedza, jaką zdobyłem w akademii medycznej, okazała się bezcenna, ale żadne z wyliczonych pojęć nie zostało tam nawet wspomniane. Nie omawiano nawet tak ważnych emocji, jak strach, gniew i smutek, ponieważ uważano je za zjawiska psychologiczne, a nie fizyczne. Ból badany był tylko z neurologicznego i biochemicznego punktu widzenia, natomiast uczuciem przyjemności nie zajmowano się wcale, mimo że stanowi ono tak potężną siłę w naszym życiu.

Najpoważniejszą luką w medycznej edukacji wówczas był, a nawet, choć w mniejszym stopniu, także obecnie jest seksualizm człowieka. Jak każdy lekarz dobrze wie, jest to funkcja niezwykle ważna dla życia i zdrowia. O ile funkcję reprodukcyjną potraktowano w sposób wyczerpujący, o tyle seksualizm pominięto z tej racji, że nie ogranicza się on do jednego tylko organu, lecz połączony jest z uczuciami obejmującymi całe ciało. Dzięki przestudiowaniu tej właśnie funkcji Reich zrozumiał, na czym polega rola czynnika energetycznego w procesie życia.

Nauki medyczne w obecnym kształcie zajmują się przede wszystkim funkcjami narządów. Lekarze z konieczności specjalizują się w leczeniu poszczególnych układów, takich jak: oddechowy, krążenia czy trawienny. Nauka o całym człowieku jest nieznaną zachodniej medycynie. Można by pomyśleć, że stanowi ona domenę psychiatrii lub psychologii, jednak dyscypliny te ograniczyły się do badania procesów umysłowych i ich wpływu na ciało.

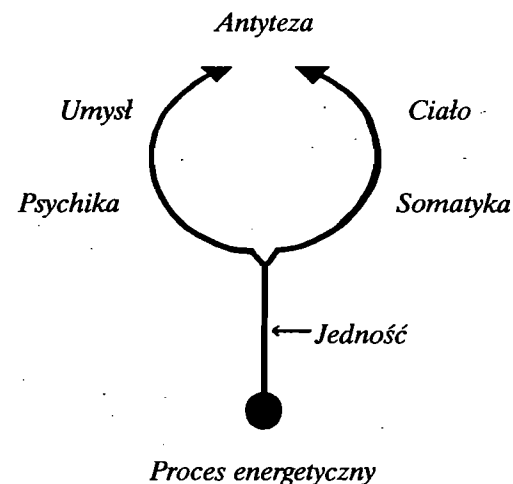
Pogląd, że procesy umysłowe należą do jednej dziedziny, tj. psychologii, a procesy fizyczne do drugiej, tj. medycyny organicznej, jest sprzeczny z modelem podstawowej jedności i całości jednostki ludzkiej. Pogląd taki jest rezultatem oddzielania ducha od ciała i ograniczania go do sfery umysłu. To rozdarcie okaleczyło psychiatrię i wyjąłowiło medycynę. Jedynym sposobem na pokonanie tego naruszenia jedności człowieka jest przywrócenie psychiki ciału. Tam było jej początkowe miejsce, gdyż jak podaje *International Dictionary* Funka i Wagnalla, w oryginalnym znaczeniu *psychika* była „żywotną zasadą, która uruchamia wewnętrzne sprężyny działania i rozwoju”. Dopiero później zaczęła oznaczać „byt duchowy oddzielny od ciała”. Jej łączność z ciałem jest również widoczna w greckim temacie tego wyrazu, *psychein*, co znaczy „oddychać”. Całościowe spojrzenie na ludzki organizm doprowadziłoby do uznania, że ciało jest wypełnione duchem, który jest ożywiany przez jego psychikę i czuwa nad jego działaniem.

² Herman Kanz, *The Martial Spirit* (Woodstock, N.Y.: The Overlook Press, 1977), str. 42.

Ponieważ tak zdefiniowana psychika jest pojęciem witalistycznym, nauka nie mogła jej zaakceptować. Została zatem relegowana do królestwa metafizyki. Jednak właśnie poprzez psychologię, w formie psychoanalizy, została otwarta droga do zrozumienia ducha jako zjawiska energetycznego. Droga ta przywiodła psychologów do terytorium seksualizmu, ignorowanego przez medycynę tradycyjną. Freud stanął przed problemem seksualizmu próbując zrozumieć objawy histeryczne, chorobę fizyczną, której medycyna jako nauka nie była w stanie wytłumaczyć i dla której brakowało zadowalającego wyjaśnienia psychologicznego, zanim Freud nie opublikował swego klasycznego studium. Wykazał on, że histeria jest rezultatem przeniesienia na płaszczyznę fizyczną konfliktu psychicznego dotyczącego seksualizmu, a wywodzącego się z wczesnego traumatycznego przeżycia seksualnego. Jednak ani Freud, ani inni psychoanalizy nie byli w stanie wyjaśnić, w jaki sposób to przeniesienie następuje. W efekcie medycyna psychosomatyczna cierpi na rozdarcie między psychiką a somatyką i nie potrafi połączyć tych dwóch rzeczy.

Połączenia takiego dokonał Reich w oparciu o pojęcie energii. Zdał on sobie sprawę, że konflikt występuje równocześnie na obydwu poziomach, psychicznym i somatycznym. Spojrzał na psyche i soma jak na dwa aspekty, umysłowy i fizyczny, jednego niepodzielnego procesu. Odpowiednią metaforą może tu być rewers i awers monety, gdyż cokolwiek robimy z monetą, dotyczy to obydwu jej stron. Jednakże umysł i ciało także stanowią dwie różne funkcje wpływające na siebie wzajemnie. Reich sformułował swoją conceptualizację jako zasadę psychosomatycznej jedności i antytezy. Jedność istnieje na poziomie energetycznym w głębi organizmu, podczas gdy na poziomie zjawisk obserwowalnych istnieje antyteza, czyli przeciwstawność. Ten pozornie złożony stosunek daje się jasno przedstawić za pomocą diagramu, ilustrującego dialektyczny model tych powiązań (ryc. 2.1).

Powstaje natychmiast pytanie dotyczące natury tego procesu energetycznego oraz energii biorącej w nim udział. Reich postrzegał ten proces jako pulsację (rozszerzanie i kurczenie, jak w biciu serca) i jako propagację fal ekscytacji, które da się odczuć jako strumienie energii w ciele. Jednak idea energii działającej w ciele, konkretnie w jego funkcji seksualnej, należy do Freuda. Stwierdził on, że inne fizyczne dolegliwości, jak neurastenia, hipochondria czy niepokój, są związane z zaburzeniem funkcji seksualnej. Skoro akt płciowy kończy się emocjonalnym rozładowaniem, Freud



Ryc. 2.1. Reich postrzega umysł i ciało jako zjednoczone na poziomie głębokim, lecz przeciwstawne bliżej powierzchni.

zdał sobie sprawę, iż to rozładowanie ma charakter energetyczny, i postulował, że popęd płciowy jest uruchamiany przez nagromadzenie energii seksualnej, którą nazwał *libido*. Freud początkowo sądził, że libido jest energią fizyczną, ale nie będąc w stanie dowieść jej istnienia, zdefiniował ją później jako umysłową energię popędu płciowego. Czyniąc to, powiększył podział między umysłem a ciałem.

W przeciwieństwie do Freuda, Jung postrzegał libido jako siłę energii, która uruchamia wszystkie funkcje i ruchy ciała. Nie nazwał jej jednak siłą fizyczną. Dzięki temu duch, psychika oraz libido pozostały pojęciami metafizycznymi, a duchowość zjawiskiem umysłu.

Reich powrócił do początkowej freudowskiej koncepcji libido jako energii fizycznej i dokonał pewnych eksperymentów, by stwierdzić, czy da się ją mierzyć. Wykazał, że ładunek elektryczny na powierzchni strefy erogicznej (usta, sutki i dłonie) ulegał zwiększeniu, gdy obszar ten był pobudzany w sposób przyjemny. Bolesna stymulacja, z drugiej strony, obniżała ów ładunek. Ponadto Reich wykazał, że przyjemnej ekscytacji towarzyszył zwiększony przepływ

krwi przez podniecany obszar, podczas gdy stymulacji bolesnej towarzyszyło pewne wycofanie płynów ciała³.

Te eksperymenty pozwoliły Reichowi rozstrzygnąć konflikt między witalistami a mechanistami. Zależność między nabrzmieniem, zwiększonym ładunkiem elektrycznym i przyjemną stymulacją nie występuje w naturze nieożywionej. Podkreślił jednak, że „materia żywa funkcjonuje w oparciu o te same prawa fizyki co materia nieożywiona”⁴. Prawa te po prostu działają inaczej, ponieważ żywe ciało jest odrębnym systemem energetycznym.

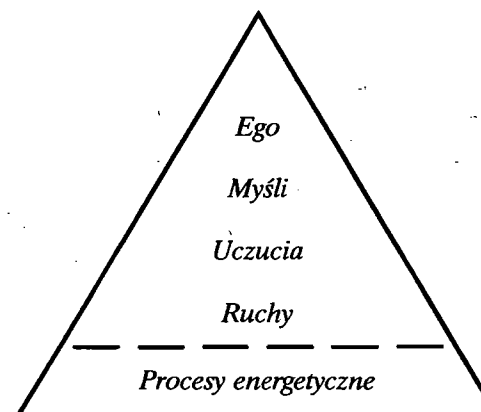
Później jednak Reich doszedł do przekonania, że w procesie życia bierze udział specjalny rodzaj energii. Nazwał ją *orgonem* i twierdził, że jest to pradawna energia wszechświata. W okresie współdziałania z Reichem również wierzyłem w istnienie tej energii. Według mnie istnieją dowody przemawiające za ideą, że energia procesu życia jest inną energią niż elektromagnetyzm. Możemy się zgodzić, że do napędzania trybików życia potrzebna jest energia. Aby uniknąć sporów, jakie mogłyby wyniknąć z użycia terminu *orgon* czy innej podobnej nazwy, mówiąc o energii życia, używam terminu *bioenergia*. Ponieważ moja forma terapii oparta jest na koncepcji energetycznych procesów ciała, nazywam ją analizą bioenergetyczną.

By ułatwić czytelnikowi śledzenie dalszego wywodu, poczynię teraz dygresję, by wyjaśnić, na czym polega analiza bioenergetyczna. Osobowość w analizie energetycznej jest widziana jako struktura w rodzaju piramidy. U wierzchołka (w głowie) znajduje się umysł i ego. U podstawy, czyli na najgłębszym poziomie ciała, są procesy energetyczne, które pobudzają człowieka do działania. Te procesy przejawiają się w ruchach, które prowadzą do uczuć, a kończą się myślami. Zależność między tymi elementami jest przedstawiona na ryc. 2.2.

Linia przerywana między różnymi poziomami osobowości wskazuje na współzależność tych dwóch warstw. W analizie bioenergetycznej, aby zrozumieć osobowość, badany jest każdy z poziomów. Z racji ich wyjątkowego znaczenia, w centrum uwagi znajdują się procesy energetyczne leżące u podstawy piramidy. Tematem ciągłej oceny jest zasób energii danej osoby i sposób, w jaki ją ona wykorzystuje.

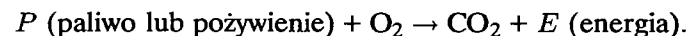
³ Zob. Wilhelm Reich, *The Function of the Orgasm* (New York: Orgone Institute Press, 1934), str. 326–329, pełniejsze sprawozdanie z tych eksperymentów.

⁴ Ibid., str. 338.



Ryc. 2.2. Hierarchia osobowości.

Wiemy, że energia wytwarzana jest w ciele na drodze reakcji chemicznych, zachodzących podczas przemiany materii. Mimo całej swej złożoności chemia metabolizmu jest w gruncie rzeczy podobna do procesu, w którym paliwo zamieniane jest w energię, według ogólnego wzoru:



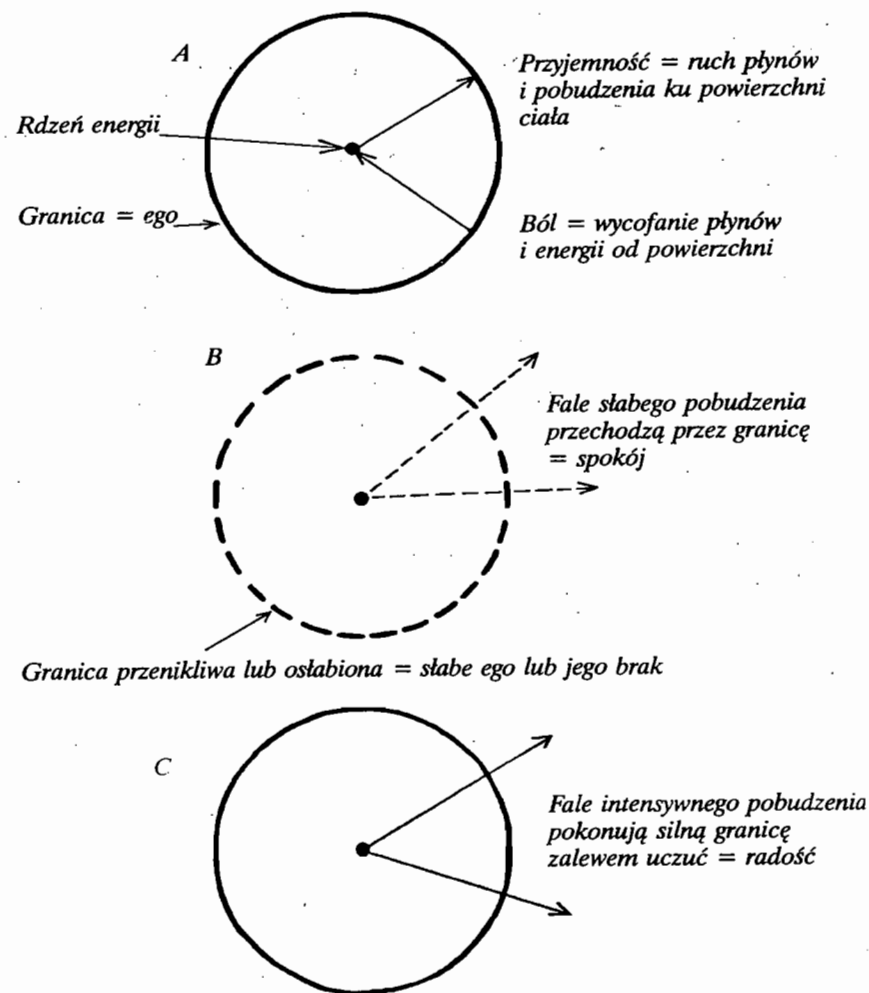
Czynnikami odróżniającymi organizmy żywe od przyrody nieożywionej jest fakt, że w organizmach proces ten zachodzi wewnątrz powłoki, dzięki czemu wytworzona energia nie jest tracona do środowiska, lecz zużywana przez organizm spełniający swoje funkcje życiowe. Jedną z głównych jego funkcji jest uzyskanie ze środowiska składników koniecznych do podtrzymania produkcji energii. To wymaga, aby powłoka była przenikalna dla wchłanianego pożywienia i tlenu, jak też wydalanych produktów odpadowych przemiany materii. W przypadku organizmów bardziej skomplikowanych niż bakterie czy proste organizmy jednokomórkowe, proces ten jest połączony z aktywnym poszukiwaniem potrzebnych produktów. Dlatego też ruchy organizmu nie mogą być przypadkowe. Muszą one być sterowane przez jakąś formę wrażliwości na środowisko. Jak zauważył jeden z czołowych badaczy funkcjonowania protoplazmy, „protoplazma może nie być inteligentna, ale inteli-

gentne jest to, co robi”⁵. Czyż nie jest bowiem rzeczą inteligentną otwieranie się na pożywienie, miłość i kontakty przyjemne, a cofanie się przed niebezpieczeństwem lub bólem? Proces ten nie jest jednak mechaniczny, gdyż każdy organizm stale sonduje i bada swe otoczenie. To sięganie i cofanie się jest częścią pulsującej aktywności wewnątrz organizmu, obejmującej także bicie serca, wznieszenie i opadanie płuc oraz perystaltykę przewodu pokarmowego. Wszystkie te czynności są rezultatem stanu pobudzenia w każdej komórce i w każdym narządzie ciała. Możemy więc zdefiniować życie jako stan kontrolowanego wewnętrznego pobudzenia, w którym wytwarzana jest energia napędzająca wewnętrzne procesy, podtrzymujące funkcje życiowe oraz zewnętrzne działania dla utrzymania lub zwiększenia pobudzenia organizmu.

Rozpoczynając życie, posiadamy duży potencjał wrażliwości na pobudzenie, która zmniejsza się w miarę, jak się starzejemy. Sądzę, że tę utratę podatności na pobudzenie można wyjaśnić tym, że z wiekiem ciało staje się coraz bardziej ustrukturyzowane, a zatem bardziej usztywnione. Nadchodzi w końcu czas, gdy starszy człowiek tak się utrwała w swoich nawykach, że jest niemal niezdolny do poruszania się. Nie przypominam sobie, abym kiedykolwiek widział starszą osobę podskakującą z radości tak, jak to robią dzieci. Niemowlęta mają najbardziej ożywione (uduchowione) ciała, ponieważ bardziej niż ktokolwiek inny są wrażliwe na otaczający je świat oraz innych ludzi. Natomiast ludzie starsi są uduchowieni w sposób bardziej świadomy, gdyż w większym stopniu zdają sobie sprawę, jak mocno są zespoleni z otaczającym światem. W pojęciu duchowości ciała zawiera się mocny duch oraz silna świadomość duchowego zadowolenia.

Proces nawiązywania łączności ze światem zewnętrznym jest procesem energetycznym. Aby przedstawić sposób, w jaki on zachodzi między dwoma osobami, wyobraźmy sobie dwa kamertony nastrojone na tę samą częstotliwość. Gdy znajdują się one blisko siebie, to uderzenie jednego z nich powoduje, że drugi również zaczyna drgać. W podobny sposób można wyjaśnić łączność między dwójgim głęboko zakochanych ludzi. Obraz dwóch serc, bijących jak jedno, może być czymś więcej niż tylko czystą metaforą. Jak wykazaliśmy, nasze serca i ciała są systemami pulsacyjnymi, które emitują fale – fale, które mogą wpływać na inne serca i ciała. Wy-

⁵ William E. Seifriz, w wykładzie i filmie prezentowanym na Uniwersytecie Stanu Pensylwania, 1954.



Ryc. 2.3. Procesy energetyczne w ciele.
 (A) Normalna reakcja na przyjemność i ból.
 (B) Proces energetyczny zachodzący po poddaniu ego.
 (C) Proces energetyczny podczas podwyższonej ekscytacji.

stępująca często u matek zdolność wyczuwania, co przeżywa ich maleństwo, zależy od tego typu łączności między nimi.

Poczucie łączności z uniwersum można osiągnąć, zatracając poczucie jaźni – poddając je lub przekraczając. Poczucie jaźni – zwane również ego – jest granicą tworzącą indywidualną jaźń. Wewnątrz tej granicy zawarty jest samopodtrzymujący się system energetyczny, którego podstawową cechą jest stan pobudzenia. Na rycinach 2.3A–C organizm przedstawiony jest jako okrąg otaczający pulsujący rdzeń energii. Bez istnienia granicy nie mogłaby istnieć żadna jaźń ani świadomość.

Ryc. 2.3A przedstawia normalną energetyczną interakcję organizmu ze swoim otoczeniem, gdy doświadcza on przyjemności lub bólu. Ego pośredniczy w tej interakcji w interesie samozachowania (gdy organizm napotyka bodźce bólu) lub samospełnienia (gdy organizm napotyka bodźce dające przyjemne odczucia).

Ryc. 2.3B pokazuje, jak fale pobudzenia przechodzą z rdzenia do świata, gdy ego zostaje poddane. W tym momencie jaźń nie jest już osobną jaźnią. Rezultatem takiego doświadczenia, które można przeżyć poprzez głęboką medytację, jest stan wyciszenia i spokoju.

Na ryc. 2.3C wewnętrzne pobudzenie staje się tak silne, że fale które ono emituje – jak podczas orgazmu lub innego radosnego podniecenia – przepełniają ego, promieniując poza jego granice. Doznaje się uczucia jedności z kosmosem, ale nie jest to uczucie spokoju, lecz ekstazy.

Przejdźmy teraz do praktycznych aspektów tych rozważań na temat energii. Najczęstszym problemem zdrowotnym ludzi w naszej kulturze jest depresja. Trudno jest określić częstotliwość jej występowania, ponieważ nie dysponujemy obiektywnymi kryteriami rozpoznawania depresji, z wyjątkiem jej najostrzejszych postaci. Człowiek w stanie klinicznej depresji może leżeć bez ruchu w łóżku lub siedzieć w otępieniu na krześle, nie wykazując najmniejszej ochoty do podjęcia aktywnej roli w życiu. W wielu przypadkach znaczącym symptomem jest poczucie rozpacz, w innych natomiast depresja może łączyć się z niepokojem albo występować na przemian z okresami wzmożonej aktywności. Gdy dominują wahania nastroju, mówimy, że choroba jest zaburzeniem maniakalno-depresyjnym. W tego typu zaburzeniu jest sprawą oczywistą, że pacjent przekazuje ze stanu nadpobudzenia w stan niedostatecznego pobudzenia.

Podczas gdy ostry przypadek depresji jest łatwy do rozpoznania, łagodne przypadki często nie są w ogóle zauważane. Dana osoba może narzekać na zmęczenie i przypisywać mu swoje zmniejszone pożądanie – jeszcze jeden objaw depresji. Ale jeżeli po dłuższym odpoczynku nadal czuje się zmęczona, to właściwą diagnozą jest depresja. Gdy pacjenci kontaktują się ze sobą poprzez terapię, można często usłyszeć takie uwagi: „Zdaję sobie teraz sprawę, że stan depresji towarzyszył mi przez większą część życia”. Jak to się stało, że jej nie zauważyli? Odpowiedź jest prosta: starali się być zajęci. Wielu moich pacjentów przyznaje, że ich aktywność jest obroną przed depresją; gdy zaczynają czuć się trochę przygnębieni, podejmują nowe przedsięwzięcie. Ciekawe zajęcie może posłużyć do psychicznego i fizycznego pobudzenia danej osoby, tak że poziom jej energii wzrośnie. Jednak wcześniej czy później depresja powróci.

Konkretnym urazem, który predysponuje osobę ku depresji jest utrata miłości⁶. Niemowlę, pozbawione bliskiego kontaktu z matką lub osobą zastępującą mu matkę, może wpaść w stan depresji analitycznej i umrzeć. Bez względu na wiek wszyscy potrzebujemy łączności z kimś, kto nas kocha, aby podtrzymać podatność naszych ciał na pobudzanie. Starsi ludzie, którzy utracili ukochanego towarzysza lub towarzyszkę, często tracą ochotę do życia. Większość dorosłych ludzi potrafi wyciągnąć rękę do wielu różnych osób, by mieć poczucie kontaktu, podczas gdy dzieci i ludzie starsi są ograniczeni w swej zdolności zadzierzgnięcia więzów miłości. Niemniej poczucie takiej łączności jest im absolutnie niezbędne dla zachowania zdrowia.

Jeszcze przed narodzeniem dziecko jest blisko związane ze swoją matką. W łonie to połączenie jest fizycznie najściślejsze i najintymniejsze z możliwych. Gdy dziecko już się urodzi, próbuje ono odtworzyć ciepło tamtego kontaktu przy piersi lub w ramionach matki. Takie kontakty są dla niemowlęcia niezmiernie ważne. Pobudzając jego ciało, stymulują one jego funkcje oddechowe i trawienne. Przyjemna fizyczna bliskość daje pozytywne skutki przez całe życie, odnawiając entuzjazm i siłę życiową jednostki.

Utrata bliskiego kontaktu bywa często doświadczana jako złamane serce lub bolesny skurcz w piersi. Wszyscy, z wyjątkiem istot

⁶ Pełną analizę przyczyn i sposobów leczenia depresji znajdzie czytelnik w mojej pracy: Alexander Lowen, *Depression and the Body: The Biological Basis of Faith and Reality* (New York: Penguin, 1977).

bardzo młodych, potrafią otrząsnąć się po takiej stracie i odblokać skurcz wewnętrzny, oplakując ową stratę. Proces oplakiwania niesie z sobą łzy i zawroty głowy, co uwalnia napięcie i przywraca ciału bardziej płynny stan. Gdy pulsowanie serca staje się znowu silne, fale pobudzenia docierają do powierzchni ciała i przenikają poza nią. Pobudzając inne ciała, fale te służą ustanowieniu energetycznej łączności między nimi.

Małe dzieci, cierpiące z powodu utraty miłości, nie mogą niestety przyjść do siebie, dopóki nie zostanie nawiązana nowa więź uczuciowa. Uwolnienie napięcia i rozluźnienie, jakie przynosi płacz, okaże się nietrwałe, o ile nie zostanie przywrócona łączność z kochającą osobą. Małe dziecko potrzebuje takiego kontaktu dla podtrzymania siły pulsacji w swoim ciele. Najczęściej bywa tak, że utrata miłości nie jest spowodowana śmiercią czy zniknięciem matki, ale jej niemożnością zaspokojenia ustawicznej potrzeby miłości u dziecka. Matka mogła sama być dzieckiem pokrzywdzonym, które cierpiało z powodu utraty miłości swej własnej matki. Zdrowy i energiczny ojciec może być zdolny do reagowania na potrzeby dziecka, lecz nie jest on w stanie w pełni zastąpić matki, nawet jeśli potrafi uśmierzyć ból złamanego serca. W większości przypadków ból serca z powodu utraty miłości matki trwa u dziecka aż do wieku dorosłego, przejawiając się jako chroniczny zacisk w piersi utrudniający oddychanie. Poprzez zmniejszenie dopływu tlenu do organizmu takie chroniczne napięcie tłumi płomień przemiany materii i obniża produkcję energii u danej jednostki.

Nie jest możliwe, by taki człowiek podniósł swój poziom energii po prostu przez zwiększenie poboru pożywienia oraz tlenu. Jeżeli ciało nie ma zapotrzebowania na dodatkową energię, to pożywienie odłoży się w postaci tłuszczu, a nadmiar tlenu doprowadzi do stanu zwanego hiperwentylacją. Organizmy muszą zachować równowagę między naładowaniem a rozładowaniem, wytwarzaniem energii i jej zużyciem. Równowaga między naładowaniem a rozładowaniem jest kontrolowana przez zapotrzebowanie. Zwiększenia podstawowego poziomu energii u jednostki można dokonać jedynie dzięki odżywieniu ciała poprzez wyrażanie uczuć. Brak żywotności jest zawsze rezultatem tłumienia uczuć.

Jednym z zadziwiających skutków obniżonego poziomu energii jest wzrost aktywności, będący zwykle próbą pozyskania miłości. Większość dzieci, które przeżyły utratę miłości, uważa, iż ta utrata spowodowana była tym, że nie potrafiły na miłość zasłużyć. Wiele matek zaszczepia takie poczucie winy w dziecku ganiąc je za to,

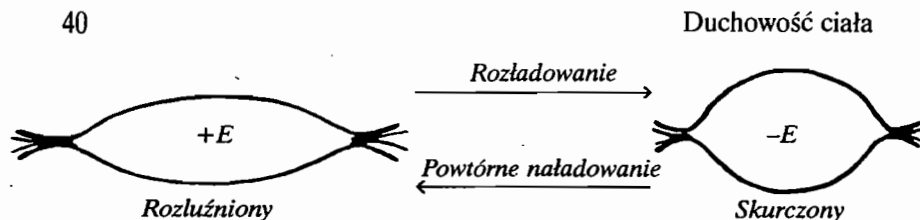
że jest nazbyt wymagające, nazbyt żywe, nazbyt krnąbrne, nazbyt nieszczęśliwe i jest go nazbyt dużo. Dziecko wkrótce zdaje sobie sprawę, że jeżeli ma otrzymać choć trochę miłości, musi dostosować się do wymagań matki. To przekonanie, że na miłość trzeba zasłużyć, zwykle utrzymuje się aż do wieku dorosłego, kiedy to często przejawia się dążeniem do osiągnięć i potrzebą sukcesu. Zachowanie takie jest typowe dla osób ze skłonnością do zachowań typu A, którą charakteryzuje przesadne dążenie do wykazania swojej wartości połączone z tłumionym gniewem, widocznym w częstym poirytowaniu. Zachowanie typu A jest głównym czynnikiem predysponującym osobę do depresji i chorób serca⁷. Zachowanie takie jest także odpowiedzialne za endemiczne w naszej kulturze chroniczne zmęczenie.

Na nieszczęście większość ludzi nie umie zwolnić tempa działania na tyle, by odczuć, że są zmęczeni. Będąc pod presją życia wierzą, że muszą dalej żyć tak, jak żyli do tej pory, bo jest to sprawą przetrwania. Uczucie zmęczenia budzi w nich obawę, że nie będą mogli kontynuować walki. Wielu ludziom trudno jest powiedzieć sobie: „Nie potrafię”. Gdy byli dziećmi, uczono ich, że dla chcącego nie ma nic trudnego. Powiedzieć „nie potrafię” równa się przyznaniu do porażki, a to jest postrzegane jako dowód, że nie są godni miłości.

Istnieje również fizyczny powód, dla którego wzrasta aktywność, gdy spadają zasoby energii i forma psychiczna. Podczas gdy zyskanie dodatkowej energii poprzez relaks jest zupełnie możliwe, to nie można się zrelaksować, kiedy poziom energii jest zbyt niski, ponieważ do uwolnienia napięcia mięśni potrzebna jest właśnie energia. Fakt ten, mimo że nie jest powszechnie uznawany, daje się łatwo zilustrować i wyjaśnić.

Gdy mięsień kurczy się, wykonuje pracę, która pochłania energię. Będąc w stanie skurczonym, już więcej pracy wykonać nie może. Aby mięsień się rozszerzył i był zdolny do dalszego działania, konieczne jest, by komórki mięśniowe wyprodukowały potrzebną do tego energię. To z kolei wymaga doprowadzenia tlenu

⁷ Meyer Friedman i Ray H. Rosenman, *Type A Behaviour and Your Heart* (New York: Fawcett, 1981), str. 110–114; Alexander Lowen, *Love, Sex, and Your Heart* (New York: Macmillan, 1988), str. 159–160. Wydanie polskie: *Miłość, seks i serce*, Wydawnictwo Pusty Obłok i Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991.



Ryc. 2.4. Energia w mięśniu. Mięsień rozluźniony jest energetycznie naładowany i rozszerzony, podczas gdy mięsień skurczony, po zużyciu swej energii podczas pracy, jest zaciągnięty.

i usunięcia kwasu mlekowego. Zasada działania mięśni pokazana jest na ryc. 2.4.

Popatrzmy na rozszerzony mięsień jak na taki, w którym naciągnięto sprężynę. Jest on teraz naładowany energią. Gdy mięsień kurczy się, aby wykonać pracę, staje się krótszy i twardszy. W miarę zużycia energii sprężyna ulega rozładowaniu. Mięsień regeneruje się i rozluźnia, zwiększając swój poziom naładowania energetycznego, co odpowiada naciągnięciu sprężyny, tak by mogła wykonać dalszą pracę.

Gdy człowiek jest przemęczony, a poziom jego energii niski, może łatwo wpaść w stan „nakręcenia”, podobnie jak osoba cierpiąca na stany maniakalno-depresyjne, u której hiperpobudliwość i hiperaktywność zwiastują nadejście depresji. Klasycznym przykładem takiego stanu jest podniecone i niespokojne dziecko, które mimo że jest przemęczone, nie może się uspokoić ani zasnąć. Rodzice mogą w końcu nakrzyczeć na nie w desperacji, a nawet nim potrząsnąć, aby je uspokoić. Dziecko reaguje wybuchem łkania, na co rodzice reagują, obejmując je i tuląc. Po wypłakaniu się dziecko zasypia. Na skutek płaczu zaczyna ono oddychać głębiej, co daje mu energię potrzebną do rozluźnienia się.

Osoba o wysokim poziomie energii niełatwo wpada w stan nadmiernego podniecenia, ponieważ jej ciało, dzięki rozluźnionym mięśniom, potrafi utrzymać wysoki poziom naładowania. W rezultacie jej ruchy są swobodne, czynione bez wysiłku, a także pełne gracji. Jak samochód z silnikiem o dużej mocy, który z łatwością pokonuje wzniesienia, osoby naładowane energią poruszają się przez życie z minimalnym wysiłkiem. Jedynie w sytuacji kryzysowej można u nich dostrzec pewien wysiłek, ale nawet wtedy

mają one wystarczający zapas energii, by sprawiać wrażenie, że to, co robią, wykonują z łatwością.

Również inne aspekty ciała odzwierciedlają stan naładowania energią. Być może żadna inna cecha nie wskazuje tak wyraźnie na żywotność ciała jak oczy. Określano je już jako okna duszy, lecz są one również oknami ciała. Ukazują one wewnętrzny płomień jednostki. Gdy ogień ten jest gorący, jego płomień jest jasny i błyska w oczach. Na przykład oczy osoby zakochanej błyszczą, odzwierciedlając stan silnego naładowania. W oczach również przejawiają się uczucia. Iskrzą się, gdy człowiek jest wesół, żarzą, gdy jest szczęśliwy, a tracą blask, gdy jest przygnębiony. Ponieważ oczy pełnią tak ważną rolę w życiu człowieka, powrócimy do nich w jednym z następnych rozdziałów tej książki.

Stan i wygląd skóry jest jeszcze jedną oznaką stopnia ożywienia ciała. Ludzie o wysokiej energii, bez względu na rodzaj karnacji, mają zwykle skórę o różowym odcieniu, gdyż jest ona nasycona krwią. Występuje to wówczas, gdy fala pobudzenia z wnętrza organizmu człowieka dociera do powierzchni, powodując silne naładowanie energetyczne na skórze. Odcień szary, białawy, żółtawy lub brązowawy wskazuje, że skóra jest niedostatecznie naładowana i że przepływ krwi do skóry uległ zmniejszeniu. Podobnie skóra szorstka, sucha lub zimna stanowi oznakę zaburzeń zarówno na poziomie krążenia, jak i na poziomie energetycznym. Te stany mają również znaczenie emocjonalne. Na przykład na stanie lęku krew odpływa od powierzchni, pozostawiając skórę zbladłą, zimną, a nawet lepką. Gęsia skórka, jeszcze jedna oznaka strachu, występuje wtedy, gdy elastyczne włókna skóry kurczą się, powodując wypuklanie się mieszków włosowych.

Ciało jest kształtowane przez to, czego doświadczają. Skórę, którą lubicie dotykać, dotykano z miłością we wczesnym dzieciństwie. Reagując na czuły dotyk, ciało rozszerza się pod wpływem przyjemnego pobudzenia. Pozbawione bliskiego kontaktu ciało dziecka skurczy się i stanie się zimne. Jego wrażliwość na pobudzenie ulega zmniejszeniu, a wewnętrzna pulsacja zostaje zredukowana. U osoby zdrowej pulsacja ta jest silna i trwała, co skłania ją do nawiązywania bliskiego kontaktu ze wszystkimi i wszystkim w swoim otoczeniu. Taka kochająca osoba stanowi rzadkość w naszej kulturze, nieczęsto bowiem dostrzegamy pierwiastek duchowy w pragnieniu ciała do otwierania się na zewnątrz. Zamieszczony poniżej zestaw pytań pomoże czytelnikowi ocenić własny stan energetyczny, jak również stać się bardziej świadomym tego, jak funkcjo-

nuje. Jak oszacowałbyś poziom własnej energii – jako wysoki czy niski?

ŚWIADOMOŚĆ ENERGII – AUTODIAGNOZA

Zjawiska wskazujące na niski poziom energii:

- a. Czy czujesz się zmęczony?
- b. Czy masz trudności z porannym wstawaniem? Czy czujesz się zmęczony po wstaniu?
- c. Czy czujesz się znękany, zagoniony lub pod ciągłą presją?
- d. Czy jesteś stale w działaniu?
- e. Czy trudno jest ci się odprężyć, posiedzieć spokojnie?
- f. Czy poruszasz się swobodnie, czy też twoje ruchy są gwałtowne i pośpieszne?
- g. Czy masz kłopoty z zasypianiem?
- h. Czy czujesz się czasami przygnębiony?

Zjawiska świadczące o wysokim poziomie energii:

- a. Czy dobrze sypiasz i budzisz się wypoczęty?
- b. Czy twoje oczy są jasne i błyszczące?
- c. Czy znajdujesz przyjemność w wykonywaniu swoich normalnych zajęć?
- d. Czy z optymizmem oczekujesz każdego następnego dnia?
- e. Czy lubisz stan wyciszenia?
- f. Czy poruszasz się z gracją?

Książka ta ma na celu pomóc ci w zrozumieniu swojego ciała jako „zewnątrznego przejawu” twojego ducha. Zrozumienie zakłada zarówno poznanie, jak i odczuwanie. W następnych rozdziałach zbadamy czynniki, które kształtują twój stan energetyczny. Poznasz także ćwiczenia, które sprawiają, że poczujesz różnicę spowodowanążywieniem ciała i gracją ruchów.

3

Oddychanie



PRAWO do bycia osobą realizuje się od naszego pierwszego oddechu. Jak silnie odczuwamy to prawo widać po tym, jak dobrze oddychamy. Gdybyśmy wszyscy oddychali w sposób równie naturalny jak zwierzęta, poziom naszej energii byłby wysoki i rzadko cierpielibyśmy na chroniczne zmęczenie czy depresję. Jednakże większość ludzi z kręgu naszej kultury oddycha płytko i ma skłonność do wstrzymywania oddechu. Co gorsza, nie są nawet świadomi faktu, że mają problemy z oddychaniem. Za to pędzą przez życie na złamanie karku, zatrzymując się czasami, by sobie wzajemnie powiedzieć, że „ledwie zdążą zaczerpnąć powietrza”.

Większość postulowanych dziś programów treningowych podkreśla potrzebę głębokiego oddychania. Ćwiczenia oddechowe są od dawna integralną częścią jogi. Jednakże zalecane przez różne szkoły ćwiczenia oddechowe, mimo swej wielkiej wartości, nie zawierają wyjaśnienia, dlaczego ludzie mają takie trudności z prawidłowym, naturalnym oddychaniem. Problemem tym zajmiemy się w niniejszym rozdziale. Musimy jednak najpierw zrozumieć dynamikę oddychania.

Jak wszyscy wiemy, oddychanie dostarcza tlenu koniecznego do podtrzymania ognia metabolizmu. Niestety organizm nie przechwuje tlenu w jakichkolwiek znaczących ilościach, więc gdy oddychanie ustanie na dłużej niż kilka minut, wówczas następuje śmierć. (W przeciwieństwie do oddychania, bez wody można przeżyć kilka dni, a bez jedzenia ponad miesiąc). Tymczasem oddychanie nie jest po prostu czynnością mechaniczną. Jest ono jednym z aspek-

tów głębszego cielesnego rytmu rozszerzania się i kurczenia, który znajduje wyraz również w biciu serca. Co więcej, jest ono wyrazem duchowości ciała. Biblia podaje, że tworząc człowieka, Bóg wziął kawałek gliny i tchnął w nią życie. Idea, że powietrze zawiera jakąś siłę niezbędną do życia, stanowi także ważny element filozofii hinduizmu, w której nazwano ją *prana*. Taką życiową siłą jest tlen zdolny sprawić, że martwa substancja, taka jak drewno, rozgorzeje płomieniem. Podobną właściwość ma tlen w organizmach żywych.

Oddychanie ma bezpośredni związek ze stanem pobudzenia ciała. Gdy jesteśmy odprężeni i spokojni, nasz oddech jest powolny i swobodny. W stanie silnej emocji oddech staje się szybki i intensywny. Gdy się boimy, oddychamy gwałtownie i wstrzymujemy oddech. W stanie napięcia natomiast nasz oddech staje się płytki. Odwrotne stwierdzenie jest również prawdziwe. Głębsze oddychanie uspokaja ciało.

Po raz pierwszy dostrzegłem związek między napięciem a oddychaniem, gdy jako kandydat do korpusu szkolenia oficerów rezerwy ćwiczyłem strzelanie z karabinka na strzelnicy. Mimo że się bardzo starałem, wystrzeliwane przeze mnie pociski omijały środek tarczy. Obserwujący mnie instruktor doradził, abym wziął trzy głębokie oddechy i nacisnął na spust wypuszczając powietrze po trzecim wdechu. Powiedział, że jeżeli będę wstrzymywał oddech podczas oddawania strzału, to moje ciało będzie usztywnione i ręka mi zadrży. Miał rację, co potwierdziłem swoim następnym, celnym strzałem. Wydarzenie to wywarło na mnie wrażenie, ale nic z tym odkryciem nie zrobiłem aż do czasu swojej terapii u Wilhelma Reicha. Terapia ta uświadomiła mi, że często wstrzymuję oddech. Tendencji tej mogłem przeciwdziałać koncentrując uwagę na oddychaniu. Skuteczność tej koncentracji miałem okazję wiele razy sprawdzić w trakcie leczenia zębów. Gdy leżę na fotelu dentystrycznym, koncentruję się na swobodnym i głębokim oddychaniu, starając się równocześnie maksymalnie rozluźnić. O ile dentysta nie boruje w jakimś szczególnie wrażliwym miejscu, ból jest łatwy do zniesienia i nie potrzebuję nowokainy. Przez kilka następnych lat po terapii u Reicha pracowałem nad swym oddechem, początkowo stając się bardziej świadomym oddychania, a następnie wykonując bioenergetyczne ćwiczenia oddechowe, które opisuję w dalszej części tego rozdziału. Ćwiczenia te różnią się od zwykłych ćwiczeń oddechowych tym, że zachęcają do bardziej naturalnego sposobu głębokiego oddychania, niezależnego od naszej woli. Nie znajduje

słów, by w pełni wyrazić, jak dobroczynne skutki przyniosła mi ta praca. Wpłynęła korzystnie na moje zdrowie, wzmocniła mnie, a także umożliwiła mi swobodniejsze i skuteczniejsze funkcjonowanie we wszelkich sytuacjach stresujących. Okazuje się bezcenna w trakcie wystąpień publicznych, gdyż pozwala mi unikać napięcia związanego z przemawianiem do wielkiej grupy słuchaczy.

Ważne jest, abyśmy byli świadomi swego oddychania i zwracali uwagę, czy oddychamy nosem, czy ustami, czy też wstrzymujemy oddech. Cenną oznaką jest tu wzdychanie, gdyż stanowi ono reakcję na wstrzymywanie oddechu. Normalne oddychanie jest słyszalne i daje się ono słyszeć jeszcze lepiej podczas snu. Osoby, które oddychają niemal bezgłośnie, poważnie zakłócają swoje oddychanie.

W przeciwieństwie do wzdykania, które polega na wypuszczaniu powietrza, przy ziewaniu powietrze jest wciągane do płuc. Ziewanie jest oznaką zmęczenia lub senności i występuje wtedy, gdy zasoby energii wymagają uzupełnienia. Bywa też oznaką nudy. W sytuacjach stymulujących i ekscytujących nasz oddech jest mocny, a energia wzrasta.

Oddychanie naturalne, czyli sposób, w jaki oddycha dziecko lub zwierzę, angażuje całe ciało. Co prawda, nie wszystkie jego części są zaangażowane aktywnie, lecz na każdą wpływają fale oddechowe przechodzące przez ciało. Gdy wciągamy powietrze, owa fala bierze początek w głębi jamy brzusznej i płynie w górę ku głowie. Podczas wydechu fala przemieszcza się od głowy w kierunku stóp. Fale te łatwo można dostrzec, łatwo też jest zaobserwować wszelkie zakłócenia procesu oddychania. Częstym zakłóceniem jest zatrzymanie fali na poziomie pępka lub kości miednicy. Nie pozwala to na zaangażowanie miednicy czy wnętrza jamy brzusznej w proces oddychania i powoduje krótki oddech. Głębokie oddychanie angażuje dolną część jamy brzusznej, która wydyma się przy wdechu i opada podczas wydechu. Może się to wydawać nieco mylące, jako że powietrze nigdy faktycznie nie dostaje się do jamy brzusznej, niemniej podczas głębokiego oddychania rozszerzenie dolnej części jamy brzusznej pozwala płucom łatwiej i pełniej rozszerzać się ku dołowi. Ponieważ ten kierunek umożliwia maksymalne rozszerzenie płuc, oddychanie takie jest swobodniejsze i bardziej pełne. Wszystkie małe dzieci oddychają w ten sposób.

W płytkim oddychaniu ruchy oddechowe nie wychodzą poza klatkę piersiową i obszar około przepony. Ruchy przepony w dół są ograniczone, co zmusza płuca do rozszerzania się na zewnątrz.

Obciąża to organizm, gdyż rozszerzanie sztywnej klatki piersiowej wymaga więcej wysiłku aniżeli rozszerzanie jamy brzusznej. Uzasadnione jest więc pytanie, dlaczego taki sposób oddychania, wymagający większego wysiłku przy mniejszym poborze tlenu, występuje częściej. Odpowiedź na to pytanie leży w zrozumieniu zależności pomiędzy oddychaniem a odczuwaniem.

Oddychać głęboko znaczy głęboko odczuwać. Jeśli oddychamy głęboko do jamy brzusznej, obszar ten ożywia się. Nie oddychając głęboko, tłumimy niektóre uczucia związane z brzuchem. Jednym z tych uczuć jest smutek, ponieważ brzuch bierze udział w głębokim płaczu. Ten rodzaj płaczu określamy mianem „płaczu brzuszego”. Taki płacz ma głębię smutku, która w wielu wypadkach graniczy z rozpaczą. Dzieci wczesnie odkrywają, że przez wciągnięcie i napięcie brzucha można wyzbyć się bolesnych uczuć smutku i żalu.

Posiadanie płaskiego brzucha może się wydawać estetyczne i modne. Aby podkreślić swą młodość, modelki w magazynach ilustrowanych zwykle pozują z wciągniętymi, płaskimi brzuchami. Ale płaskość wskazuje również na brak pełni życia. Gdy określamy coś jako płaskie, to mamy na myśli, że rzecz ta pozbawiona jest koloru, smaku i oryginalności. Często miałem okazję słyszeć z ust osób o płaskich brzuchach narzekania na wewnętrzną pustkę. Brak uczucia w tej części ciała oznacza również niedostatek wspaniałego seksualnego uczucia ciepła i topnienia w rejonie miednicy. U takich osób podniecenie seksualne jest ograniczone głównie do genitaliów. Problem ten jest następstwem tłumienia uczuć seksualnych w dzieciństwie. Gdy wywrzemy pewien nacisk na brzuch za pomocą pięści, nie wyczuwamy oporu, tak jak gdyby w dolnej części brzucha była dziura; jeśli natomiast brzuch jest większy i zaokrąglony, dziury takiej nie wyczuwamy. Trzeba w takich wypadkach skłonić tę osobę do głębokiego oddychania brzuchem, by przywrócić jej życie i czucie w tym obszarze ciała. Nawet gdy człowiek stanie się świadomy, że nie oddycha głęboko, potrzebne mu są specjalne ćwiczenia uaktywniające takie oddychanie. Można na przykład go skłonić, by oddychał pokonując ucisk dłoni na brzuch. W leczeniu rozedmy płuc, poważnego zaburzenia oddychania, pacjenci często muszą oddychać pokonując wagę ciężarka umieszczonego na brzuchu, podnosząc go siłą wdechu i pozwalając mu powoli opaść podczas wydechu. Inny sposób otwarcia oddychania polega na tym, by położyć się na podłodze ze zwiniętym kocem podłożonym pod kark, ze zgiętymi kolanami i z pośladkami opartymi mocno

o podłogę¹. Bez względu na metodę, jaką stosujemy, aby pogłębić oddech, tak aż pocujemy go na dnie miednicy, rezultat będzie taki, że uaktywnią się stłumione uczucia smutku i seksualności. Jeśli potrafimy zaakceptować te uczucia – a zwłaszcza jeśli potrafimy głęboko się rozpląkać – to całe ciało radośnie się ożywi. Byłem świadkiem, jak doświadczyło tego wielu pacjentów.

O tym, jak wielkie znaczenie ma wypełnienie czy pustka brzucha, przekonałem się w następujących okolicznościach: suka rasy collie, którą mieliśmy z żoną kilka lat temu, urodziła czternaście szczeniąt. Ostatnie cztery urodziły się martwe, bo poród trwał dla nich za długo, lecz i tak dziesięć szczeniąt to więcej, niż suka może karmić jednocześnie. Wkrótce zdaliśmy sobie sprawę, że całe mleko trafia do szczeniąt silniejszych i że słabsze niebawem zdechną. Wezwany na pomoc weterynarz doradził, abyśmy dopuszczali do piersi najpierw słabsze szczenięta, bo gdy one się nasycą, wówczas silniejsze i tak będą w stanie wyssać dość pokarmu, by zaspokoić głód. Ale jak mieliśmy rozpoznać, które z całej dziesiątki są silniejsze, a które słabsze? Wpadliśmy na pomysł, by macać ich brzuszki. Te, których brzuszki były w dotyku pełne, wędrowały do jednego koszyka, a te, których brzuszki przy dotknięciu wydawały się puste, kładliśmy do drugiego. Te ostatnie dawaliśmy suce do karmienia jako pierwsze. Tym sposobem wszystkie z dziesięciu szczeniąt przeżyły i wyrosły na zdrowe psy.

W innym zaburzeniu oddychania klatka piersiowa jest sztywna i stosunkowo mało ruchoma, a oddychanie przeważnie przepłonne, z pewnym rozszerzeniem do jamy brzusznej. W schorzeniu tym klatka piersiowa jest nadmiernie rozdęta, czasami do tego stopnia, że przybiera kształt beczkowaty. Beczkowaty wygląd może się wydawać męski, ale powoduje skłonność do rozedmy. Stałe nadmierne wypełnianie klatki powietrzem rozciąga i szarpie delikatną tkankę płucną, w wyniku czego pobór tlenu do krwi jest niewystarczający pomimo męczących i bolesnych wysiłków, by wciągnąć jeszcze więcej powietrza. Nawet jeśli takie rozdęcie przybiera łagodniejszą formę, stwarza ono zagrożenie dla zdrowia, ponie-

¹ Pełne omówienie tych ćwiczeń i ilustracje do nich znajdzie czytelnik w książce: Alexander Lowen i Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health* (New York: Harper & Row, 1977), str. 101 i dalsze. W literaturze polskiej ćwiczenia te będą przedstawione w książce Jacka Santorskiego *Organizm i orgazm*, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991.

waż sztywność klatki piersiowej stanowi olbrzymie obciążenie dla serca².

Moje najważniejsze doświadczenie, związane z oddychaniem, miało miejsce podczas mego pierwszego seansu u Wilhelma Reicha. W trakcie swej praktyki psychoanalitycznej Reich zauważył, że gdy pacjent powstrzymywał się od wyrażenia jakiejś myśli czy uczucia, wstrzymywał też oddech. Była to forma oporu, ale Reich, zamiast kierować uwagę pacjenta na ten opór, radził mu jedynie, aby oddychał swobodnie. Gdy tylko pacjent uwalniał swój oddech, natychmiast stawał się wylewny w wyrażaniu hamowanych dotąd myśli i uczuć. Spostrzegłszy tę prawidłowość, Reich koncentrował się od tej pory na oddychaniu leżącym u podłoża świadomego i nieświadomego oporu stawianego przez pacjenta.

Podczas mego pierwszego seansu z Reichem leżałem na tapczanie w samych szortach, tak aby mógł on obserwować moje oddychanie. Reich ograniczył się do poinstruowania mnie, abym oddychał. Wydawało mi się, że wykonuję to polecenie, ale po dziesięciu minutach Reich rzekł: „Lowen, pan nie oddycha”. Odparłem, że oddycham, gdyż inaczej bym nie żył. Odrzekł: „Ale pańska klatka piersiowa jest nieruchoma”. Poprosił mnie wówczas, abym położył rękę na jego piersi i zaobserwował, jak się wznosi i opada z każdym oddechem. Zauważyłem, że moja pierś porusza się znacznie słabiej niż jego i postanowiłem ją zmobilizować, tak by poruszała się w rytm moich oddechów. Czyniłem to przez kilka minut, oddychając ustami. Wówczas Reich poprosił, abym otworzył oczy. Gdy je otworzyłem, z ust wydarł mi się krzyk. Usłyszałem ten krzyk, ale wydał mi się nie związany ze mną. Nie czułem strachu – byłem tylko zdziwiony. Reich kazał mi się uciszyć, bym nie zakłócał spokoju sąsiadów, więc umilkłem. Zacząłem znowu oddychać ustami i po około dziesięciu minutach Reich ponownie polecił, abym otworzył szeroko oczy. Jeszcze raz wydarł się ze mnie krzyk i znów usłyszałem go jakby z wewnątrz, jakbym nie miał w nim żadnego udziału. Gdy opuściłem gabinet Reicha, zdałem sobie sprawę, że mam jakiś poważny problem, którego wcale nie byłem świadom. Zrozumiałem również, że swobodne, głębokie oddychanie jest w stanie dotrzeć do wyhamowanych uczuć i wyzwolić je³.

² Zob. Alexander Lowen, *Love, Sex and Your Heart* (New York: Macmillan, 1988), str. 83, 86. (wyd. polskie: Pusty Obłok 1990, str. 89, 90)

³ Zob. Alexander Lowen, *Bioenergetics* (New York: Penguin, 1976), str. 17–18. Fragmenty wydane w Polsce jako skrypt *Wstęp do*

Reich poświęcił następne seanse terapeutyczne głębokiemu oddychaniu, poprosiwszy mnie uprzednio, abym mu powiedział o swoich negatywnych myślach i uczuciach na jego temat. Miało to na celu ujawnienie negatywnej transferencji, po to by ją dostrzec, przeanalizować i wyeliminować. Po wstępnej rozmowie kładłem się na tapczanie i oddychałem. Gdy jakieś myśli wydawały się ważne, dzieliłem się nimi z Reichem. Jednak ważniejszą rzeczą było to, abym się poddał naturalnemu oddychaniu. Gdy robiłem wysiłek, by oddychać głęboko, Reich mówił: „Nie rób tego, pozwól tylko, by się to działo”. Z początku mnie to myliło, ponieważ starałem się wypełniać jego instrukcje jak najlepiej. Oczywiście nie wydarzyło się nic dramatycznego. Poprzez świadome oddychanie kontrolowałem, nie zdając sobie z tego sprawy, wyzwalanie swoich uczuć. Pierwszy seans przekonał mnie jednak, że podejście Reicha było właściwe, więc chętnie kontynuowałem terapię starając się, by moje oddychanie stało się naturalne.

Przez pierwszy miesiąc terapii regularnie odczuwałem parestezję (zaburzenia czucia), czyli objawy hiperwentylacji. Na dłoniach i rękach czułem mrowienie, a kilkakrotnie bolesne szczypanie. Zdarzyło się też kilka razy, że moje dłonie stały się zimne jak lód i wystąpił w nich kurcz chwytu. Wyglądały wówczas jak szpony ptaka i nie mogłem poruszyć palcami. Reich zapewnił mnie, że te objawy miną, gdy mój oddech się wyrówna i rzeczywiście tak się stało.

U większości z nas wystąpią objawy hiperwentylacji, jeżeli zaczniemy głęboko oddychać leżąc bez ruchu. Fizjologicznie da się to wyjaśnić tym, że tego rodzaju oddychanie nadmiernie obniża poziom CO₂ we krwi, co powoduje taką właśnie reakcję. Można temu zaradzić oddychając do papierowej torby, gdyż wtedy część dwutlenku węgla zostanie powtórnie zaabsorbowana. W miarę postępu terapii przestałem odczuwać symptomy hiperwentylacji po głębszym i swobodniejszym oddychaniu. Zrozumiałem, że pojęcie „hiper” jest relatywne w stosunku do poprzedniej głębokości oddychania; innymi słowy, że symptomy hiperwentylacji pojawią się, jeżeli zaczniemy oddychać głębiej, niż jesteśmy przyzwyczajeni. Z chwilą gdy organizm przyzwyczai się do głębszych oddechów, taka „wentylacja” przestaje być doświadczana jako „hiper”.

Te same objawy można również wyjaśnić tym, że oddychanie nładowuje ciało energią. Jeżeli ciało danej osoby przystosowane jest

do pewnego poziomu naładowania lub pobudzenia, to zostanie ono naładowane nadmiernie, co jest stanem przerażającym i bolesnym. Jeśli ten zwiększony ładunek nie zostanie uwolniony, to ciało się skurczy, dając opisane wyżej objawy. Jednakże gdy osoba ta potrafi znieść wyższy ładunek, ciało poczuje się żywsze, a to właśnie przydarzyło się mnie, gdy rozluźniłem się podczas terapii z Reichem. Objawom hiperwentylacji można również zapobiec albo je ograniczyć, na przykład kopiąc w łóżko lub robiąc inny wysiłek dostatecznie wyczerpujący, aby zużyć nadmiar energii.

W trakcie mojej własnej terapii zaszły dwa następne dramatyczne wydarzenia, gdy kontynuowałem pracę nad oddechem i poddawałem się ciału. Pewnego razu, gdy leżałem na materacu treningowym oddychając, coś mną poruszyło, kołysząc moim ciałem, dopóki się nie podniosłem. Stałem przez chwilę twarzą do materaca. I wtedy zacząłem walić weń pięściami. Gdy to robiłem, zobaczyłem twarz swego ojca. Wiedziałem, że biję go, ponieważ dał mi klapsa – wydarzenie, którego zupełnie nie pamiętałem. Gdy w jakiś czas potem spotkałem się z ojcem, zapytałem go, czy kiedykolwiek mnie uderzył. Przyznał, że zrobił to raz, gdy zdenerwowałem matkę, wracając zbyt późno do domu z zabawy na dworze.

To spontaniczne powstanie z materaca zadziwiło mnie. W przeciwieństwie do mojego pierwszego seansu z Reichem, kiedy to krzyczałem nie czując jednak żadnego strachu, tym razem odczułem pełną moc swojego gniewu. Trzeba zdawać sobie sprawę, że żaden z moich czynów nie był wykonany świadomie. Coś na głębszym poziomie – na poziomie id, jak go nazwał Freud – kazało mi się tak zachować.

Idea działania bez udziału świadomego umysłu jest centralnym pojęciem w praktyce i filozofii zen. Eugene Harrigel, opisując jak ćwiczył zen, by stać się mistrzem łucznictwa, pisze, że „dochodzi się do punktu, gdy sami nie wypuszczamy strzały. Coś robi to za nas”⁴. Cóż takiego działa w nas lub poprzez nas, lecz nie jest uznawane za jaźń? Jest to pewnego rodzaju siła, ale taka, która wydaje się mieć swój własny rozum oraz świadomość, głębszą i szerszą niż nasza świadomość. Jeżeli potrzebujemy dla niej określenia, to można ją tylko nazwać duchem mieszkającym w nas, który mobilizuje nas do działania.

⁴ Eugene Harrigel, *Zen and the Art of Archery* (New York: Vintage, 1971), str. 58, 84. Wydanie polskie: *Zen w sztuce łucznictwa*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1988.

Ujmując to inaczej, doświadczanie duchowości ciała nie zależy od działania, lecz od odczuwania siły wewnątrz siebie, która jest większa niż świadome ja.

Drugi punkt zwrotny w mojej terapii nastąpił jakiś czas później. Podczas jednego z seansów, gdy leżałem na tapczanie oddychając, miałem wyraźne wrażenie, że jestem bliski zobaczenia obrazu na suficie. Podczas kilku następnych seansów to przeczucie nasilało się. Potem obraz ten pojawił się. Ujrzałem twarz mojej matki patrzącą na mnie z góry, bardzo zagniewaną. Doświadczyłem siebie w wieku siedmiu miesięcy, leżącego w wózku przed domem. Płakałem przedtem za mamą, lecz mój płacz musiał jej przeszkodzić w jakimś zajęciu. Gdy wyszła do mnie, miała tak zimny i surowy wyraz twarzy, że zamarłem. Zdałem sobie sprawę, że krzyk, którego wówczas z siebie nie wy dobyłem, był tym krzykiem, który wydałem podczas swojego pierwszego seansu z Reichem. Dalej tkwił w moim gardle, które było tak zaciśnięte, że nie mogłem ani krzyczeć, ani łkać. Wiele lat później, podczas roboczego seminarium, które prowadziłem, wydarzyło się coś, co pomogło mi lepiej to zrozumieć. Jeden z uczestników zaproponował, abyśmy popracowali nad moim ciałem, by rozładować niektóre z moich napięć. Zgodziłem się. Leżałem na podłodze, a dwie kobiety pracowały równocześnie nad moim ciałem; jedna zajęła się moim zaciśniętym gardłem, a druga stopami, czyli dwoma obszarami, gdzie napięcie było duże. Pamiętam, że czułem się bezradny i w tym momencie poczułem w gardle ostry ból, jak gdyby ktoś mi je podciął. Zrozumiałem, że moja matka psychicznie podcięła mi gardło, tak że trudno mi było mówić lub płakać.

Czytelnik przypomni sobie, że tamten krzyk wyrwał się ze mnie, gdy poruszyłem swoją pierś oddychaniem. Krzyk uwiązał w moim gardle, ale w mojej piersi utkwiał ból z powodu wrogości matki. To właśnie ból złamanego serca po utracie miłości mamy był tym, co musiałem stłumić, aby przeżyć, bowiem gdy walczyłem krzykiem i płaczem przeciwko odstawieniu od piersi, ona zwróciła się przeciwko mnie. Udało mi się stłumić ten ból, unieruchamiając klatkę piersiową, ale skutkiem tego był olbrzymi stres oddziałujący na serce. Żyłem w nieświadomym strachu, że zostanę opuszczony, od którego mogłem się uwolnić tylko stawiając czoło lękowi i oplakując swoją stratę.

Nie jest to pogląd powszechnie uznawany, jednakże tłumienie uczucia sprawia, że człowiek się go boi. Staje się ono przysłowio- wym szkieletem w szafie, na który nie śmiemy spojrzeć. Im dłużej

to uczucie jest ukrywane, tym bardziej się go boimy. Podczas terapii stwierdzamy, że gdy drzwi szafy zostaną otwarte, tj. gdy stłumione uczucie zostaje wydobyte, zawsze okazuje się mniej przerażające, niż oczekiwaliśmy. Jednym z powodów jest to, że nie jesteśmy już bezradnymi dziećmi. Większości z nas udaje się rozwinąć na tyle silne ego, by radzić sobie z uczuciami, podczas gdy dziecko takiego ego nie posiada. Siły ego nie da się jednak wykorzystać, gdy mamy do czynienia z uczuciami stłumionymi, ponieważ nie są one uświadomione. Stłumione uczucia są jak cienie w nocy, które nasza wyobraźnia powiększa, aż staną się zjawami.

Jeżeli jesteś osobą skłoną do duszenia w sobie uczuć, jeśli masz trudności z wyplakaniem się, najprawdopodobniej będziesz miał zaburzenia w oddychaniu. Jeżeli zatrzymujesz w sobie uczucia, to będziesz również zatrzymywał powietrze i twoja klatka piersiowa będzie prawdopodobnie rozdęta. Kobiety są swobodniejsze w wyrażaniu uczuć niż mężczyźni – płacz przychodzi im łatwiej – i w rezultacie ich oddech jest swobodniejszy, rzadziej dostają ataku serca i żyją dłużej. Nie oznacza to, że nie mają emocjonalnych problemów lub że ich oddychanie jest w pełni naturalne. Kobiety, które wzorują się na takich męskich wartościach, jak bycie twardym i sprawnym oraz trzymanie uczuć na wodzy, są tak samo narażone jak mężczyźni i również mogą mieć rozdęte klatki piersiowe. Szczególnie podatni na taką przypadłość są palacze obojga płci. Palenie daje wrażenie oddychania, nie dostarczając jednak do organizmu wiele tlenu; tlenu, który mógłby pobudzić bolesne odczucia.

W interesie własnego zdrowia ważne jest, abyśmy stali się świadomi swego sposobu oddychania. Pomocne w tym może być poniższe ćwiczenie, które powinno również wpłynąć na pogłębienie oddechu. Po pierwsze, zwróć uwagę na rozmiary swojej klatki piersiowej i zaobserwuj, czy mocno wciągasz powietrze. Czy długo zatrzymujesz powietrze? Jeżeli tak, to możesz mieć takie same problemy z wyzwaniem uczuć, jakie masz z pełnym wydychaniem powietrza.

ĆWICZENIE 3.1

W pozycji siedzącej, najlepiej na twardym krześle, wymów swoim normalnym głosem ciągle dźwięk „aaa”, patrząc na sekundnik swojego zegarka. Jeżeli nie jesteś w stanie utrzymać dźwięku przez co

najmniej dwadzieścia sekund, oznacza to, że masz jakąś trudność z oddychaniem.

Aby poprawić swój oddech, powtarzaj to ćwiczenie regularnie, starając się wydłużyć czas trwania dźwięku. Ćwiczenie nie jest niebezpieczne, ale możesz odczuć zadyszkę. Twój organizm zareaguje intensywnym oddychaniem, aby uzupełnić poziom tlenu we krwi. Takie intensywne oddychanie uruchamia napięte mięśnie klatki piersiowej, pozwalając im się rozluźnić. Proces ten może się zakończyć płaczem.

Możesz także wykonać to ćwiczenie, licząc głośno w stałym rytmie. Użycie głosu w sposób ciągły wymaga utrzymującego się dłużej wydechu. Ćwiczenie to będzie miało taki sam efekt jak poprzednie. Przy pełniejszych wydechach będziesz wdychał głębiej.

W tym oraz innych ćwiczeniach ważne jest, aby nie starać się za wszelką cenę osiągnąć wyniku. Jak wszystkie naturalne funkcje organizmu, oddychanie po prostu dzieje się. Gdy przestaniesz się opierać i poddasz się tajemniczej mocy swojego ciała, odzyskasz swoją grację i zdrowie.

A co z ludźmi, których klatki piersiowe są stosunkowo ruchliwe i słabo napełnione? Stan taki jest normalny, jeżeli oddychanie sięga również w głąb jamy brzusznej. W takim przypadku fala oddechowa przechodzi przez całe ciało. Często jednak słabo napełniona klatka jest płaska i wąska, a oddychanie nie wychodzi poza nią. Jednostki o takiej budowie mają większe trudności z wdechem niż z wydechem. Nie duszą w sobie uczuć, lecz się od nich odcinają. Dotyczy to zwłaszcza uczuć związanych z głębią jamy brzusznej, takich jak smutek, rozpacz i pożądanie. Urazy, jakich te osoby doznały we wczesnym okresie życia, były dotkliwsze niż przeciwności doświadczane przez większość ludzi. Ich pragnienie kontaktu nie było po prostu torpedowane od czasu do czasu, lecz zostało zdławione, co doprowadziło je do poczucia, że nie mają prawa do radości czy samorealizacji; stąd ich głęboka rozpacz.

U dzieci pragnienie bliskiego kontaktu najczęściej przybiera formę chęci possania piersi matki. Jeżeli mielibyśmy potraktować doświadczenie moich pacjentów jako wiarygodny wskaźnik, to spełnienie tego pragnienia bywa często udaremniane. Tylko niewielki procent pośród osób dorosłych potrafi skutecznie ssać. Człowiek dorosły, wkładając kciuk do ust, będzie prawdopodobnie ssał go lekko wargami. Nowo narodzone dziecko lub zwierzę będzie nato-

miast ssało gwałtownie całymi ustami. Przyciskając sutek językiem do podniebienia twardego, podczas gdy gardło otwiera się tworząc podciśnienie, noworodek jest w stanie wyciągnąć z piersi maksymalną ilość pokarmu. Natomiast niemowlęta karmione z butelki ssą głównie wargami; większość pracy wykonuje za nie siła grawitacji. Tak więc ssanie pokarmu z piersi jest bardziej aktywną i agresywną czynnością.

Lekarz pediatra Margaret Ribble w swej książce *The Rights of Infants (Prawa niemowląt)*⁵ jasno wykazała ścisły związek między ssaniem a oddychaniem. Dr Ribble stwierdziła, że jeśli niemowlę jest odstawione od piersi przedwcześnie, tj. w ciągu pierwszego roku życia, jego oddychanie staje się płytkie i nieregularne. Niemowlę przeżywa stratę piersi jako utratę swojego świata. Cierpi ono częstokroć wielką niedolę, na którą płacz rzadko pomaga. Ponieważ dziecko nie jest w stanie odzyskać bliskiej łączności z pierśią, musi stłumić swoje pragnienie, próbując unikać bólu tęsknoty. Niemowlęta robią to zwykle poprzez napinanie mięśni gardła i nawyk ten często utrzymuje się aż do wieku dorosłego, wpływając negatywnie na oddychanie.

Aby oddychać agresywnie, powinniśmy odczuwać, jak działa nasze gardło w trakcie oddychania, podobnie jak niemowlę musi odczuwać działanie swego gardła, tak aby ssać agresywnie. Jednym ze sposobów uaktywnienia mięśni gardła jest wydawanie jęku podczas wdechu. Można też stosować jęk na wydechu w połączeniu z jękiem na wdechu, jak pokazano w następnym ćwiczeniu.

ĆWICZENIE 3.2

Przyjmij tę samą siedzącą pozycję co w poprzednim ćwiczeniu. Przez jedną minutę oddychaj normalnie, aby się zrelaksować. Następnie, na wydechu, wydaj jęk trwający przez cały pełny wydech. Staraj się wydać taki sam dźwięk na wdechu. Z początku może to być trudne, ale da się osiągnąć przy odrobinie ćwiczeń. Czy wyczuwasz, jak powietrze jest zasysane do wnętrza ciała? Tuż przed

⁵ Margaritha Ribble, *The Rights of Infants* (New York: Columbia University Press, 1965), str. 82.

kichnięciem ciało zasysa powietrze z siłą odkurzacza. Czy doświadczyłeś kiedyś tego?

Stosuję również to ćwiczenie, by pomóc ludziom się rozplakać, gdy mają z tym wielkie trudności. Po tym, jak wydadzą jęk przez trzy pełne cykle oddechu, proszę ich, aby przełamali jęk na wydechu na dźwięki „uh, uh”, czyli odgłosy łkania, kontynuując wokalizację na wdechu. Jeżeli wydech jest dostatecznie głęboki, by sięgnąć brzucha, często kończy się nie zamierzonym płaczem. Czasami, gdy osoba zaczyna płakać, mówi tonem pełnym zdziwienia: „Ale nie jest mi smutno”. Ten dystans podczas doznawania najgłębszych uczuć podobny jest do mojego przeżycia, kiedy to krzyczałem nie odczuwając strachu.

Zwykle mówię wówczas do pacjenta: „Jest ci smutno, ponieważ jesteś usztywniony, napięty”. Mam na myśli to, że stracił poczucie gracji. A skoro da się tak powiedzieć o nas wszystkich, znaczy to, że wszyscy mamy jakiś powód do płaczu.

Nic tak nie usprawnia oddychania jak porządny płacz. *Płacz jest naszym głównym mechanizmem wyzwalania napięć*, i jedynym, jaki jest dostępny niemowlęciu. Płaczemy nie tylko wtedy, gdy jesteśmy w rozpacz, ale także w momencie, gdy desperacja ustępuje. Matka, której zginęło dziecko, nie płacze, kiedy go gorączkowo poszukuje, lecz dopiero gdy je znajdzie. Czasami ludzie płaczą po osiągnięciu orgazmu, ponieważ w pewnym sensie odnajdują w sobie zaginione dziecko, które kiedyś znało uczucie radości.

Mimo że płacz jest niezbędny w przypadkach rozdętej klatki piersiowej, a bardzo pomocny w przypadkach klatki niedostatecznie wypełnionej powietrzem, nie jest to działanie na tyle skuteczne, by usunąć te problemy. Do zmobilizowania agresji koniecznej, by w pełni rozszerzyć klatkę piersiową, potrzebujemy o wiele silniejszej emocji. Taką emocją jest gniew. Osoba, której wielkie pragnienie zostało zniweczone, ma wystarczający powód, by odczuwać gniew, lecz brak jej energii, by wzbudzić w sobie i utrzymać emocję na takim poziomie intensywności, na jakim mogłaby się stać skuteczną siłą. W tym celu stosuję ćwiczenie polegające na uderzaniu tapczanu z pozycji stojącej. W ćwiczeniu tym kolana muszą być ugięte, by stworzyć sprężyste oparcie dla ciała. Osoba wykonująca ćwiczenie wznosi pięści nad głowę, trzymając ramiona blisko uszu i sięgając jak najdalej za siebie. Łokcie powinny być lekko ugięte, tak aby barki były rozciągnięte. Istotą tego ćwiczenia jest

oddychanie. Z tej pozycji wyjściowej ramiona są wyciągane powoli w tył trzy razy, podczas gdy ćwiczący oddycha jak najgłębiej, napętlając klatkę piersiową. Po trzecim silnym wdechu zadawany jest cios, z równoczesnym wyrzuceniem z siebie powietrza. W większości przypadków, gdy ćwiczenie zostaje powtórzone dziesięć do dwudziestu razy, następuje wybuch gniewu i zadawane ciosy nie są już kontrolowane przez wolę. Ćwiczenie to może również zakończyć się spontanicznym łkaniem, gdy gniew zostanie wyładowany. Efekt jest w wielu wypadkach zadziwiający. Naładowane energią ciało staje się ożywione. Jeden z pacjentów, ogarnięty uczuciem rozpaczki i bezsilności, po wykonaniu tego ćwiczenia, w którym odczuł silny gniew, zauważył: „Nigdy nie sądziłem, że życie może być piękne”.

Ludzie są dziś bardziej świadomi tego, jak ważne jest oddychanie, niż dawniej. Wynika to głównie z większej troski o zdrowie i z obecnej wiedzy na temat pozytywnych efektów ćwiczeń fizycznych i oddychania. Jednakże na skutek swoistego prania mózgu narzuconego nam przez naszą kulturę uwierzyliśmy, że istnieją pewne techniki oddychania. Chcielibyśmy więc nauczyć się, jak to się robi prawidłowo. Powstało wiele nieporozumień dotyczących zalet oddychania nosem w przeciwieństwie do oddychania ustami.

Wielu ludzi uważa, że należy oddychać nosem i że usta powinny być zamknięte. Uzasadniają ten pogląd tym, że przechodząc przez nos powietrze ulega podgrzaniu i przefiltrowaniu, co jest rzekomo zdrowsze dla płuc. Matki często wymagają od dzieci, aby trzymały usta zamknięte z wyjątkiem sytuacji, gdy mówią lub jedzą. Dodają przy tym krytycznie: „Co robisz, chcesz połknąć muchę? Wyglądasz głupio z otwartymi ustami”. Prawdą jest, że opuszczona szczęka nadaje twarzy rozmyty wyraz, kontrastujący z pojęciem „bystry wygląd”. Ale dlaczego mieliśmy być cały czas uważni i skoncentrowani? Czy musimy bez przerwy panować nad sytuacją i swoim zachowaniem? Jak przekonamy się w jednym z następnych rozdziałów, napięta szczęka ma kluczowe znaczenie dla potrzeby kontroli.

Oddychanie przez nos uaktywnia górne przewody oddechowe, podnosząc wrażliwość zmysłów, a zwłaszcza zmysłu powonienia. Zwiększa się również czujność i koncentracja uwagi. W rezultacie twarz ma bardziej ożywiony wygląd, gdy oddychamy nosem. Podczas snu, w stanie zmniejszonej czujności, szczęka opada i oddychanie odbywa się głównie ustami. Mówiąc najogólniej, oddychanie nosem ograniczone jest do okresów spokoju i małej ak-

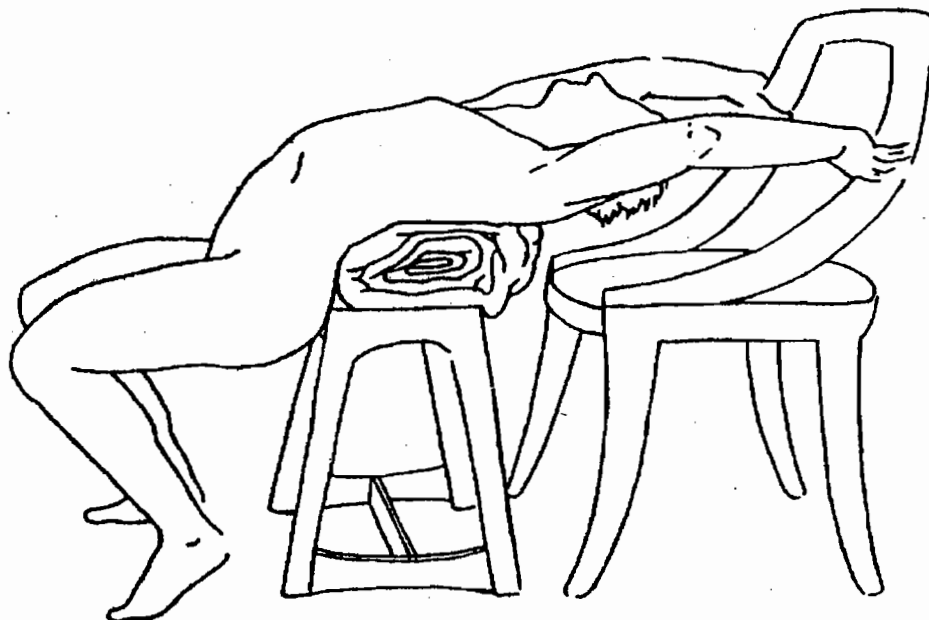
tywności. Gdy człowiek zajęty jest jakąś fizyczną czynnością wymagającą wysiłku, oddycha zwykle ustami z powodu zwiększonego zapotrzebowania na tlen. To samo odnosi się do silnych stanów emocjonalnych, takich jak gniew, lęk, smutek, pasja czy pożądanie. W podobnych sytuacjach zamknięcie ust i oddychanie przez nos jest sposobem na utrzymanie kontroli. Tak jak jest właściwy czas i miejsce na opanowanie, tak samo jest czas i miejsce na zwolnienie wszelkich hamulców. Sposób oddychania powinien zależeć od sytuacji, a nie od tego, jak dana osoba uważa, że powinna się zachować. Ciało wie, jak odpowiednio zareagować, i należy mu zaufać, że tak właśnie postąpi, jeżeli tylko mu pozwolimy.

Gdy prowadzę wykład, stwierdzam, że ważną sprawą jest mówić wolno i zostawiać sobie czas na oddychanie. Pozwala mi to odprężyć się i utrzymać koncentrację. Często jednak dostrzegam, że moi słuchacze nie oddychają głęboko. Mimo że są zainteresowani wykładem, słuchają z coraz mniejszą uwagą. Gdy widzę, że zaczynają opadać na krzesłach, robię przerwę i proszę ich, aby przeciągnęli się i wzięli kilka głębszych oddechów. To sprawia, że łatwiej jest im słuchać wykładu, a mnie mówić. W podobnej sytuacji mogą się też znaleźć czytelnicy, tak pochłonięci tym, co czytają, że podświadomie ograniczają swe oddychanie. Z tego powodu chciałbym teraz przedstawić najważniejsze ćwiczenie w oddychaniu, jakim dysponuje bioenergetyka.

ĆWICZENIE 3.3

Jeżeli czytając tę książkę siedzisz na krześle, przerwij, aby odechnąć. Przechyl się do tyłu, unieś w górę ramiona i weź kilka głębokich oddechów.

Czy takie przeciągnięcie się pozwoliło ci oddychać głębiej? Gdy siedzimy oklapnięci, brzuch jest ściśnięty i głębokie oddychanie jest niemożliwe. W celu wyprostowania brzucha stosuje stołek bioenergetyczny (ryc. 3.1). Pacjent leży na stołku, opierając stopy o podłogę i sięgając ramionami w tył do stojącego za stołkiem krzesła. W takiej pozycji rozciągają się mięśnie pleców, które muszą być rozluźnione, jeśli ma nastąpić pełne i swobodne oddychanie. Gdy staramy się unikać usztywniania ciała, gdy spodziewamy się bólu czy niewygody, oddychanie samoistnie staje się głębsze i peł-



Ryc. 3.1. Tak kładziemy się na stołku bioenergetycznym.

niejsze⁶. Pierwszym stołkiem, jaki zastosowałem do tego celu, był stary, drewniany stołek kuchenny ze stopniami, na którym położyłem zwinięty koc. Jeżeli czytelnik ma w domu podobny stołek, to może go wykorzystać w tym ćwiczeniu. Można go również użyć do opisanych powyżej ćwiczeń z głosem. Proszę pamiętać o przerwaniu ćwiczenia, gdy zacznie sprawiać ból. Nie znam co prawda przypadku, aby ktokolwiek doznał urazu, używając stołka lub zwiniętego koca do ćwiczeń oddechowych, ale zmuszanie się nic tu nie daje. Swobodne oddychanie jest darem od Boga, który tchnął życie w nasze ciała.

⁶ Pełny opis konstrukcji i zastosowań stołka bioenergetycznego znajdzie czytelnik w cytowanej książce: Lowen and Lowen, *The Way to Vibrant Health*. W literaturze polskiej patrz: J. Santorski, *Organizm i orgazm*, podręcznik ćwiczeń, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza (w przygotowaniu do druku).

Jest to dogodny moment, aby zauważyć, że wdychanie jest synonimem inspiracji [łac. *spiro, spirare* – oddychać] i natchnienia. Słowniki podają, że „inspirować” to napełnić kogoś ożywiającym, przyspieszającym lub egzaltującym wpływem, a taki właśnie skutek ma wdychanie tlenu. Potrafimy czasami tchnąć w człowieka życie za pomocą sztucznego oddychania metodą usta-usta, tak jak według przekazu uczynił to Bóg z pierwszym człowiekiem. Potrafię sobie również wyobrazić, jak Bóg, stworzywszy już świat, zatrzymuje się, by porządnie odetchnąć, jak każdy uczciwy pracownik po wykonaniu zadania. Uczyniwszy tak, nie mam co do tego żadnej wątpliwości, dostrzegł, że jest to znaczące i słuszne. Gdy oddychamy głęboko, łatwo przychodzi nam odczuć, jak słuszny jest świat, jak sprawiedliwy i piękny. Jesteśmy natchnieni. Jakie to tragiczne, że tak niewielu ludzi oddycha swobodnie i dobrze.

4

Wdzięczne ciało: utrata gracji



GRACJA jest naturalnym atrybutem wszystkich stworzeń, które żyją w stanie niewinności. Utrata łaski przez człowieka nastąpiła z chwilą, gdy zdobył wiedzę – znajomość dobrego i złego, tego, co słuszne i co niewłaściwe. Od tej pory nie mógł już podążać za instynktem ani ufać swoim uczuciom, pewny, że go nie zawiodą. Przekonany przez węża, że stanie się podobny do boga, stwierdził jednak, że został skazany na pracę, by zdobywać chleb w pocie czoła. Zakosztowawszy owocu z drzewa wiedzy, człowiek stał się samoświadomy, a więc także na swym punkcie uczulony.

Samowiedza jest zarówno dobrodziejstwem, jak i przekleństwem ludzkości. Jest to cecha, która popycha człowieka do tworzenia, ale też wydobywa z niego bezwzględność, okrucieństwo i chciwość. We wspaniałości swoich osiągnięć człowiek może dostrzec cechy boskie, lecz w swojej obsesji, by osiągać coraz to więcej okazuje się bardziej szaleńcem niż bogiem. Dzięki samoświadomości stał się outsiderem w świecie naturalnym. Może lepszym określeniem byłoby tu angielskie słowo *misfit*, tzn. niedostosowany, pokrewne także wyrazowi *fit* (sprawny fizycznie), a zatem niesprawny; odzwierciedla ono bowiem rosnącą świadomość współczesnego człowieka, iż nie jest on dostatecznie sprawny fizycznie. Niektórzy biorą swój brak sprawności dosłownie i próbują przebiegać dystans maratoński czy wyciskać sztangę. Nie czyni ich to jednak sprawnymi do życia w ramach naturalnego porządku ani zdolnymi odczuwać swą łączność ze wszechświatem, ani nawet czer-

pać radość z faktu, że są żywi i zdrowi. By tego doświadczyć, muszą zakotwiczyć swą samoświadomość w świadomości siebie.

Są to dwa różne pojęcia, mimo że brzmią podobnie. Aby być samoświadomym, człowiek musi stanąć na zewnątrz siebie, tak jak zdarzyło się to mnie, gdy usłyszałem, że krzyczę, nie czując jednak lęku. Samoświadomość oznacza jakiś podział w osobowości, który może oscylować od pęknięcia aż po pełne rozdarcie, jak w schizofrenii. Pojęcie to będzie omówione szerzej w rozdziale ósmym. Natomiast aby być świadomym siebie, człowiek musi odczuwać swoje ciało.

Znamy wszyscy tę historyjkę o stonodze, która zastanawiając się nad tym, którą ze swych licznych nóg poruszyć najpierw, nie była zdolna poruszyć się wcale. Na szczęście dla stonogi i dla nas wszystkich wszystkie ważne funkcje organizmu są oparte na samoregulacji. Jednak w przeciwieństwie do stonogi, my ludzie jesteśmy w stanie przemyśleć niektóre czynności i ruchy oraz zaprogramować je świadomie jako część naszego zachowania. Czyniąc to ryzykujemy jednak, że potraktujemy swe ciało jak maszynę i zniszczymy jego grację. W swoim stosunku do ciała ego jest jak jeździec na koniu. Jeśli narzuci zwierzęciu swoją wolę, sprawi, że zwierzę zrobi to, co on zechce; poświęci jednak naturalną grację konia. Jeżeli natomiast prowadzi konia pozwalając mu reagować uczuciowo, wówczas koń i jeździec stapiają się z sobą w ruchach, które są wdzięczne i zarazem przyjemne. Jest to ważna analogia, ponieważ jako ludzie posiadamy dwa tryby działania: jeden zależny, a drugi niezależny od naszej woli. Ruchy celowe – jak przy chodzeniu, pisaniu książki czy przygotowywaniu posiłków – są pod kontrolą ego i podlegają świadomej woli. Niektóre ruchy mimowolne – mruganie powiek, skurcze i tiki, oddychanie – występują bez względu na to, czy tego chcemy, czy nie. Nad innymi natomiast umysł potrafi zapanować, lecz uważa się je za mimowolne, ponieważ są spontaniczne. W trakcie rozmowy wykonujemy wiele gestów, które nie są działaniami woluntarnymi, tzn. nie były zaplanowane. Takie spontaniczne ruchy są wykonywane bez przerwy; przykładamy rękę do ust lub do twarzy, splatamy dłonie, bujamy nogą siedząc na krześle. Często jesteśmy nieświadomi danego ruchu, o ile nie skoncentrujemy na nim uwagi. W przeciwieństwie do nich, ruchy zamierzone mają jakiś świadomy cel. Gdy zczyścimy zęby, wkładamy ubranie lub spożywamy posiłek, czynimy to ze świadomym zamiarem.

Zakres działań celowych jest niewielki w porównaniu z ruchami mimowolnymi, jakie stale zachodzą w ciele. Nawet jeśli pominiemy

ruchy narządów wewnętrznych, to i tak wszyscy doświadczamy nieukończenie minimalnych ruchów na powierzchni ciała. Ciało jest dosłownie w ciągłym ruchu, nawet podczas snu.

Ruchy mimowolne są bezpośrednim przejawem żywotności ciała. Oto co powiedział mój przyjaciel artysta o osobie pozującej do portretu: „Ma twarz tak żywą, że nie jestem w stanie uchwycić jej wyrazu”. Ruchy celowe lub kontrolowane nie sprawiają takiego wrażenia, bo mają w sobie coś mechanicznego. Jednakże większość szerszych ruchów nie należy ani do jednej, ani do drugiej kategorii, lecz stanowi kombinację obydwu. Im mniej dany ruch kontrolowany jest przez wolę, tym bardziej jest spontaniczny i wdzięczny. Jeśli nasze czynności mają być nacechowane gracją i brakiem wysiłku, ego musi zaufać podświadomości na tyle, by reagować w pełni i bez oporów na jej wskazówki.

Brak elegancji ruchów jest oznaką *dis-ease*, czyli stanu będącego przeciwieństwem nieskrępowania. Ponieważ takiego braku swobody nie da się uniknąć w naszej kulturze, ciało pełne gracji bywa rzadkością wśród dorosłych. Obserwując ludzi na ulicy możemy zauważyć, jak niezgrabnie większość z nich się porusza. Jeszcze smutniejsze jest to, jak bardzo są oni nieświadomi swego braku wdzięku. Wielu z nich nie dostrzega również, że ma jakiś poważny problem emocjonalny. Mimo że badania wykazały częste występowanie chorób umysłowych w naszej kulturze, większość ludzi nie uważa, by objawy depresji, niepokoju lub niepewności, jakie u siebie zauważają, stanowiły poważny problem emocjonalny, choć niewątpliwie tak właśnie jest. Bardzo niewiele osób dostrzega jakikolwiek związek między tymi tak zwanymi zaburzeniami umysłowymi a brakiem gracji. Nieporozumienia dotyczące tej materii wynikają stąd, że działania medycyny nie są oparte na zrozumieniu zdrowia, lecz na pewnym zakresie wiedzy na temat chorób, zawsze postrzeganych jako niepokojące objawy lub niewydolność. Większość programów terapeutycznych, bez względu na to, czy są oparte na analizie, czy też nie, jest skażona takim zawężonym spojrzeniem i koncentruje się na objawach, zamiast na ogólnym zdrowiu lub stanie niewygody, lub też niepokoju (*dis-ease*) jednostki. Ponieważ każde zaburzenie osobowości dotyka w równym stopniu ciała, jak i umysłu, musimy umieć spojrzeć na problem psychiczny jak na odbicie problemu fizycznego i na odwrót. Skuteczna terapia nastawiona na umocnienie zdrowia musi być oparta na zrozumieniu, jak i dlaczego dana osoba utraciła łaskę wdzięku.

Kilka lat temu leczyłem pewnego wziętego adwokata, który zwrócił się do mnie, ponieważ miał kłopoty ze swoją przyjaciółką. Narzekał, że ona nie chce się zaangażować w trwalszy z nim związek, mimo iż zbliżyli się już seksualnie. Mój pacjent, którego nazwę tutaj Paul, twierdził, że bardzo kocha swą przyjaciółkę i nie rozumie, dlaczego ona nie chce wziąć z nim ślubu, skoro kilkakrotnie wyznawała, że go kocha.

Paul był atrakcyjnym mężczyzną około pięćdziesiątki, który miał już za sobą jedno małżeństwo, wychował trzech synów, a obecnie był rozwiedziony. Powodem rozwodu, jak podał, było to, że żona za bardzo we wszystkim na nim polegała, co pozbawiło ich związek elementu podniecenia i uczyniło go nudnym. Paul prowadził życie aktywne, uprawiał dwie dyscypliny sportu i wydawało się, że ma wiele do zaoferowania kobiecie. Był pogodny i zrelaksowany, i nigdy nie zachowywał się w sposób narzucający wobec nikogo oprócz tej kobiety.

Jest sprawą niewątpliwą, że ilekroć w związku dwojga ludzi występują jakieś problemy, to oboje mają w tym swój udział. Znając jednak tylko Paula, musiałem starać się zrozumieć te problemy w kategoriach jego własnej osobowości. Nie taił on swoich uczuć i mówił o sobie bez skrępowania. W tej sytuacji jedyną drogą, by uzyskać wskazówki dotyczące jego problemu, było obserwowanie wyglądu jego ciała i sposobu poruszania się. Ciało miał dobrze zbudowane, silne i zwarte, lecz gdy poprosiłem go, aby się położył na stołku bioenergetycznym, by zobaczyć, czy swobodnie oddycha, ze zdziwieniem spostrzegłem, że plecy ma sztywne jak deska, a jego oddychanie jest mocno ograniczone. Pomyślałem, że być może jego zrelaksowany, swobodny sposób bycia jest postawą, jaką przybrał, by robić wrażenie na ludziach i zrekompensować swój stan wewnętrznej napięcia. Albo też pod tym nienarzucającym się stylem kryło się silne ego, dążące do panowania nad innymi. Paul przyznał, że osiąga w życiu to, czego chce, i pomimo wysokiego stopnia samokontroli bardzo denerwowało go, że nie udaje mu się usidlić tej kobiety. Mogłem tylko zgadywać, że istniejąca u Paula potrzeba panowania nad sobą i innymi ludźmi miała istotny wpływ na to, że jego przyjaciółka nie była chętna do trwalszego związku z nim. Pomimo ujmującej powierzchowności nie był osobą serdeczną.

Moja interpretacja problemu Paula okazała się dla niego zbyt trudna do przyjęcia. Nie mógł jednak zanegować sztywności swych pleców, więc zaakceptował potrzebę pracy nad swym ciałem. Za-

kupił stół i używał go regularnie w domu dla rozluźnienia i odprężenia mięśni pleców. Gdy sobie nieco odpuścił na poziomie fizycznym, był także w stanie pozwolić odejść swej przyjaźni. Gdyby mu ustąpiła, ich związek mógł się zakończyć tak samo jak jego małżeństwo, utratą jego zainteresowania.

Relacje Paula z kobietami przebiegały w większości podobnie jak jego stosunki z matką. Była ona kobietą potrzebującą oparcia i przywiązała do siebie syna w imię miłości. Na zewnątrz Paul był człowiekiem niezależnym, ale jego duch nie był wolny. Stale odczuwał potrzebę udowodnienia swojej wartości – musiał odnosić sukcesy, osiągać cele, przyjmować wyzwania i wygrywać. Był zawsze aktywny. Nieznana mu była zwykła przyjemność egzystencji.

Paul był osobowością samoświadomą, czuła na swym punkcie, a zatem żyjąca według wartości ego, a nie wartości ciała. Wartości ego wiążą się z satysfakcją, jaką się ma z osiągnięcia celu. Wartość ciała to fizyczna przyjemność odczuwana z dowolnego działania wykonanego z gracją. Koncentrując się na osiągnięciu celu, poświęcamy przyjemność wynikającą z dążenia do niego. Narciarstwo, na przykład, jest takim właśnie zajęciem, jakie ludzie mogliby z powodzeniem podjąć dla samej frajdy beztroskiego szusowania po zboczu. Tymczasem zbyt wielu narciarzy nastawia się na techniczną doskonałość. Bezustannie osądzają siebie, oceniając, jak im poszło. Mimo że w jeździe na nartach niczego się nie osiąga, wyznaczają sobie cel: jeździć dzisiaj lepiej niż wczoraj. Jest sprawą oczywistą, że aby dojść do punktu, w którym zjeżdżanie staje się łatwe, trzeba zwracać uwagę na to, jak się jeździ, ponieważ narciarstwo nie jest czynnością naturalną. Jednak współczesny narciarz stale poszukuje trasy zjazdowej godnej mistrza lub coraz to trudniejszego stoku. Takim narciarzem był Paul.

Poprzez rozwijanie swych umiejętności w dowolnym działaniu nabieramy jeszcze większego wdzięku, a przynajmniej tak to wygląda z zewnątrz. Zaawansowany narciarz wygląda wdzięcznie sunąc po stoku. Elegancko prezentuje się tancerka wykonując kroki wymyślone przez choreografa. Nazbyt często nie ma jednak żadnego związku między wdziękiem wyuczonej sztuki a naturalnym wdziękiem ciała. Wiele razy, gdy obserwowałem tancerki i tancerzy baletowych idących ulicą, uderzał mnie ich niezgrabny chód. Pozycja piąta, postawa baletowa, w której stopy są zwrócone na zewnątrz, pozwala im wykonywać z gracją taneczne ruchy, jednakże poprzez usztywnienie mięśni bioder i pośladków utrudnia im ona stawianie wdzięcznych kroków poza sceną.

Jeżeli nie chcemy, aby ćwiczenie zniszczyło naturalny wdzięk ciała, nie może ono kolidować z naturalnym przepływem pobudzenia w ciele. Jeżeli strumień pobudzenia jest silny, można go odpowiednio skierować oraz wykorzystać do wykonania wdzięcznej i efektywnej czynności, lecz jeżeli zostanie on przerwany, to razem z nim załamie się duch w organizmie. Wówczas, bez względu na to, jak skuteczna okaże się czynność wyuczona, zawsze będzie wyglądała mechanicznie i tak też będzie odczuwana przez jej wykonawcę. Ludzie zajmujący się trenowaniem koni wiedzą, że zwierzę, któremu złamano ducha, nigdy nie zostanie asem torów wyścigowych. Rodzicom, niestety, często tej wiedzy brakuje. Pewna kobieta, z którą pracowałem, opowiadała o swoich trudnościach w kierowaniu synem. Rzekła: „Jeszcze go złamię” z taką zaciętością, że zdałem sobie sprawę, ile wrogości żywiła do niego. Powiedziałem jej, że nie mogę z nią pracować, ponieważ nie mógłbym zaakceptować takiej postawy u kogoś, kto zwraca się do mnie o pomoc. Niewątpliwie sama została złamana, gdy była dziewczynką, ale w żadnym stopniu nie usprawiedliwiała to jej postawy wobec własnego dziecka.

Gracja i zdrowie polegają na uchwyceniu równowagi między ego a ciałem, między wolą a ochotą. Filozofia chińska określa te dwie pierwotne siły organizmu jako *yin* i *yang*, czyli energia ziemi i energia nieba. Tak więc *yang* reprezentuje siłę działającą z góry, a *yin* – siłę działającą od dołu. Nadmiar lub niedobór jednej lub drugiej zakłóca równowagę, od której zależy zdrowie. Stosunek między ego a ciałem, wolą a ochotą, można również porównać do stosunku między jeźdźcą a koniem. Jak kłusujący koń, ochota dostarcza siły napędowej do czynu. Tymczasem wola nadaje jej kierunek i kontroluje ją, tak jak uczyniłby to jeździec. Nie jest jednak funkcją woli poskramianie ducha.

Niestety w naszej kulturze wola determinuje dużą część naszych działań wbrew pragnieniom ciała. Jesteśmy zmuszeni wstać i pójść do pracy bez względu na to, czy nasze ciało jest wypoczęte, czy też zmęczone, i czy zajęcia w danym dniu nas ekscytują, czy też nudzą. Z pewnością trzeba zarabiać na życie, toteż naciski woli, abyśmy wstali z łóżka, mogą się okazać w tym względzie zbawienne. Lecz potrzeba zarabiania na życie, zdobywania pożywienia, ubrania i schronienia jest również pragnieniem ciała. Czy da się powiedzieć to samo o rzekomo imperatywnym dążeniu niektórych ludzi do tego, by stać się bogatym, wpływowym i sławnym? Ciało nie ma takich pragnień.

Kluczowym słowem jest tutaj napęd. Ilekroć jesteście popędzani, tracimy swój wdzięk i nasze ciało staje się maszyną. Odpowiedni to moment, by zacytować biblijne napomnienie: Co warte jest zyskanie świata, jeżeli utracimy duszę? Człowiek jest jedynym stworzeniem, które popędza siebie samego aż do utraty związku z Bogiem, życiem i naturą.

Tak jak ja to widzę, ważnym czynnikiem w dążeniu do sukcesu i władzy jest tkwiące w każdym z nas pragnienie, by być kochanym. Choć sukces może prowadzić do zdobycia powszechnego uznania, nie przynosi on prawdziwej miłości. Aby być kochanym, trzeba stać się osobą, którą da się pokochać, tzn. samemu umieć kochać. Należy być pokornym, umieć wyciągnąć rękę i otworzyć serce, a także mieć czułe miejsca. Jednak człowiek kierujący się swoją własną wolą jest dumny. Po tym, jak został zraniony jako dziecko, gdy jeszcze był otwarty i wrażliwy, postanowił nigdy więcej nie cierpieć takiego bólu i upokorzenia. Będzie nakazywał miłość wykorzystując swoją pozycję i siłę. Dowiedzie swojej wyższości, a nie będzie płakał i błagał o miłość. Intensywność jego pędu do sukcesu jest wprost proporcjonalna do jego głodu miłości, lecz ów sukces w końcu przyczynia się tylko do udaremnienia realizacji tego pragnienia.

W przeciwieństwie do umyślnych ruchów wymuszonych przez wolę, ruchy wynikające z ochoty są spontaniczne. U osoby zdrowej ruchy spontaniczne nigdy nie są chaotyczne czy niewłaściwe, chyba że były wcześniej wyhamowane i dopiero teraz przełamują blokadę, by znaleźć swój wyraz. Takie przełamywanie jest konieczne, aby spontaniczność mogła stać się zasadniczym elementem zachowania danej osoby, lecz właściwym dla niego miejscem są seanse terapeutyczne, gdzie da się je zrozumieć w relacji do przeszłych wydarzeń.

Duch człowieka tęskni do odzyskania swej naturalnej gracji, do uwolnienia się z więzów narzuconych przez ego, do tego, by odzyskać swój udział w strumieniu ducha uniwersalnego. Mimo że wola nie jest w stanie podyktować powrotu do gracji, zdarza się czasami, że jednostka wyłamuje się z programu narzuconego przez ego i staje się spontaniczna w sposób naturalny. Przypominam sobie zwyczajne zdarzenie, które plastycznie unaoczniało mi to zjawisko. Grałem w baseball i gdy stanąłem na bazy jako batsman, wiedziałem, że zdobędę *home run*. Mój świadomy umysł nie kierował moimi ruchami i nie zrobiłem żadnego wysiłku, by uderzyć piłkę celnie i mocno. Jednak przy pierwszym wrzucie wykonałem

zamach kijem i wysłałem piłkę daleko, by bez przeszkód obieć pole z powrotem do bazy. Było to mistycznym przeżyciem. Nie miałem żadnej kontroli nad zamachem i zdobycie cennego punktu mogłem sobie tylko wyjaśnić przyjmując, że byłem tak dostrojony do sytuacji, że nie mogłem chybić. To „coś”, co trafiło w piłkę, tak idealnie odpowiadało temu „czemuś”, co zwalniało strzałę z łuku łucznika praktykującego zen. Niemal wszystkie osoby, którym opowiedziałem o tym zdarzeniu, przeżyły niegdyś podobne. Sądzę, że tego typu wiedza o czymś, co dopiero ma się wydarzyć, oparta jest na podświadomym wyczuwaniu sił działających w danej sytuacji. Takie dostrojenie jest przejawem duchowości ciała, która jednak zostaje sparalizowana, gdy logiczny umysł narzuca naszemu zachowaniu ścisły związek przyczynowo-skutkowy.

Jestem przekonany, że fale pobudzenia w ciele wysyłają wibracje do otaczającej przestrzeni. Niektóre z tych wibracji mają formę fal dźwiękowych przenoszących głos, podczas gdy inne są bardziej subtelne. Mimo to wielu ludzi potrafi wyczuwać „fluidy” innych osób. Gdy taka empatia występuje na odległość, jak na przykład wtedy, gdy ktoś nagle zdaje sobie sprawę, że właśnie umarła bliska mu osoba, to wydaje się niewiarygodne. Trudno mi jednak odrzucić tak wielką liczbę zgodnych relacji, pochodzących od tylu różnych ludzi, którzy doznali podobnych przeżyć.

Ludzie gruboskórni oraz tacy, którzy zamykają się w kokonie ochronnym, rzadko doświadczają tego typu „zbiegów okoliczności”, ponieważ sztywność ich ciał uniemożliwia im wibrację w rezonansie z innymi. Jednakże wysoki stopień wrażliwości też nie jest gwarancją zdrowia. Schizofrenicy są znani ze swej hiperwrażliwości na to, co dzieje się wokół nich, a wielu z nich miewa przeżycia pozazmysłowe. W ich przypadku granica jaźni jest zbyt przepuszczalna, co w kategoriach psychologicznych oznacza, że ego nie utrzymuje skutecznej bariery przeciwko zewnętrznym bodźcom. Tacy ludzie mają skłonność do załamywania się pod ich naporem¹.

W zdrowym organizmie istnieje stan równowagi między opanowaniem a pobudzeniem; jednostka czuje się wolna w wyrażaniu swych uczuć i impulsów, lecz jest na tyle opanowana, by umieć je

¹ Zob. Stanley Keleman, *Emotional Anatomy: The Structure of Experience* (Berkeley, Calif.: Center Press, 1985), str. 107, fragment tej książki zamieszczony został w antologii *Rezonans i Dialog tom IV*, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991; oraz Alexander Lowen, *The Language of the Body* (New York: Macmillan, 1971), str. 346–47.

wyrazić w sposób właściwy i skuteczny. U takich ludzi umysł i ciało są ze sobą połączone równie ściśle jak *yin* i *yang* w „kręgu całości”. Są oni świadomi siebie, ale nie przewrażliwieni na swoimi punkcie. Każdy ruch angażuje całą ich osobę w sposób równomierny.

Z powyższego omówienia wynika jasno, że kluczem do gracji jest zezwolenie ciału, aby się poruszało samo. Proces ten ulega jednak zniszczeniu w dzieciństwie, gdyż rodzice nie ufają zdolności ciała do samoregulacji. Nawet w tak błahej sprawie jak jedzenie, niewielu rodziców pozwala dzieciom kierować się własnymi pragnieniami i impulsami; każą im raczej jeść to, co według nich stanowi właściwą dietę. Prawdą jest, że jeżeli pozostawi się dzieciom decyzję, to mogą się najeść tzw. *junk food*, np. chrupków czy słodyczy, lecz jeśli dziecko nie ma poważniejszych problemów emocjonalnych, to tendencja taka przemija. Bardziej szkodliwe niż pozwalanie dzieciom od czasu do czasu na zjedzenie bezwartościowych „smakotyków” jest zmuszanie ich, by jadły to, czego nie chcą. Czasami rodzice postępują w sposób skrajny, wysyłając dzieci do łóżka bez kolacji dlatego, że nie chciały zjeść tego, co im podano. Znam też przypadek, gdy dziecko było zmuszane do zjedzenia tego, co wymiotowało, co miało stanowić dla niego nauczkę, że ma słuchać rodziców i jeść, co mu każą. Nawet w czasach, gdy tyle się słyszy o złym traktowaniu dzieci, takie okrucieństwo wobec własnego dziecka ze strony rodziców po prostu szokuje. Jest to sprzeczne z naszą wiarą i zasadą, że stosunki między dziećmi a rodzicami winny być oparte na zaufaniu.

Współcześni rodzice znajdują się pod tak wielką presją różnych zajęć, że bywają niecierpliwi wobec dzieci. W przeciwieństwie do matki czy ojca, dziecko ma mnóstwo czasu: czas na zabawę, czas na bez troskę, czas na uciechę. Dziecko nie jest jeszcze częścią dorosłego świata celów i dążeń, a to potrafi wyprowadzić rodziców z równowagi. „Przestań się ociążać – mówią – pospiesz się, zrób to wreszcie”. A tymczasem wywierając na dziecko taką presję, skutecznie zabijają w nim sporą część przyjemności, jaką mogłoby czerpać ze swych zajęć i ruchów. Z chwilą gdy „wyrobienie się” staje się sprawą najważniejszą, utracony zostaje wdzięk. Jeśli człowiek zainteresowany jest odzyskaniem części utraconej gracji, musi zrozumieć, jak krytyczną rolę odgrywa czas. We współczesnym świecie czas to pieniądz. Jedynie w dzieciństwie i tylko dla tych nielicznych dzieci, które nie są popędzane, stanowi on przyjemność.

Poniższe ćwiczenie będzie pomocne w zilustrowaniu, jak tyrania czasu ograbia nas z wdzięku.

ĆWICZENIE 4.1

Wybierz dowolną czynność spośród tych, które normalnie wykonujesz, np. chodzenie, sprzątanie mieszkania, przygotowanie posiłku lub pisanie listu.

Zacznijmy od chodzenia. Czy zdajesz sobie sprawę, że często tak się spieszysz, by gdzieś dotrzeć, iż ledwo jesteś świadom swojego chodzenia? Czy wyczuwasz, jak mało wdzięczne są twoje ruchy? Spróbuj zwolnić, tak abyś odczuwał każdy krok, jednakże nie *myśl* o tym, jak chodzisz. Pozwól natomiast swemu ciału nieść cię w swoim własnym tempie. Twoje świadome „ja” udaje się tylko na przejażdżkę. Jeśli to ćwiczenie sprawia, że czujesz się nieswojo, oznacza to, że stałeś się przewrażliwiony na punkcie chodzenia. Innymi słowy, osądzasz swój styl i myślisz o tym, jak cię widzą inni. Zamiast tego spróbuj skoncentrować uwagę na samym odczuwaniu chodzenia. Przekonaj się, czy potrafisz, poruszając się swobodnie, bez żadnych trosk, odczuć przyjemność z samego faktu, że żyjesz.

W rozgrzowanym i stresującym świecie, w jakim żyjemy, nie jest łatwo utrzymać rytm odmienny od ogólnego tempa. W przeszłości bywało tak, że kiedy wracałem z zimowych wakacji na Karaibach, stwierdzałem idąc do swego biura, że wszyscy mnie wyprzedzają. Niestety po tygodniu zauważyłem, że chodzę równie szybko jak oni. Jest to jednak jeden ze złych nawyków, z jakim udało mi się zerwać. Obecnie zawsze chodzę powoli i stwierdzam, że odczuwam dzięki temu o wiele większą przyjemność. Czasami nawet próbuję iść tak wolno, jak potrafię. Wówczas uczucie żywotności w stopach i w nogach rozszerza się na całe ciało.

To samo ćwiczenie daje się też zastosować do innych czynności, nawet do zmywania naczyń, którą to czynność czasami wykonuję jak każdy nowoczesny mężczyzna. Moja żona narzeka, że chociaż robię to szybko, naczynia nigdy nie są bez skazy i musi je po mnie poprawiać. Zdaję sobie sprawę, że zmywam je szybko, bo chcę się uporać z tym zajęciem jak najszybciej. Staje się oczywiście, że nie sprawia mi ono prawdziwej przyjemności. Ale niemożliwe jest

czerpanie przyjemności z czynności, którą wykonujemy w pośpiechu. Gdy udaje mi się opanować pośpiech i zwolnić tempo, stwierdzam, że odczuwam pewną przyjemność ze zmywania naczyń. Powodem, dla którego czystość jest bliska boskości, jest przecież fakt, że jest ona oznaką porządku, śladem boskiego trudu w tworzeniu wszechświata z chaosu.

Jak zilustrowano powyżej, bycie uważnym – czyli niewymuszona świadomość siebie – pomaga człowiekowi lepiej wykorzystać swą naturalną grację. Należy przy tym pozwolić, by ruch przepływał przez całe ciało, a nie ograniczał się tylko do jego części. Jak pokazuje poniższe ćwiczenie, nawet wyciągnięcie ręki w geście pozdrowienia może uaktywnić ciało od stóp do głów, o ile na to pozwolimy.

ĆWICZENIE 4.2

Ćwiczenie to polega na prostym ruchu wyciągnięcia ręki, jak byśmy chcieli kogoś pozdrowić lub coś mu dać. Stań w takiej pozycji, aby twoje stopy były ułożone równolegle, w odstępnie około 20 cm. Ugnij lekko kolana. Będzie to twoja zasadnicza pozycja stojąca, którą omówię bardziej szczegółowo w jednym z następnych rozdziałów.

Wyciągnij rękę, jak gdybyś chciał pozdrowić kogoś lub mu coś wręczyć. Opuść ją z powrotem wzdłuż ciała, a następnie spróbuj jeszcze raz. Tym razem, zanim wyciągniesz rękę, wciśnij odpowiadającą jej stopę w podłogę i pochyl się lekko do przodu wyciągając rękę. Fala, która wytwarza ten ruch, powinna zacząć się od ziemi i przejść przez całe ciało.

Czy odczułeś ten gest tak samo jak poprzednio? Czy wyczułeś, jak zaangażowało się weń całe ciało? Czy dostrzegłeś różnicę między czynnością, która angażuje całe ciało, a ruchem, który tej cechy nie posiada?

W niniejszym rozdziale omówiłem zagadnienie wdzięku z perspektywy konfliktu między ego a ciałem. Konflikt ten rodzi rozdarcie między myśleniem a odczuwaniem, wolą a ochotą, opanowaniem a beztróską, jak również między górną a dolną połową ciała. Gdy osobowość jest zdominowana przez górną połowę ciała, tracimy swój naturalny wdzięk. Aby przywrócić ciału duchowość, powinniśmy odwrócić tę postawę: musimy poruszać się od samego

dołu, w reakcji na odczuwanie. Jak stwierdziliśmy przed chwilą, ruch pełen gracji rozpoczyna się w dolnej części ciała i płynie w górę oraz na zewnątrz za falą pobudzenia. W następnym rozdziale zbadamy istotę uczuć, które powstają, gdy fala pobudzenia dociera do powierzchni ciała.

5

Odczuwanie i uczucia



DUCHOWOŚĆ ciała, jak już powiedziałem, jest poczuciem łączności z uniwersum. Uczucie nie jest myślą czy przekonaniem; jest czymś więcej niż procesem umysłowym, ponieważ angażuje ciało. Składa się z dwu elementów: czynności ciała i umysłowego postrzegania tych czynności. Można je więc uważać za siłę jednoczącą umysł i ciało, łączącą świadomy umysł z czynnościami ciała. Ciało nie może samo przyczynić się do powstania uczucia. Na przykład podczas snu ciało może wykonywać silne ruchy, lecz nie ma tu odczuwania, ponieważ świadomy umysł jest uśpiony. Można jednak mieć świadomy i czujny umysł, a mimo to nie odczuwać niczego, jeżeli w ciele nie występują żadne spontaniczne ruchy. Jeśli pozwolimy, aby nasze ramię zwisało wzdłuż boku całkowicie bezwładnie przez kilka minut, to utracimy w nim czucie. Możliwe jest także, że ciało będzie aktywne, a nie powstaną żadne uczucia. Dzieje się tak, jeśli wystąpi zerwanie łączności między organem postrzegającym, czyli ego, a obiektem postrzegania, czyli ciałem. Jest to zaburzenie typowe dla osobowości narcystycznej.

Dopóki człowiek żyje, nie jest zupełnie pozbawiony czucia, nawet w stanie narcystycznym. Potrafi odczuwać ciepło, zimno, ból, ucisk, itp. Nieobecne lub mocno ograniczone są w tego typu osobowości uczucia, które nazywamy emocjami, a mianowicie lęk, gniew, smutek, miłość, itd. Uczucia te powstają ze spontanicznych ruchów ciała, reprezentujących odruchy sięgania do otoczenia lub wycofywania się przed nim. Odruch sięgania odzwierciedla pragnienie przyjemności i spełnienia. Jeśli człowiek jest świadomy tego odru-

chu, prowadzi on do miłości. Odruch wycofywania się byłby natomiast reakcją na odczuwanie lub oczekiwanie bólu, dając początek uczuciu lęku. Człowiek mógłby też zareagować uderzeniem, aby oddalić tę groźbę, co zrodziłoby uczucie gniewu. Dla wystąpienia uczucia nie jest jednak konieczne, aby odruch czy reakcja zostały odegrane do końca. Gdy odruch dociera do powierzchni, powstaje uczucie, bez względu na to, czy akcja będzie wykonana, czy nie. Można być rozgniewanym, a nie atakować, przestraszonym, a nie uciekać, lub smutnym, a nie płakać, ponieważ odruch został dostrzeżony. Niektórzy ludzie mówią jednak o miłości nie odczuwając impulsu, by sięgnąć z ciepłem i tkliwością po kontakt. W takim wypadku miłość jest myślą, a nie uczuciem.

W dalszym ciągu niniejszej dyskusji zajmę się uczuciami i emocjami. Aby uniknąć pomieszania pojęć, trzeba zdać sobie sprawę, że każda emocja jest uczuciem, lecz nie każde uczucie jest emocją. Miłość, gniew i lęk są typowymi emocjami, nazywanymi również uczuciami. Doznawanie gorąca, zimna, bólu i dotyku, wrażenia smakowe oraz węchowe są uczuciami, ale nie emocjami. Wyraz *emotion* zawiera pierwiastek działania (*motion* – ruch – i przedrostek *e – z*, na zewnątrz), który wyróżnia ten rodzaj uczucia. Emocje są ponadto przeżywane jako reakcje całego ciała. Ból mogę odczuwać na przykład w dolnej części pleców, ale gdy jestem rozgniewany, uczucie to nie jest umiejscowione czy ograniczone, bo cały jestem gniewny. Jednakże odruchy związane z poszczególnymi emocjami różnią się między sobą i mają oddmienne ścieżki ku ekspresji.

Funkcjonalne zrozumienie uczucia musi się opierać na procesach energetycznych żywego organizmu. Procesy te są dwojakiego rodzaju: (1) uogólniona pulsacyjna aktywność w poszczególnych organach i w całym ciele, i (2) konkretne odruchy i reakcje, jakie przed chwilą opisaliśmy. Ruchy rozszerzania i kurczenia są widocznymi oznakami siły życiowej organizmu. Takie rytmiczne pulsowanie najłatwiej dostrzec u prymitywnego stworzenia, jakim jest meduza. Każdy, kto obserwował te stworzenia, jest na pewno pod wrażeniem ich zdolności poruszania się w wodzie jedynie za pomocą rozszerzania się i kurczenia. U człowieka, najbardziej oczywistą oznaką tej siły życia jest, jak widzieliśmy, wdech i wydech. Podobny rytm występuje w ruchach perystaltycznych jelit i w biciu serca. W rzeczywistości oddychają wszystkie żywe komórki. Pobierają tlen i wydzielają dwutlenek węgla w procesie znanym jako

respiracja wewnętrzna, która jest podstawową aktywnością pulsacyjną życia.

Ponieważ ruchy rozszerzania się i kurczenia są samoistne, wypada zapytać, czy istnieją, przynajmniej u ludzi, związane z nimi stany odczuwania. Zgodnie z moim doświadczeniem, istnieją. Gdy w trakcie terapii bioenergetycznej oddech pacjenta staje się swobodny, łatwy i głęboki, zauważam na ogół, jak opanowuje go wyciszony spokój. Gdy pytam, jak się czuje, niezmiennie odpowiada: „Czuję się dobrze”. Choć ze stanem tym nie wiąże się żadna emocja, ma on cechy uczucia. Jeszcze żaden pacjent nie odpowiedział: „Nie czuję nic”. Takie stwierdzenie wskazywałoby na zmniejszenie normalnego nasilenia aktywności pulsacyjnej ciała i z większym prawdopodobieństwem mogłoby być wypowiedziane przez osobę w stanie klinicznej depresji. Zdrowie nie jest zatem nieobecnością bólu, lecz obecnością w ciele podstawowego tonu przyjemności.

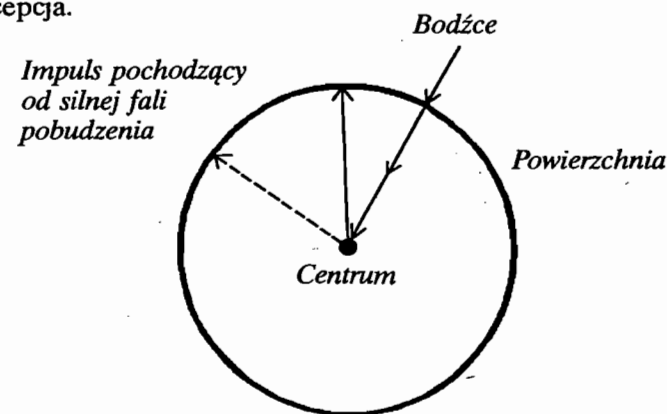
Nasza zdolność wyczuwania, co dzieje się z drugim człowiekiem, zdolność, którą określam mianem empatii, oparta jest na fakcie, że nasze ciała rezonują z innymi żywymi organizmami. Jeśli nie rezonujemy z innymi, to dlatego, że nie rezonujemy wewnątrz siebie. Gdy ktoś jest w stanie powiedzieć „nie czuję niczego”, znaczy to, że wyłączył w sobie nie tylko poczucie własnej żywotności, ale i wszelkie uczucia, jakie mógłby żywić dla innych, czy to ludzi, czy zwierząt.

Aby przetrwać, organizm musi być czuły na swoje otoczenie. To wyczulenie umiejscowione jest w membranie ściśle otaczającej organizm, w selektywnie przenikliwej otoczce, która dopuszcza żywność i niezbędne dla życia elementy, a wypuszcza produkty spalania. Selektywność, czyli zdolność rozróżniania bodźców, jest podstawą świadomości. Prawdziwe jest więc stwierdzenie, że świadomość jest zjawiskiem powierzchniowym.

Nasza świadomość świata zależy w dużym stopniu od funkcjonowania głównych narządów zmysłu, które są wyspecjalizowanymi strukturami skóry (lub powierzchni ciała). Informacja, którą te organy otrzymują, jest przekazywana za pośrednictwem nerwów do mózgu, gdzie jest „wysświetlana na ekranie umysłu”, abyśmy mogli reagować na nadchodzące bodźce. Informacji tej nie towarzyszą jednak żadne konkretne uczucia. Uczucie zależy od rodzaju naszych reakcji. Jeśli nasza reakcja jest pozytywna – tzn. jeśli bodziec wywołuje w ciele ruch rozszerzający – doświadczymy uczucia przyjemności i podniecenia. Jeżeli reakcja jest negatywna – tj. jeśli

bodziec prowokuje skurcz ciała – doświadczymy uczucia strachu lub bólu. Przypisujemy te uczucia samym bodźcom, ale w rzeczywistości są one percepcjami naszych reakcji. Gdybyśmy byli pod wpływem znieczulenia uniemożliwiającego jakąkolwiek reakcję, nie czulibyśmy absolutnie nic.

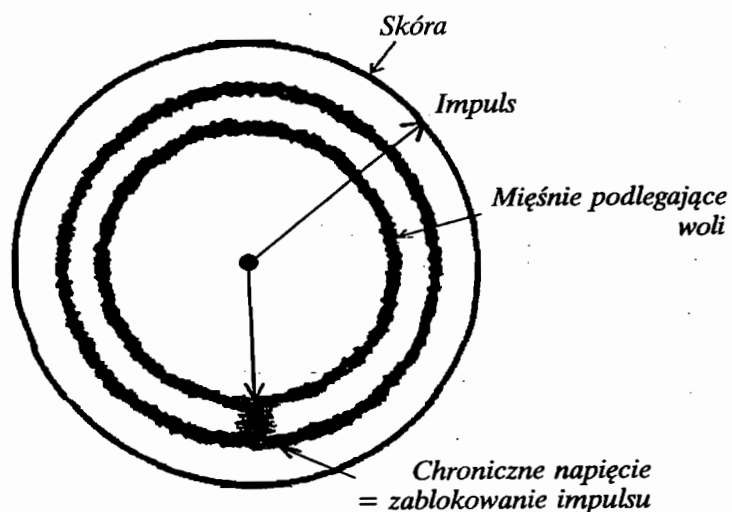
Nasze czynności nie są jednak zdeterminowane wyłącznie przez bodźce atakujące nasze ciała. Reagujemy również na impulsy, które powstają spontanicznie od wewnątrz. Impulsy te odnoszą się do naszych potrzeb: potrzeba podniecenia rodzi impuls szukania kontaktu z innym ciałem, podczas gdy potrzeba pożywienia rodzi impuls jedzenia. Te ruchy wewnętrzne wzbudzają również uczucia, gdy tylko dotrą do powierzchni ciała i do mózgu, gdzie następuje percepcja.



Ryc. 5.1. Reakcje organizmu na stymulację

Diagramy na ryc. 5.1 i 5.2 redukują te procesy do najprostszych pojęć. Na ryc. 5.1 organizm przedstawiony jest jako kula, trochę na kształt pojedynczej komórki. Jej środek, odpowiadający jądro komórki, stanowi źródło energii dla wszelkich ruchów. Impuls, czyli fala pobudzenia, porusza się od środka ku obrzeżom, gdzie następuje ekspresja. Równocześnie z zewnątrz powierzchnię komórki atakują bodźce, prowokując reakcje wewnętrzne.

W organizmach wyższych ego posiada, obok funkcji percepcyjnej, również funkcję motoryczną. Ponieważ mięśnie szkieletowe ciała są kontrolowane przez nerwy biegnące od świadomych ośrodków mózgu, wszelkie świadome czynności są kontrolowane przez



Ryc. 5.2. Efekt impulsu na system mięśni. Impuls uaktywnia mięśnie, lecz może zostać zablokowany przez chroniczne napięcie, które nie pozwoli mu dotrzeć do powierzchni.

ego. System mięśni podlegających woli, przedstawiony na ryc. 5.2 jako ciągi linii falistych, jest umiejscowiony blisko powierzchni ciała i stanowi naturalną osłonę. Każdy impuls szukający ekspresji musi zaangażować ten system. Ego potrafi zatem pokierować ekspresją danego impulsu lub nawet ją zablokować poprzez skurcz odpowiednich mięśni, uniemożliwiając im działanie. Zablokowany w ten sposób impuls nie może zrodzić uczucia, gdyż nie jest w stanie dotrzeć do powierzchni, gdzie następuje percepcja.

W pewnych sytuacjach człowiek może świadomie blokować ekspresję impulsu. Może na przykład mieć impuls uderzenia kogoś, kto zadaje mu ból, ale zdawszy sobie sprawę, że agresor jest większy i silniejszy, może postąpić rozsądnie i opanować ten impuls. W takiej sytuacji jest jednak w pełni świadomy swego gniewu i napięcia spowodowanego powstrzymaniem swego agresywnego impulsu. Jeżeli sytuacja ulegnie zmianie lub gdy on się od niej oddali, będzie mógł uwolnić napięcie lub wyrazić swój gniew słownie czy też kopiąc lub uderzając w jakiś przedmiot. Sprawa wygląda inaczej, gdy sytuacja się nie zmieni lub gdy on nie może się z niej wycofać. W taką sytuację bez wyjścia może uwięść się dziecko. Może ono

odczuwać uzasadniony gniew z powodu nieprzyjawnego zachowania rodzica, ale istnieje duże prawdopodobieństwo, że z obawy przed odwetem nie będzie mogło swego gniewu wyrazić. W naszej kulturze wychowanie dzieci często wywołuje walkę, w trakcie której wolność dziecka jest przemocą ograniczana, a jego duch łamany. Rodzice mogą uderzyć dziecko, ale biada dziecku, które uderzenie odda. Często miałem okazję widzieć, jak po utarczce z rodzicem rozgniewane dziecko mruży coś do siebie pod nosem, lecz nie śmie nic powiedzieć głośno. W takich sytuacjach dziecko nie ma innego wyjścia, jak tylko się poddać, co oznacza, że jego gniew musi pozostać stłumiony.

Gdy odruch zostaje świadomie wstrzymany, skurcz mięśni, który następuje, jest niezwykle silny. Fale pobudzenia nadal docierają do mięśni, które drżą jak konie wyścigowe palące się do biegu, lecz powstrzymywane przez dżokejów. Jednak gdy to napięcie staje się chroniczne, mięśnie zastygają w skurczu i powstrzymywanie impulsu zaczyna być nieświadome. Zastygły, napięty mięsień uniemożliwia spontaniczne ruchy, tak że człowiek nie jest już dłużej świadomy gniewu czy jakiegokolwiek innego uczucia, ani też faktu, że tłumi uczucie. Wrażliwość w danym miejscu zanika, tak że człowiek nie odczuwa już napięcia. Po latach, gdy mięsień osłabnie, powstaje ból, ale w tym momencie osoba ta nie potrafi skojarzyć bólu z napięciem i z tłumieniem uczuć. Chroniczne napięcie, które uniemożliwia impulsom uruchamianie mięśnia, a zatem sprawia, że człowiek ich nie odczuwa, pokazane jest na ryc. 5.2 jako zaczer-niony okrąg.

Stopień tłumienia takich uczuć, jak gniew, waha się u różnych osób w zależności od tego, jak wielkie było zagrożenie, które doprowadziło do stłumienia. Niektórym osobom odczuwanie i wyrażanie gniewu przychodzi niezwykle trudno, podczas gdy inni są w stanie odczuwać pewien gniew, gdy prowokacja jest dostatecznie silna. Są też jednostki, które wybuchają przy najmniejszej prowokacji. Okazuje się zwykle, że poziom napięcia u takich osób jest tak wysoki, iż stanowi stałą prowokację. Ponieważ takie wybuchy gniewu następują bez udziału ego – tj. zanim osoba zda sobie sprawę, jak mocno jest rozgniewana i dlaczego – nie służą one rozładowaniu chronicznego napięcia.

Chronicznie napięte mięśnie nadają ciału sztywność i niszczą jego grację, blokując przepływ pobudzenia. Zaciśnięte mięśnie w jakiegokolwiek części ciała mają ograniczający wpływ na oddychanie, ponieważ pełny oddech wymaga, aby fale oddechowe prze-

chodzą przez całe ciało. Ograniczając pełnię i głębokość oddechu, chroniczne napięcie mięśni obniża również poziom energii danej osoby, co zmniejsza ogólną żywotność ciała. W konsekwencji tłumienie jednego uczucia zmniejsza odczuwanie w ogóle. Gdy wyhamowany jest gniew, zwykle słabnie również odczuwanie miłości, smutku i strachu, chociaż niekoniecznie w tym samym stopniu. U wielu ludzi ciało jest rozdarte w ten sposób, że jedne uczucia łatwiej ulegają zablokowaniu niż inne. To wyjaśnia, dlaczego niektórym mężczyznom łatwiej jest wyrażać gniew, niż płakać, a u wielu kobiet jest na odwrót.

Emocje są bezpośrednim wyrazem ducha danej osoby. Siłę ducha jednostki da się zmierzyć intensywnością jej uczuć, wielkością jej ducha – głębokością uczuć, a swobodę ducha spokojem jej uczuć. Kiedy poruszamy się z uczuciem, ruch jest pełen gracji, ponieważ jest rezultatem przepływu energii w ciele. Uczucia stanowią zatem klucz do gracji i duchowości ciała.

Po tych ogólnych rozważaniach na temat uczuć możemy zbadać bliżej poszczególne emocje: miłość, gniew, lęk, smutek i radość. Miłość jest uczuciem ekspansywnym, powodującym, że powierzchnia ciała jest silnie naładowana energią, w wyniku czego ciało nabiera miękkości, staje się ciepłe i zaróżowione, aż przyjemnie patrzeć. Miłość jest uczuciem ciepłym, a ilość miłości, którą czujemy lub wyrażamy, jest wprost proporcjonalna do miękkości i rozgrzania ciała – mówimy zatem o gorączce namiętności. Odruchem w miłości jest dążenie do kontaktu i bliskości z kochaną osobą, w oczekiwaniu przyjemności, jaka może z tego wyniknąć¹.

Ludzie, którzy wyciągają rękę w sytuacji, gdy mogą z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć, że spotka ich zawód, bywają określani mianem masochistów. Masochizm wydaje się być zaprzeczeniem powyższej definicji miłości, ale można to zrozumieć, jeżeli uznamy, że większość ludzi cierpi w pewnym stopniu na ambiwalencję uczuć – odczuwając miłość i nienawiść do tej samej osoby. Taka ambiwalencja wywodzi się często z konfliktowych relacji w dzieciństwie, bo gdy uczucia dziecka zostają zranione przez rodzica, jego miłość do niego zostaje zmieszana z gniewem i nienawiścią. Choć przez całe swe życie taka osoba zachowa miłość, będą jej również towarzyszyły nienawiść i gniew, chociaż mogą być tłumione. Tłumienie, usuwając w cień wspomnienia konfliktu

¹ Zob. Alexander Lowen, *Love, Sex, and Your Heart* (New York: Macmillan, 1988). (*Miłość, seks i serce*, Pusty Obłok, Warszawa 1990).

z dzieciństwa, naraża jednostkę na powtórne zranienie, gdy sięgnie po miłość. Taka ambiwalencja zmanifestuje się także w sposobie, w jaki osoba ta wyraża miłość.

Gdy miłość stygnie, zamienia się w nienawiść. Można rzec, że nienawiść to zamrożona miłość, co oznacza, że odruch sięgania został stłumiony lub zamrożony. Uczucie nienawiści wskazuje zatem na wcześniejsze uczucie miłości wobec tego samego obiektu, ukryte obecnie pod warstwą lodu. Miłość nigdy w pełni nie umiera, bo gdyby tak było, to zastygłoby również serce, powodując śmierć. Jednostka może więc deklarować miłość, nawet jeśli jej zachowanie i obejście zadają kłam temu zapewnieniu. Ponieważ miłość i nienawiść są w stosunku do siebie przeciwstawne, uczucie nienawiści przekształca się nierzadko w miłość, gdy tylko odruch sięgania wyłamie się z narzuconych mu okowów. Nienawiść jest reakcją wtórną na zranienie, lub tylko groźbę zranienia, przez osobę kochaną. Pierwszą i bezpośrednią reakcją jest smutek i gniew. Jeśli te uczucia zostaną wyrażone, to jednostka nie zamarza w sobie. Tłumienie tych uczuć poprzez chroniczne napięcie mięśni buduje lodowy mur, który więzi serce i uczucie miłości. Swoim więzieniem czyni również ducha, zrywając jego łączność z duchem uniwersalnym. Smutek jest naturalną reakcją na utratę miłości. Gniew jest również związany z miłością, nie gniewamy się bowiem na ludzi, na którym nam nie zależy, lecz po prostu od nich odchodzimy. Gniewamy się na tych, których kochamy, gdy ranią nas, niweczając nasze pragnienie radowania się bliskością miłości.

O ile w miłości wyciągamy rękę delikatnie, o tyle w gniewie uderzamy nią gwałtownie. Jednak podczas gdy w gniewie staramy się usunąć przeszkodę do miłości, to opanowani wściekłością traktujemy obiekt swego gniewu jak wroga, jak kogoś, kto dąży do naszego unicestwienia. Mówimy, że odczuwamy „morderczą wściekłość”, że „gotowi jesteśmy zabić”. Często taki gniew obraca się przeciw osobom niewinnym, zwłaszcza dzieciom. Nic nie potrafi tak rozwścieczyć rodzica jak zbuntowane lub nieposłuszne dziecko. Rodzice reagują tak, jak gdyby dziecko, poprzez niepoddanie się ich woli lub sprzeciwianie się ich władzy, zadawało im śmiertelną ranę. Często źródłem takiej furii są rany, jakie zadano rodzicowi, gdy sam był dzieckiem – złamanie jego własnego ducha, gdy został surowo ukarany za to, że śmiał przeciwstawić się autorytarnemu, niekochającemu ojcu lub matce. Stłumienie gniewu wywołanego tak okrutnym traktowaniem powoduje, że gniew ten zostaje zamknięty w osobowości rodzica, gdzie może tlić się latami,

aż któregoś dnia wybucha przeciwko komuś niewinnemu i bezbronemu. Przesłanie zawarte w tym gniewie jest jasne: „Dlaczego ty [dziecko] miałbyś być wolnym duchem, gdy ja zostałem złamany?” To zazdrość rodzica o niezależność dziecka prowadzi do wybuchu gniewu.

Pojęcie „złamanego ducha” nie jest metaforą czy terminem ukutym przez psychologów. Oddaje ono raczej fizyczną rzeczywistość w ciele jednostki. Jestem przekonany, że każda osoba, której duch został złamany, nosi w sobie stłumioną wściekłość zamkniętą w napięciu mięśni górnej części pleców i barków. Napięcie to możemy dostrzec jako załamanie naturalnej linii pleców, jako przesadną wypukłość tuż poniżej barków albo też w dolnej części pleców, jako lordozę lub spłaszczenie naturalnego wygięcia lędźwiowego². Spłaszczenie tego odcinka kręgosłupa wypycha miednicę do przodu, zabijając jakiegokolwiek uczucie pewności siebie u danej osoby. Pozycja taka jest odpowiednikiem podwiniętego ogona u psa. Zwracając uwagę pacjentom na ten stan mówię czasami: „Wygląda to tak, jak gdybyś dostał mocnego kopniaka w siedzenie”. Jednym z urazów powodujących ten stan są mocne lub częste klapsy. Nadmierne wygięcie górnej lub dolnej części pleców stanowi załamanie wyprostowanej postawy będącej oznaką wolnego ducha. Chroniczne napięcie mięśni pleców utrudnia przepływ pobudzenia wzdłuż kręgosłupa, który to przepływ daje silne poczucie, że jest się wolnym duchem. Efekt jest taki, że duch jednostki zostaje złamany, i dopóki znajduje się w tym stanie, jednostka nosić będzie w sobie morderczy gniew, bez względu na to, czy będzie świadoma owego faktu, czy nie. Zanim wściekłość nie znajdzie ujścia, duch pozostanie złamany. Danie upustu gniewowi może ducha uzdrowić, skoro tylko dana osoba zrozumie, że ma on swój początek w utracie gracji.

Jednakże wyładowanie gniewu, aby się odegrać, na osobach, które nie przyczyniły się do złamania ducha jednostki, tzn. na osobach młodszych, słabszych lub zależnych, nie daje pozytywnego skutku, ponieważ nikt nie może czuć się dobrze z takim zachowaniem. Wpędza ono w poczucie winy i zwiększa napięcie. Właściwym kontekstem dla uwolnienia złości jest terapia, gdzie można stracić panowanie nad sobą, gdyż kontrolę utrzymuje terapeuta.

² Zob. Alexander Lowen and Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health* (New York: Harper & Row, 1977), str. 34, oraz Alexander Lowen, *Love, Sex, and Your Heart* (New York: Macmillan, 1988), str. 190.

Pacjent wali w materac pięściami, jeżeli jest mężczyzną, a jeśli jest kobietą, używając rakiety tenisowej, co daje jej większe poczucie siły. Siegając ramionami w górę i za siebie wyprostowuje plecy i rozciąga skurczone mięśnie. Uderzeniom towarzyszą zwykle takie słowa, jak „zatłukę cię” lub „zabiję”. Taka technika uwalniania gniewu oraz inne środki zmniejszania napięcia, redukcji napiętości i dawania upustu tłumionym uczuciom będą omówione szerzej w rozdziale ósmym.

Wyładowywanie wściekłości jest rzeczą ważną, lecz nie stanowi głównego celu terapii, którym jest, jak wspomnieliśmy wcześniej, odzyskanie gracji. Wyrażenie swej złości przynosi tylko chwilowe rozładowanie napięcia i nie uzdrawia ducha danej osoby. Gdy walimy w jakiś przedmiot, to napinamy mięśnie barków, by uzyskać większą siłę, ale równocześnie tracimy na gracji. Musimy więc uderzać inaczej – nie po to, by rozwalić i zniszczyć – lecz tak, by równocześnie zachować swą integralność i ochronić ducha. Powinniśmy nauczyć się wyrażać swój gniew, co w przeciwieństwie do wściekłości jest czynnością wdzięczną, stanowi bowiem ruch płynny. Waląc z gniewem w materac, jednostka rozciąga swe ciało od stóp w górę, wyciągając ramiona jak najdalej w tył. Następnie ramiona zataczają łuk, by zadać cios ruchem rozluźnionym i swobodnym. Jeżeli wykonamy te ruchy poprawnie, to przez całe ciało, od stóp aż po dłonie, przepłynie fala pobudzenia, nadając tej czynności wdzięk. Właściwy sposób wyrażenia gniewu uwalnia ducha.

Sięganie po kontakt miłosny jest ruchem agresywnym. Jedyna różnica między wyciągnięciem ramion w miłości a uderzaniem nimi w złości polega na tym, że to pierwsze jest ruchem delikatnym i miękkim, a drugie mocnym i twardym. Mimo że emocje związane z tymi czynnościami są różne, siła uczucia jest wprost proporcjonalna do długości ruchu rozciągającego. Pełny wysięg ramion wyraża pełne uczucie. Jeśli jednak barki są spętane stłumionym gniewem, wysięg ramion ulega skróceniu, a uczucie osłabieniu.

Emocje występują parami złożonymi ze swych skrajnych przeciwieństw, takich jak miłość i nienawiść, radość i smutek, gniew i strach. W obliczu groźby lub niebezpieczeństwa człowiek może zadać cios w gniewie lub wycofać się ze strachu. Obydwie emocje przepływają tymi samymi ścieżkami. W gniewie, ruch fali pobudzenia jest skierowany na zewnątrz i płynie w górę poprzez mięśnie pleców, unosząc grzbiet w gotowości do ataku, jak to widzimy u kota lub psa, i przechodząc następnie do ramion lub zębów. Fala skierowana ku zębom, naszemu pierwotnemu organowi ataku,

przepływa przez czubek głowy. Odczułem osobiście, jak owa fala pobudzenia dochodzi do moich kłó. W przypadku strachu natomiast kierunek przepływu pobudzenia zostaje odwrócony. Kierunek ten można wyczuć naśladując wyrażanie gniewu. Gałki oczne uciekają w górę, głowa zostaje ściągnięta w tył, powodując skurczenie karku, a barki są uniesione. Całe ciało kurczy się i napina. Jeżeli strach jest emocją chwilową, to napięcie zostanie rozładowane i mięśnie się rozluźnią, gdy tylko minie niebezpieczeństwo. Czasami strach powoduje gniew jako powrotną falę pobudzenia. Wystarczy przestraszyć dziecko, by zobaczyć, jak wzbiera w nim gniew.

Strach oddziałuje paraliżująco na ducha. Poprzez ściągnięcie mięśni powoduje, że ciało zastyga. Gdy stan ten trwa dłużej, ciało drętwieje i jednostka przestaje odczuwać strach. W takim właśnie stanie większość ludzi zgłasza się na terapię. Są przygnębieni, ale nie przestraszeni, nie są nawet smutni. Zadanie terapeuty polega wówczas na skontaktowaniu pacjenta z jego strachem; musi on sprawić, by pacjent zaciśnięte napięcia w swoim ciele. Gdy będzie próbował rozruszać zacisnięte miejsca, poczuje strach. Gdy poczuje strach, może się obawiać, że terapeuta zada mu ból – co będzie oczywiście projekcją strachu, jaki odczuwał przed ojcem lub matką. Ale może też bać się odruchów kryjących się za tym strachem, zwłaszcza odruchu gniewu – lub ściślej, złości – który mógłby okazać się morderczy.

Gdy fizyczne napięcie spowodowane strachem jest chroniczne, to można je rozładować jedynie wówczas, gdy zamieni się je w gniew, tzn. poprzez odwrócenie kierunku przepływu energii. Gniew wyraża się przez uderzanie, gryzienie, kopanie, skręcanie ręcznika (dobry substytut karku) oraz innymi środkami. Wszystkich tych działań używa się w terapii, aby uwolnić napięcie i przywrócić ciało swobodę oraz wdzięk ruchów. Ta technika jest w pełni skuteczna tylko wtedy, gdy jednostka jest świadoma swego strachu. Bez tej świadomości opisane sposoby postępowania pozostaną wyłącznie ćwiczeniami, nawet jeśli wywołują silne uczucie gniewu.

Większość z nas boi się również smutku, jaki nosimy w sobie. Ilekroć pozwalamy sobie na płacz, wpadamy w przerażenie, ponieważ smutek wydaje się jak dół bez dna lub głęboka studnia, w której utoniemy, jeśli tylko zwolnimy samokontrolę. Nasz smutek ma oczywiście dno, ale zanim go osiągniemy, doświadczamy uczucia rozpacz, które może być przerażające. Można przeprowadzić pacjenta przez jego rozpacz, pomagając mu uświadomić sobie,

że wywodzi się ona z jego przeżyć w dzieciństwie i jest z nimi powiązana. Pacjenci pytają: „Jak długo muszę płakać, zanim uwolnię się od mego smutku? Wydaje się, że płaczę już bardzo długo”. Odpowiadam, że sprawa nie polega na tym, jak długo się płacze, ale na tym, by zapłakać wystarczająco głęboko, aby dotrzeć do dna studni, do samych trzewi. Gdy konwulsyjna fala łkania dotrze do dna miednicy, otwiera się kłapa pozwalając jednostce wyjść na słońce. Tą kłapą jest aparat genitaliów, poprzez który następuje odrodzenie wraz z orgazmem.

Obok omówionych emocji – miłości, gniewu i strachu – istnieją również uogólnione stany uczuć, których nie da się zakwalifikować jako emocje. Jednym z takich stanów odczuwania jest upokorzenie, które, podobnie jak emocje, może być stłumione i jednostka nie jest wówczas go świadoma. Niemniej jednak będzie się on często wyrażał w ciele jako skłon i pochYLENIE głowy. Stan przeciwny, jakim jest uczucie dumy, wyraża się wysoko uniesioną głową.

Pojedynczy przypadek upokorzenia nie spowoduje utrwalenia się postawy jednostki w strukturze ciała. Wiele kobiet jest jednakże poddawanych, jako dzieci, ciągłym upokorzeniom za wszelkie przejawy seksualizmu. Brutalność seksualna w każdej formie jest dla dziecka niezwykle upokarzającym przeżyciem, a bicie po pośladkach uważam za pewną formę nadużycia seksualnego, bo atak skierowany jest na strefę erotyczną. Szczerze mówiąc, każde brutalne potraktowanie działa upokarzająco na ducha jednostki, ponieważ daje jej odczuć, iż jest ona podporządkowana władzy innej osoby. Jednostka upokarzana nie potrafi utrzymać głowy w pozycji uniesionej, która, jak zauważyliśmy, jest oznaką wolnego i niezależnego ducha. Skłon lub pochYLENIE głowy jest także oznaką wstydu związanego z seksualną naturą ciała. Ponieważ seksualizm nie da się zanegować, uczucie upokorzenia związane z seksualizmem byłoby ciągle obecne, co każdego mogłoby doprowadzić do szaleństwa. Kobiety obciążone w ten sposób tłumią upokorzenie poprzez chroniczne napinanie mięśni, które pochylają głowę. Te ściągnięte mięśnie stają się z czasem węzłem na połączeniu torsu i karku, powszechnie znanym jako „wdowi garb”. Podobne ściąganie rzadko można dostrzec u mężczyzn, gdyż u nich silne uczucie upokorzenia przybiera formę krótkiej szyi. W przeciwieństwie do kobiet, mężczyźni rzadziej bywają upokarzani z powodu zachowań seksualnych, a ci, którzy bywają upokarzani przez swoje matki, wyładowują to na swoich żonach.

nnym stanem uczuciowym, odnoszącym się do niniejszej dyskusji jest poczucie winy. Jest ono dziwnym uczuciem, ponieważ nie łączy się w ciele w jakiś szczególny sposób. Jest to coś, co nazwałbym emocją osądającą³. Wiąże się z poczuciem, że zrobiliśmy coś złego. Ciągłe oceniamy czyjeś zachowanie jako właściwe lub niewłaściwe, zgodne lub niezgodne z prawem. Można być winnym zwałenia dowolnej z przyjętych zasad postępowania, lecz wielu z popełniających przestępstwa nie czuje się winnymi, podczas gdy poczucie winy gnębi wielu takich, którzy nie mają pojęcia, iż złamali jakąś zasadę postępowania. Jest zatem oczywiste, że poczucie winy musi mieć głębszą podstawę; ma się uczucie, że coś nam się nie udało, że nie jesteśmy w porządku. Można do pewnego stopnia zrozumieć to tak zwane uczucie rozważając następującą kwestię: wszędzie pytam swoich pacjentów, czy czują się winni, gdy chodzi o seks, a zwłaszcza o wczesną masturbację. Wielu pacjentów przyznaje, że onanizowali się, gdy byli dziećmi, na ogół z poczuciem winy. Niektórzy jednak nie odczuwali żadnej winy związanej z tą czynnością, mimo że rodzice mówili, że nie należy tego robić. Jak to wyraziła pewna kobieta: „Jakżeś mogłoby to być złe, czy niewłaściwe, skoro daje tyle frajdy?” Jednak gdyby z jakiegokolwiek powodu, np. strachu lub wstydu, nie sprawiało to takiej przykrości, wówczas mogłoby powodować poczucie winy. Uważam, że wina jest związana z ogólnym uczuciem w ciele. Gdy ktoś jest z siebie zadowolony, to nie może czuć się winny egokolwiek. Rozumując identycznie, jeśli ktoś nie ma w ciele poczucia winy, to również nie może czuć się winnym. Człowiek czuje się dobrze, gdy życie czy duch przepływa przez jego ciało w sposób pełny i swobodny. Gdy tak nie jest, a to z powodu większego napięcia w ciele, które ograniczają lub łamią ducha jednostki, wtedy się ona czuła źle albo też nie pozwoli sobie na odczuwanie egokolwiek. W pierwszym przypadku będzie świadoma pewnej przykrości. To uczucie winy będzie związane z tłumieniem seksualizmu i gniewu. Stwierdziłem, że pacjenci, którzy czują się winni wobec rodzica, tracą poczucie winy, gdy tylko ich gniew skierowany przeciwko rodzicowi zostanie wyrażony w sposób pełny w trakcie terapii.

Odczuwanie jest życiem ciała, tak samo jak myślenie jest życiem umysłu. Gdy pacjent potrafi odczuć swoje napięcie nie jako jakiś tajemniczy ból, lecz jako obronę przed pewnymi impulsami

³ Zob. Alexander Lowen, *Pleasure: A Creative Approach to Life* (New York: Penguin, 1975), str. 187-193.

czy uczuciami, zmobilizuje swoją energię, by rozładować owo napięcie i pozwolić sobie na odpowiednie wyrażenie uczucia. To zadanie nie jest jednak łatwe. Zrozumienie i odczucie, jak bardzo zostaliśmy zranieni, może być źródłem ogromnego bólu. Jednak jedynym sposobem, by stać się wolnym, jest odczuć swoje napięcia i odnaleźć ich związek ze stłumionymi uczuciami strachu, gniewu i smutku. W wielu wypadkach uświadomienie sobie tego prowadzi do spontanicznego wyrażenia uczucia i wynikającego stąd rozładowania napięcia. Wielu pacjentów powiedziało mi, że w bolesnych sytuacjach wypowiedzieli się zupełnie spontanicznie, z korzyścią dla ich związku z bliską osobą, a także dla szacunku wobec siebie.

Swoje uczucia tłumimy z obawy, że gdy raz się odezwą, moglibyśmy sobie z nimi później nie poradzić. Obawa ta wywodzi się jednak z doświadczeń w dzieciństwie. Obecnie jako ludzie dorośli nie jesteśmy już ani bezradni, ani zależni, lecz dojrzałi, jeśli chodzi o rozumienie życia. Niektórzy z nas potrzebują jednak oparcia u terapeuty, by ujawnić swoje najgłębsze uczucia. Stłumiony gniew, na przykład, może być tak krańcowy, że aż mordeczy, jednostka trzyma go więc pod pokrywką, nie zdając sobie sprawy, że stłumiony gniew jest jak dynamit, gotowy w każdej chwili wybuchnąć, raniąc niewinne osoby postronne. Świadomość własnego gniewu daje pewien stopień kontroli nad nim, a zatem i trochę bezpieczeństwa. Wielu pacjentów boi się również swojego smutku, ponieważ jest on bliski rozpaczki. Jednakże stłumiony płacz jest niszczącą siłą, która rujnuje nasze narządy wewnętrzne, a zwłaszcza jelita. Ludzie cierpiący na tę czy inną formę zapalenia jelita grubego według mnie płaczą wewnętrznie, gdyż boją się płakać na zewnątrz⁴.

Jeżeli mamy odzyskać swoją grację i zdrowie, musimy czuć każdą część swego ciała. Jak widzieliśmy, wielu ludzi ma obszary ciała, których nie doświadczą w pełni. Wszyscy na przykład wiemy, że mamy plecy, ale niewielu z nas wyczuwa tkwiące w nich napięcie lub wie, czy są one sprężyste, czy sztywne. Często musimy demonstrować pacjentom, że można leżeć na stołku bioenergetycznym nie odczuwając przy tym bólu, ponieważ plecy są – lub powinny być – elastyczne. Plecy pozbawione uczucia nie mogą spełniać wszystkich funkcji żywych, elastycznych pleców. Na przykład umiejętność poparcia jakiegos stanowiska lub wycofania się z niego, gdy jest

⁴ Zob. Alexander Lowen, „A Psychosomatic Illness”, *Bioenergetic Analysis* 2 (1986), str. 1-11. Zob. *Nowiny Psychologiczne* nr 5-6, 1986.

to konieczne, zależy właśnie od elastyczności. Osoba usztywniona, która dosłownie nie potrafi się zgiąć, jest także mało elastyczna w swoich przekonaniach.

Każdy obszar ciała pozostający w chronicznym napięciu i pozbawiony czucia, jest potencjalnym słabym ogniwem, które może zawieść. Napięcie w szyjnym lub dolnym odcinku kręgosłupa może doprowadzić do zapadania się kręgów lub pękania dysków. Napięcie jest w niektórych wypadkach tak silne, że powstają deformacje wymagające interwencji chirurgicznej. Owym zniekształceniom można by zapobiec, gdyby tylko dana osoba była świadoma swoich napięć mięśniowych i postaw, które za nimi stoją.

Najważniejszym krokiem w kierunku poprawy zdrowia jest ustalenie, ile mamy czucia w każdej części ciała. Będzie w tym pomocne poniższe ćwiczenie. Należy pamiętać, że zdolność odczuwania w ciele zmniejsza się od głowy w kierunku stóp.

ĆWICZENIE 5.1

Czy czujesz swoją twarz? Czy jesteś świadom jej wyrazu? Czy potrafisz wyczuć, czy twoje usta są napięte lub rozluźnione?

Czy potrafisz wyczuć napięcie w swojej szczęce? Czy możesz poruszać nią swobodnie wysuwając ją do przodu, do tyłu i na boki, nie odczuwając bólu?

Czy wyczuwasz jakiegokolwiek napięcie w szyi i karku? Czy możesz swobodnie poruszać głową w lewo i w prawo, w górę i w dół?

Czy trzymasz swoje barki sztywno? Czy potrafisz poruszać nimi łatwo w przód, do tyłu, w górę i w dół?

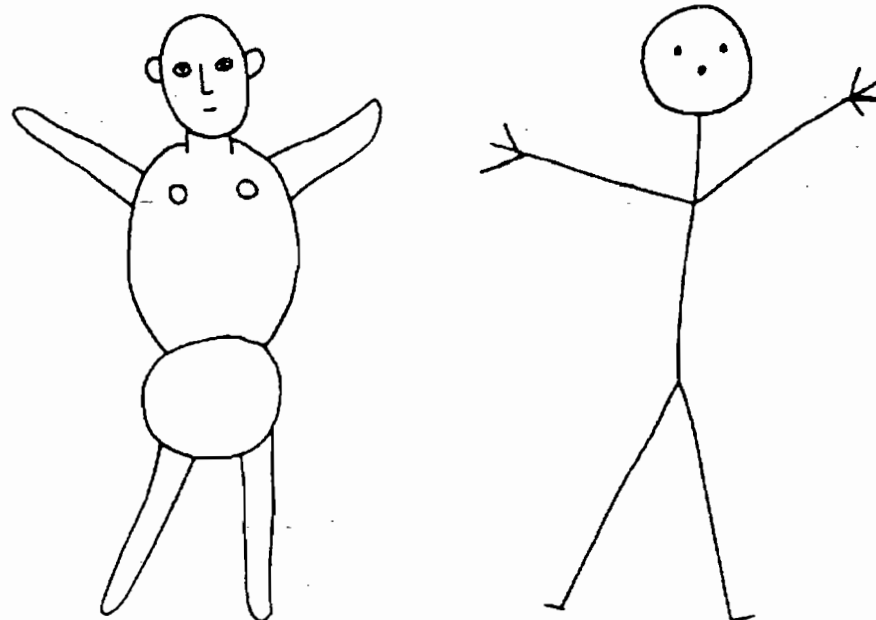
Czy wyczuwasz swoje plecy? Czy są one usztywnione, czy też giętkie?

Czy normalnie utrzymujesz swoją klatkę piersiową w pozycji wdechu, czy też wydechu? Czy twoja klatka porusza się swobodnie podczas oddychania?

Czy twoja przepona jest rozluźniona? Czy oddychasz brzuchem?

Czy twoje biodra są rozluźnione? Czy poruszają się podczas chodzenia? Czy w swojej normalnej pozycji są wysunięte do przodu, czy do tyłu?

Czy podczas siedzenia czujesz, jak pośladki dotykają krzesła?



Ryc. 5.3. Rysunki ujawniające uczucia wobec ciała. Postać z zaznaczonymi oddzielnymi częściami ciała wskazuje na uczucie braku jedności ciała i brak poczucia własnego „ja”, podczas gdy postać przedstawiona za pomocą kresek wskazuje na brak czucia, poczucie że się nie ma ciała.

Czy czujesz, że twoje stopy dotykają ziemi, gdy stoisz lub chodzisz? Czy normalnie czujesz swoje stopy?

Innym sposobem oceny poziomu czucia w ciele jest poproszenie pacjentów, aby narysowali postać kobiety i mężczyzny na dwóch osobnych kartkach papieru. Stopień kompletności owych postaci i podobieństwa do żywych ludzi wskazuje na stopień odczuwania swojego ciała przez pacjentów oraz umiejscowienie tego odczuwania (ryc. 5.3). Na przykład niektórzy pacjenci rysują postacie bez dłoni i stóp, lub bez oczu czy jakiegokolwiek wyrazu twarzy. Postacie takie wyraźnie świadczą o braku czucia w tych miejscach. Inni

z kolei rysują schematycznie, prostą kreską, postacie jakby z patyczków, co wskazuje na niemal zupełny brak odczuwania ciała. Nie znaczy to oczywiście, że tacy ludzie są odporni na ukłucie szpilki, lecz że nie są w stanie skojarzyć z ciałem takich uczuć, jak smutek, radość czy strach.

Nie omówiliśmy tutaj jednego rodzaju uczuć, a mianowicie uczuć seksualnych. Zajmiemy się nimi w następnym rozdziale, aby określić ich rolę w gracji i duchowości ciała.

6

Seksualność i duchowość



JAK już wspomniano w poprzednich rozdziałach, wielu ludzi uważa, że seksualność i duchowość stanowią przeciwieństwo. Wyznają oni pogląd, że duchowość jest zjawiskiem zachodzącym w głowie, podczas gdy seksualność zlokalizowana jest w dolnych rejonach ciała. Pogląd ten przeczy rzeczywistości, gdyż istota ludzka w każdej swej komórce jest zróżnicowana płciowo. U mężczyzny każda komórka zawiera dwa chromosomy Y, w przeciwieństwie do komórek ciała kobiety, które posiadają po jednym chromosomie X i Y. W podobny sposób duchowość jest funkcją całego ciała. W oderwaniu od seksualności duchowość staje się abstrakcją, a seksualność oderwana od duchowości jest tylko aktem fizycznym. Rozdział taki spowodowany jest izolacją serca, gdy zrywa ono łączność między dwoma krańcami ciała. Gdy uczucie miłości przenika z serca do głowy, człowiek odczuwa łączność z uniwersum i tym, co powszechne. Gdy wypełnia łądzwia i nogi, czuje on się złączony z ziemią i tym, co szczególne. Przesuwając się w górę, nasz duch nabiera cech *yang*, a przemieszczając się w dół, cech *yin*. Podstawowa zasada bioenergetyki stwierdza, że przepływ pobudzenia w dół i w górę ciała ma charakter pulsacyjny, co oznacza, że nie jest w stanie przemieścić się w jednym kierunku dalej niż w drugim. W kategoriach uczuć nie możemy być bardziej duchowi niż seksualni.

Gdy nasz duch angażuje się w pełni w jakiś akt, to akt ten nabiera charakteru duchowego dzięki transcendencji naszego „ja”. Transcendencja ta daje się odczuć najżywiej w akcie płciowym, jeśli prowadzi on do zespolenia się dwojga ludzi w tańcu życia. Gdy

następuje owo zespolenie, kochankowie przenikają granice swej jaźni, by zjednoczyć się z większymi mocami wszechświata.

Kluczem do takiego zespolenia jest miłość. Bliskość między mężczyzną a kobietą wynika z tego samego uczucia miłości, które łączy matkę i dziecko, osobę i jej ulubione zwierzę, człowieka i jego bliźniego. Miłość jest stanem przyjemnego podniecenia, który różni się intensywnością zależnie od sytuacji. Ten sam rodzaj podniecenia ma miejsce w mistycznym związku człowieka z jego bogiem. Podniecenie, jakie odczuwa dwoje kochanków, gdy znajdują blisko siebie, ma oczywiście dodatkowy wymiar. Przepływa ono również w dół ciała, silnie pobudzając narządy płciowe. Gdy tak się dzieje, podniecenie i napięcie wzrastają do tego stopnia, że człowiek odczuwa nieodparte pragnienie bardziej intymnego kontaktu i rozładowania owego podniecenia. Radość seksu ma dwa składniki: (1) przyjemność, jaką człowiek odczuwa z podniecenia dotykiem, i (2) spełnienie, jakie daje płciowe rozładowanie podniecenia. Początkowa przyjemność jest zmysłowa i związana z oczekiwaniem, natomiast przyjemność orgastycznego uwolnienia jest czysto seksualna i wielce satysfakcjonująca. Podczas szczytowania osiąga poziom ekstazy.

Dla pewnej niewielkiej liczby ludzi seks jest niezwykle wzruszającym przeżyciem, w którym udział bierze całe ciało, a podniecenie płciowe jest bardzo silne. Powierzchnia ciała staje się naładowana, oczy błyszczą, a skóra jest wilgotna, ciepła i zaróżowiona. Również strefy erogeniczne stają się mocno ukrwione, w miarę jak serce, któremu także udziela się podniecenie, wyrzuca krew ku powierzchni ciała. Gdy oczy kochanków spotykają się, dreszcz podniecenia przebiega jak elektryczność przez całe ciało. Pragnienie kontaktu jest bardzo silne. Jeżeli następuje on przez pocałunek, ciało mięknie i topnieje, i człowiek odczuwa błogie wrażenie topnienia w dolnej części brzucha. W tym momencie narządy płciowe są nabrzmięte krwią, lecz ukrwienie nie jest jeszcze maksymalne, gdyż umiejscowione jest głównie w brzuchu. Pragnienie głębszego, bardziej intymnego kontaktu prowadzi do zbliżenia. Z chwilą penetracji następuje chwilowe uspokojenie, zanim zacznie się rytmiczny taniec, który prowadzi do orgazmu.

Wszystko to dzieje się spontanicznie, gdy dwoje ludzi jest w sobie głęboko zakochanych. Dążą do zbliżenia, niemal jak gdyby byli w transie, chociaż są świadomi tego, co robią. Na szczycie pełnego orgazmu mogą jednak prawie stracić przytomność. Wyładowanie energetyczne jest tak silne, że ego zostaje pokonane przez uczu-

cie uwolnienia. Poczucie zespolenia się dwóch ciał może być tak zupełne, że kochankowie czują się, jak gdyby byli jednym ciałem. Równocześnie mogą mieć także wrażenie, jak gdyby już nie mieszkali w swym ciele.

Po silnym wyładowaniu orgastycznym człowiek odczuwa głęboki spokój. Zanim powróci świadomość siebie, może nadejść sen. Takie zatarcie świadomości Francuzi nazywają *le petit mort*, małą śmierć. Po takim przeżyciu człowiek czuje się odrodzony.

Zarówno w przeżyciu mistycznym, jak i orgastycznym, mamy do czynienia z wyczuwaniem komunii z potężniejszymi siłami wszechświata. Jednak podczas gdy przeżycie mistyczne jest stonowane i wyciszone, przeżycie orgastyczne jest niczym wybuch wulkanu lub trzęsienie ziemi. W powieści Hemingwaya *Komu bije dzwon* bohater zauważa po takim orgastycznym przeżyciu, że poczuł, jak ziemia drgnęła. W przeżyciu mistycznym, osoba poddaje swoje „ja”; w orgazmie to „ja” zostaje otoczone zalewem energii i uczuć. Jednak aby doświadczyć tak potężnego uczucia, trzeba pozostać świadkiem owego spiętrzenia podniecenia aż do momentu jego wybuchu. Wymaga to w rzeczywistości silnego ja, ponieważ słabe ja byłoby zbyt przestraszone, aby zaryzykować kataklizm. Przypomina to jazdę szalonym pociągami w wesołym miasteczku. Aby zażyć pełnej frajdy, trzeba mieć oczy ciągle otwarte i napawać się, przyprawiającym o zawrót głowy, wznoszeniem się i opadaniem wagoników.

Nie docenia się na ogół faktu, że akt płciowy zainspirował prymitywną metodę wzniesienia ognia, polegającą na bardzo szybkim kręceniu kijem w rowku w innym kawałku drewna do chwili aż powstanie ciepło potrzebne do zapalenia suchych gałązek i liści. Tarcie → ciepło → płomień, taka oto kolejność występuje w obydwu czynnościach, których celem jest rozniecenie pięknego płomienia. Niestety dla większości ludzi akt płciowy kończy się skrzesaniem zaledwie kilku iskier, a nie płomieniem, który trawi ciało, zamieniając je w czystego ducha. A na tym właśnie polega transcendencja.

Osiągnąć transcendencję można również poprzez działania pozapłciowe. Za każdym razem, gdy ulegamy silnemu uczuciu lub jesteśmy poruszeni wielkim przeżyciem, doświadczamy transcendencji. W obydwu wypadkach duch staje się naładowany do tego stopnia, że wylewa się poza granice naszego „ja”. Gdy tak się stanie, nie czujemy już, że *posiadamy* ducha, lecz że jesteśmy przez niego *opanowani*, czy wręcz opętani. Przykładem takiego opanowania ducha wziętym z religii może być ceremonia voodoo, której

byłem świadkiem na Haiti. Podczas tej ceremonii osobnik, tańcząc przez dłuższy czas w rytm bębnow, wprowadził się w trans, po czym przystąpił do połykania ognia, co najwidoczniej mu nie szkodziło. W sufizmie trans osiąga się poprzez długi wirujący taniec. W stanie transu „ja” ulega rozproszeniu i człowiek przeżywa transcendencję. Gdy łucznicz praktykujący zen, o którym wspominałem w rozdziale czwartym, oświadczył, że „strzałę zwalnia ono”, tym „ono” był duch, który opanował jego jestestwo i kierował jego czynnościami. Było to prawdziwe przeżycie transcendentalne.

Każdy akt twórczy zawiera pewien element transcendentalny. Aby wywołać tę transcendencję, konieczne są dwa czynniki: natchnienie i pasja. Natchnienie do pracy artystycznej zawsze zawiera odrobinę boskiego ducha, pozwalającego artyście poddać swoje ego i zjednoczyć się ze swym dziełem. Poprzez owo poddanie się i zjednoczenie, rodzi się coś nowego, coś, co zawsze jest większe od samego artysty – czy będzie to ogromne malowidło, czy wielki utwór muzyczny – i zawiera w sobie ducha, który potrafi głęboko wzruszać tak wykonawców, jak i publiczność. Takie dzieła wydają się żyć własnym życiem.

Czyż może istnieć ważniejszy akt twórczy niż stworzenie nowej żywej istoty? Powiada się, że miłość zaczyna się od błysku w oku, a kończy narodzeniem dziecka. Akt płciowy, widziany w tym świetle, jest esencją kreatywności. Podczas gdy na głębokim biologicznym poziomie stwierdzenie to jest zawsze prawdziwe, nie sposób jest przeżyć tajemniczości i wspaniałości seksu, jeżeli nie damy się ponieść boskiej pasji miłości.

Nasza niemożność przeżycia orgastycznej reakcji prowadzącej do transcendencji spowodowana jest brakiem pasji w grze miłosnej. Często pasja ta zostaje wytłumiona wcześniej, przez bolesne doświadczenia zarówno w oralnym, jak i edypalnym okresie rozwojowym. Okres oralny to pierwsze trzy lata życia, gdy potrzeby dziecka dotyczące karmienia, oparcia i bliskiego kontaktu są zaspokajane przez matkę. W ciągu tego okresu poziom jego energii wzrasta do takiego stopnia, że pasja staje się możliwa. Potrzeby te mogą być zaspokajane poprzez akt karmienia piersią, gdyż daje on najbardziej bliski, pobudzający i satysfakcjonujący kontakt między matką a dzieckiem. Większość ludzi Zachodu, którzy zaznali tych głęboko zadowalających wrażeń, doświadczała ich nie dłużej niż przez dziewięć miesięcy, podczas gdy w krajach słabo rozwiniętych i społeczeństwach prymitywnych okres karmienia piersią trwa trzy lata lub dłużej. Jeżeli dziecko zostanie odstawione zbyt wcześnie,

może odczuć brak piersi jako utratę swojego świata, co może mu złamać serce. Jeśli ta strata zostanie utrwalona przez niewłaściwe reakcje rodziców w okresie edypalnym, może to doprowadzić do poczucia: „Nigdy nie będę miał tego, czego pragnę, więc po co się podniecać? Skończy się to tylko bólem”.

Jeżeli dziecko nie będzie karmione piersią, nie znaczy to, że zostanie ono pozbawione pożywienia i troski przy karmieniu. Jednak niemowlęta mają potrzebę odczuwania ciała matki, wyczuwania jej żywotności i absorbowania jej energii. Kontakt z matką pobudza oddychanie niemowlęcia i wzmacnia jego metabolizm. Gdy kontakt ten zostanie utracony z powodu śmierci, choroby lub depresji matki, dziecko najprawdopodobniej będzie wstrząśnięte i zalamane. Jak zauważyliśmy w jednym z poprzednich rozdziałów, dziecko uzbiera się przed tym bólem wstrzymując oddech i napinając mięśnie klatki piersiowej. Skutkiem tego jest ograniczenie jego zdolności oraz skłonności do sięgania po miłość, a także osłabienie gotowości do poddania się miłości, gdy nadarzy się możliwość zbliżenia z drugą osobą. W okresie dorosłości cierpi na tym obcowanie płciowe, bo nie może być przeżywane pełnym sercem.

Inny negatywny wpływ na pobudzenie u dziecka wywiera niezdolność rodziców do tolerowania u niego wysokiego poziomu energii. Zarzucają oni dziecku, że jest zbyt wymagające, zbyt aktywne i że za dużo chce. Twierdzą, że dziecko powinno być widać, ale nie powinno go być słycać. Wiele dzieci w wieku trzech lat wykazuje już znaczną utratę żywotności. Widziałem mnóstwo dzieci wyglądających apatycznie, z oczyma pozbawionymi blasku i mówiących słabym głosem, w wózek popychanych przez obojętną matkę lub opiekunkę.

Namiętność i wrażliwość seksualna ulegają dalszemu upośledzeniu na skutek tego, co dzieje się podczas wstępnego rozkwitu uczuć seksualnych w okresie edypalnym w wieku od trzech do sześciu lat. W okresie tym małego chłopca przyciąga seksualnie matka, a małą dziewczynkę ojciec. To przyciąganie jest silne i podniecające, lecz dziecko nie pragnie kontaktu płciowego. W rzeczywistości taki kontakt byłby dla dziecka przerażający. W zdrowym środowisku rodzinny przyciąganie seksualne zanika, gdy dziecko wchodzi w tzw. okres latencji i angażuje się bardziej w świecie zewnętrznym, poza rodziną. W otoczeniu niezdrowym, rodzic zachęca dziecko do zainteresowań seksualnych lub na nie reaguje. Zdarza się często, że rodzice zachowują się wobec dzieci uwodzicielsko, szukając u nich podniecenia, którego nie otrzymują od swoich małżonków. Wnosi

to do relacji między nimi wymiar dorosłości, wprowadzając uczucia seksualne skupiające się na narządach rozrodczych. Uczucia te frapują, przerażają i odpychają dziecko, które nie jest w stanie się wycofać, gdyż jest od rodzica zależne i potrzebuje jego aprobaty i wsparcia. Nie może też tych uczuć odwzajemnić z obawy przed faktycznym kazirodztwem. Na ogół bywa tak, że każda seksualna reakcja ze strony dziecka naraża je na potępienie i upokorzenie. Mimo własnego udziału rodzice winią dzieci za ich reagowanie w sposób seksualny, co w sposób oczywisty jest projekcją własnego poczucia winy na potomstwo. W samoobronie dzieci wyłączają swe uczucia seksualne, co pozwala im zachować miłość do rodziców. Dzięki temu miłość zostaje oddzielona od pożądania seksualnego.

Podobnie jak stłumienie każdej innej emocji, wyłączenie uczuć seksualnych uzyskuje się poprzez chroniczne napięcie mięśni, co zapobiega docieraniu uczucia podniecenia do lędźwi lub uniemożliwia miednicy swobodne poruszanie się, jeśli trochę podniecenia tam przeniknie. Problem ten dobrze widać na przykładzie Anny. Gdy zobaczyłem ją po raz pierwszy, była atrakcyjną kobietą tuż po czterdziestce, niezamężną, lecz zawsze zaangażowaną w seksualny związek z jakimś mężczyzną. Nie była przygnębiona, lecz wyczuwała, że nie najlepiej umie zorganizować sobie życie. Aby zrozumieć Annę, należało spojrzeć uważnie na jej ciało, gdyż odzwierciedlało historię jej życia. Obie połowy jej ciała wyglądały tak, jakby nie należały do tej samej osoby. Dolna połowa była pełna i ciężka, lecz prawie nie promieniowała życiem i uczuciem. Górna połowa natomiast była wąska i charakteryzowała się ładniejszą tonacją skóry oraz większą żywotnością. Anna miała pełne i kształtne piersi, co dodawało jej kobiecości, a jej oczy były duże, o łagodnym ujmującym spojrzeniu, co podobało się mężczyznom. Była w stosunku do nich uwodzicielska, ale nie rozpustna. Angażowała się seksualnie z różnymi mężczyznami, lecz mimo pozornego ciepła, jakim ich darzyła, żaden z tych, z którymi się związała, nie chciał jej poślubić.

Dysfunkcja zachodząca między dwoma połowami ciała Anny wskazywała na rozszczepienie osobowości. Jedna część jej działała w sposób niezależny i kompetentny; na przykład radziła sobie bardzo dobrze pod względem materialnym. Tę cechę utożsamiałem z górną połową jej ciała. Druga strona jej osobowości łączyła się z pasywną, stosunkowo mało żywotną, dolną połową jej ciała. Mimo że Anna prowadziła aktywne życie seksualne, jej uczucia se-

ksualne były słabe i nigdy nie osiągnęła orgazmu. To, że mężczyzna jej potrzebował lub pragnął, pobudzało ją, ale nie wzbudzało namiętności. Taki stan jest dla kobiety rozpaczliwy, jednakże Anna nie wyglądała na zrozpaczoną. W grupie była ożywiona i potrafiła doskonale bawić ludzi swoimi opowieściami i dowcipami. Dopiero po około dwóch latach terapii ujawniła tkwiącą w niej głęboką rozpacz, której wcześniej świadomie zaprzeczała. Tymczasem już na początku terapii wyczułem, że Anna jest przekonana, iż nie uda jej się nigdy otrzymać tego, czego pragnie. Wcześniej dała za wygraną, jeśli chodzi o wyjście za mąż i założenie rodziny, i aż do chwili, gdy rozpoczęła u mnie terapię, nie miała pojęcia, czego naprawdę chce.

W miarę postępu terapii, gdy odrzuciła już fasadę otwartego i beztrudnego zachowania, stała się przygnębiona. Zły nastrój nie powstrzymywał jej od pracy, lecz działalność ta wydawała jej się bezsensowna. Przez kilka miesięcy dawała wyraz uczuciu, że chciałaby umrzeć; nie chodzi o to, że myślała o samobójstwie, lecz życie wydawało się jej puste. Ta rozpacz stanowiła konieczny krok ku wyzdrowieniu, gdyż zmuszała ją do poważnego spojrzenia na siebie i zaakceptowania rzeczywistości bycia właśnie taką, jak wyrażało to jej ciało.

Anna była postacią tragiczną. Jej aktywność seksualna pozbawiona była zarówno radości, jak i duchowości. Mimo że jej ruchy były szybkie i sprawiały wrażenie rozluźnionych, była to tylko gra na pokaz, ponieważ jej ciału brakowało gracji.

Ociężałość dolnej połowy ciała Anny wynikała stąd, że powstrzymywała się przed podnieceniem seksualnym. Zacisk talii utrzymywał tę martwość przez zablokowanie normalnego przepływu pobudzenia w dół ciała. Równocześnie jej oddech nie dochodził do brzucha. Wyczuwałem jednak, że była kiedyś bardzo żywą dziewczynką.

Ludzie wyłączają swe uczucia seksualne wówczas, gdy stają się one źródłem bólu, upokorzenia i zagrożenia, i doświadczenie Anny nie było tu wyjątkiem. We wczesnym dzieciństwie przywiązała się mocno do swego ojca i łącząca ich silna więź przetrwała aż do jego śmierci, na dwa lata przed rozpoczęciem przez nią terapii. Była gotowa zrobić dla niego wszystko i postawę taką przeniosła później na innych mężczyzn. Ojciec był do niej przywiązany w równym stopniu, a także wyraźnie świadomy jej rozwijającej się seksualności. Mimo że nie dostrzegała z jego strony żadnych otwartych reakcji seksualnych, zdawała sobie sprawę z jego seksualnego zaintereso-

wania. Wiedziała, że podnieca go seksualnie, w sposób, w jaki nie udawało się to jej matce. Choć kontrolował on swoje zachowanie, gnębiło go jednak poczucie winy z powodu swych uczuć; winę tę przerzucał na Annę, piętnując jako nieprzyzwoity każdy przejaw jej uczuć seksualnych. Gdy chciała chodzić z chłopcami w swoim wieku, nazwał ją ladaczną. Zwracał baczną uwagę na jej sposób ubierania się i miał pretensje o to, że się maluje. Nie wahał się jednak przed zalecaniem się do innych kobiet lub robieniem niezupełnie przyzwoitych uwag w domu. Rezultat był taki, że Anna postrzegала własną seksualność jako coś nieprzyzwoitego, uczucie, które umiejscowiło się w dolnej połowie jej ciała. Nie miała innego wyboru, jak tylko odciąć się od swej seksualności, uznając równocześnie, że tego życzył sobie jej ojciec. Do czasu gdy stała się osobą dorosłą, nawyk ukrywania uczuć seksualnych tak się u niej utrwalił, że często traciła wszelką nadzieję, że uda jej się znaleźć mężczyznę, którego mogłaby w pełni pokochać.

Moim zadaniem jako prowadzącego terapię było pomóc jej w ponownym ożywieniu dolnej połowy ciała. Nie było to zadaniem łatwym, zważywszy na to, że odczuwanie było w niej wyłączone przez wiele lat. Do problemu tego należało podejść od strony psychologicznej i fizycznej. Na płaszczyźnie psychologicznej, Anna musiała poznać, jaka jest naprawdę i zrozumieć, na jakim tle taką się stała. Od strony fizycznej, musiała uaktywnić dolną połowę ciała, po to by móc ją odczuwać. Specjalne ćwiczenia pogłębiły jej oddychanie, co pozwoliło jej odczuć smutek zamknięty w brzuchu, smutek, od którego poprzednio skutecznie się izolowała. Równocześnie zaczęła płakać, lecz dopiero z czasem pozwoliła, by jej płacz stał się głęboki. Uczuciem, z którego wyzwoleniem miała wielkie trudności, był gniew, głównie dlatego, że był on skierowany przeciwko ojcu, który ją wykorzystywał, lecz którego kochała i od którego czuła się zależna. Nie potrafiła skierować swego gniewu przeciwko innym mężczyznom, którzy również ją wykorzystywali, ponieważ czuła, że im na to pozwoliła. Stanowiło to kluczowy problem w jej terapii, ponieważ nie można było pomóc Annie odzyskać swe uczucia seksualne inaczej, jak sprawiając, by poczuła się osobą mającą swoje prawa oraz umiejącą je chronić i wymagać ich respektowania.

W miarę postępów w terapii Anna coraz silniej odczuwała, że była obiektem pewnego nadużycia seksualnego ze strony swego ojca, a także i brata. Sam fakt, że zdała sobie sprawę, iż mogło się to zdarzyć, przełamał zator w jej osobowości. Teraz można było uruchomić jej morderczy gniew. Dysząc ciężko i tłukąc rakiętą te-

nisową o tapczan, wyraziła swój gniew na ojca z taką siłą i z tak wielką furją, jakiej nigdy przedtem nie widziałem. Został zapalony w niej ogień, który z czasem mógł zapłonąć namiętną miłością.

Seksualne uwiedzenie dziecka przez rodzica jest częste w naszej kulturze. Rodzice, którzy nie znajdują spełnienia w swoim związku, mogą kierować w stronę dzieci potrzebę czułości, podziwu czy seksualnego podniecenia. Czasami dochodzi do kontaktu seksualnego, lecz częściej uwiedzenie przyjmuje formę intymności, w której dziecko jest wystawione na seksualność rodzica. W nazbyt wielu domach rodzice zachowują się nieskromnie przy dzieciach, w błędnym przekonaniu, że pozostają one nieświadome tego, co się dzieje. Sprawia to, że dziecko, stymulowane i podniecane seksualną intymnością rodzica, czuje się traktowane w sposób wyjątkowy, „specjalny”, co prowadzi do rozwoju osobowości narcystycznej¹. Dziecko boi się możliwości kazirodztwa i jednocześnie jest narażone na zazdrość i wrogość ze strony rodzica tej samej płci. Aby ustrzec się przed tymi niebezpieczeństwami, dziecko odcina się od podniecenia seksualnego, jak to miało miejsce w przypadku Anny. Sytuacja w domu jest dodatkowo komplikowana przez istniejącą w naszej kulturze tendencję do obalania barier między dorosłymi a dziećmi w sprawach płci, co pozbawia te ostatnie ich niewinności. Niektórzy rodzice są nawet perwersyjnie dumni z seksualnej wiedzy swoich dzieci. Takie dzieci wyrastają potem na dorosłych, którzy zachowują się tak, jakby byli lepsi i mądrzejsi od innych, ale w głębi duszy czują się niepewnie i wątpią w swoje możliwości sprostania sytuacji. W sferze seksu powierzchowne wyrafinowanie pokrywa rzeczywisty niepokój i winę z powodu uczuć seksualnych.

Uwiedzenie seksualne działa zatem niszcząco na osobowość dziecka, wpływając zarówno na jego ciało, jak i na jego zachowanie. Ociężałość i bierność dolnej części ciała, jaka rozwinęła się u Anny, jest tylko jedną z form, które taki uraz może przyjąć. Bardzo często, zwłaszcza u chłopców, uczucia seksualne nie zostają zupełnie wyłączone, ale są hamowane poprzez napięcie mięśniowe wokół miednicy. W takich przypadkach, miednica nie porusza się swobodnie, tak że osoby te rzadko osiągają fazę ruchów spontanicznych, w której występuje pełne uwolnienie orgastyczne. Podniecenie narządów może być bardzo silne, lecz u wielu mężczyzn kończy

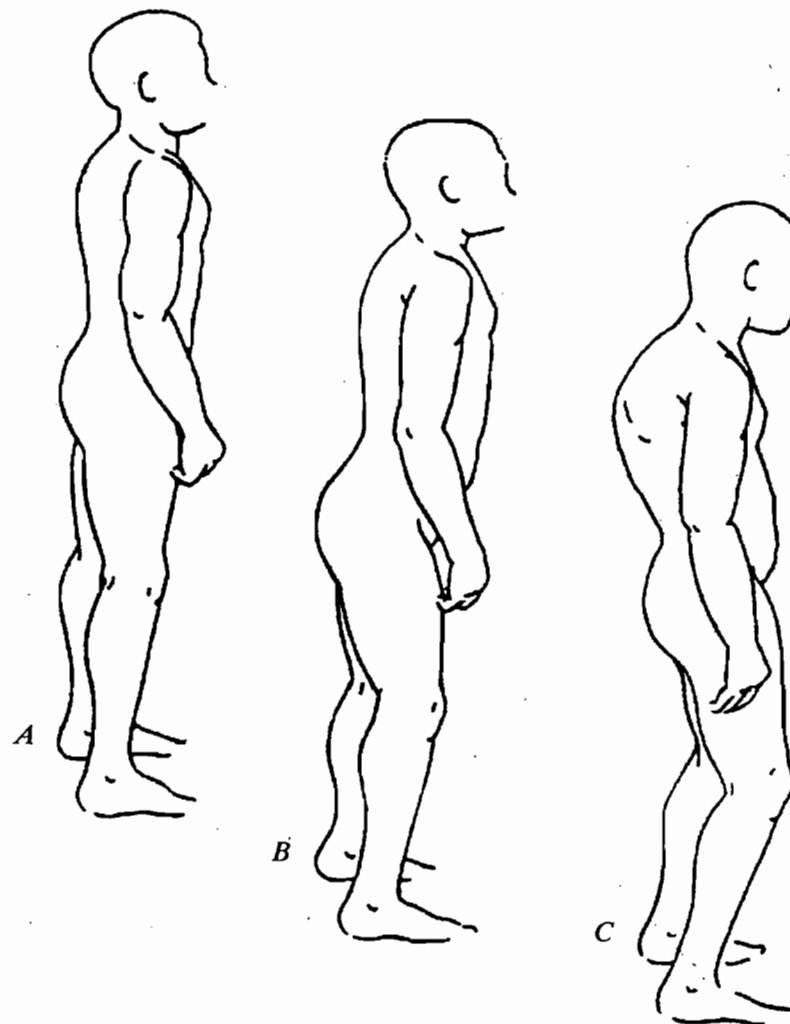
¹ Zob. Alexander Lowen, *Narcissism: Denial of the True Self* (New York: Macmillan, 1985), str. 105–109.

się ono przedwczesnym wytryskiem nasienia, gdyż sztywność miednicy ogranicza jej zdolność do wchłonięcia ładunku podniecenia, zanim zdoła on objąć całe ciało. W skrajnych przypadkach może to również wpływać na potencję erekcyjną.

Oznaką osoby prawdziwie seksualnej jest wdzięk. Wdzięk nie oznacza umiejętności kołysania biodrami, wykonywania tańca brzucha czy skakania z trampoliny, lecz charakteryzuje ciało, które jest miękkie, w którym zachodzi przepływ pobudzenia oraz uczucia żywotności i które doznaje przyjemności z możliwości poruszania się. Osoba seksualna nie kręci biodrami podczas chodzenia; natomiast jej miednica porusza się swobodnie, płynąc z całym ciałem. Gdy osoba chodzi w ten sposób, czuje dotknięcie ziemi przy każdym kroku, a fala pobudzenia płynąca od palców stóp skoordynowana jest z falą oddechu, która, jak widzieliśmy wcześniej, powoduje, że miednica porusza się z każdym oddechem. Ten sposób chodzenia obserwuje się częściej u ludzi mieszkających w krajach słabo rozwiniętych, którzy nie są tak zdominowani przez swoje ego jak ludzie Zachodu. My, mieszkańcy świata, zachodniego jesteśmy być może bardziej wyrafinowani seksualnie, lecz tamci ludzie są bardziej żywi pod tym względem.

Ciało wolne od napomnień superego – bądź grzeczna, słuchaj ojca i matki, nie podnoś ręki na rodziców – jest ciałem wolnym od napięć. Stałym, choć nigdy nie wypowiedzianym napomnieniem w naszej kulturze jest wymaganie, by dzieci kontrolowały swoje uczucia. Znajduje ono wyraz w popularnym powiedzeniu: „Nie trać głowy i nie daj się ponieść emocjom”. Pewna doza samokontroli jest rzeczą pozytywną, lecz gdy kontrola staje się podświadoma, jest utrzymywana poprzez chroniczne napięcie mięśni, a wówczas mija się z celem. By nie być gołosłownym, to właśnie napięcie związane z obawą, że stracimy głowę, jest odpowiedzialne za artretyzm szyjnego odcinka kręgosłupa i za napięciowe bóle głowy. Podobne napięcie u nasady kręgosłupa, w miejscu gdzie łączy się on z *sacrum*, stanowi przyczynę większości dolegliwości występujących w dole pleców. To chroniczne napięcie, zazębiające się z napięciem mięśni, takich jak *quadriceps femoris* łączący miednicę z nogami, unieruchamia miednicę tak, że nie jest ona w stanie poruszać się spontanicznie.

Unieruchomiona miednica jest odchylona albo do tyłu, albo do przodu (zob. ryc. 6.1A–C). W normalnym stanie (ryc. 6.1A) miednica porusza się swobodnie do przodu i do tyłu wraz z naturalnym ruchem ciała i w harmonii z falami oddechowymi. Gdy fala schodzi



Ryc. 6.1. Pozycja miednicy w reakcji na napięcie.

(A) Pozycja normalna, miednica rozluźniona.

(B) Miednica odwiedziona do tyłu, co powoduje przesadną wklęsłość dolnego odcinka pleców.

(C) Miednica zablokowana w pozycji wypchniętej do przodu, co powoduje zapadnięcie pleców.

do miednicy przy każdym wydechu, porusza miednicę do przodu. Przy wdechu miednica przesuwa się do tyłu. Te spontaniczne ruchy mogą być nieznaczne, gdy siedzimy, a stają się wyraźniejsze podczas chodzenia. W szczytowym podnieceniu seksualnym stają się szybkie i mocne. Nie występują natomiast, gdy miednica jest unieruchomiona w jednej lub drugiej pozycji. W pozycji odchylonej do tyłu (ryc. 6.1B) miednica jest odwiedzona i gotowa do akcji. Unieruchomienie miednicy w pozycji odchylonej do tyłu wskazuje na wstrzymywanie uczuć seksualnych. Pozycję tę spotyka się częściej u kobiet, ponieważ napomnienie do wstrzymywania uczuć seksualnych częściej kierowane jest właśnie do nich. U mężczyzn częstszym zaburzeniem jest pozycja przednia (ryc. 6.1C), która wyraża pseudoagresję. Wysuwanie miednicy do przodu jest ruchem seksualnie agresywnym, ale ponieważ miednica jest zamknięta w tej pozycji, to za gestem nie stoi żadna rzeczywistość. Zanim dalszy ruch miednicy do przodu będzie możliwy, musi ona zostać odciągnięta do tyłu jak kurek strzelby. Gdy miednica jest wypchnięta do przodu, wówczas plecy są zaokrąglone i oklapłe, co przypomina postawę psa z podwiniętym ogonem.

Jeżeli jednostka utrzymuje swą miednicę w tej pozycji, często jest to wynikiem tego, że była źle traktowana. Każda forma fizycznego znęcania się podkopuje naturalną pewność siebie danej osoby, czyniąc ją bojaźliwą i uległą, lecz najbardziej powszechną formą karania zakładającą taki skutek jest bicie po pośladkach. Dziecko, które dostaje klapsa, w sposób nieunikniony wciągnie pupę i napnie pośladki, reagując na ból. Ale uraz jest nie tylko natury fizycznej. Dostawanie klapsów jest przeżyciem upokarzającym, które stanowi narcystyczny uraz dla ego dziecka. W pewnych przypadkach dziecko jest nawet zmuszane do pomagania w wymierzaniu mu kary poprzez odstonięcie pośladków, pochylenie się do przodu, położenie się na kolanie rodzica lub przyniesienie pasa czy trzcinki. Uważam, że istnieją inne sposoby dyscyplinowania dziecka bez uciekania się do tego rodzaju sadystycznych praktyk. Komuś, kto był bity po pośladkach, trudno jest stanąć dumnie w pozycji wyprostowanej czy chodzić z rozluźnioną, swobodnie poruszającą się miednicą.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że ich miednica zastygła w jednej pozycji. Często potrafią nią poruszać w taki sposób, że *sprawia wrażenie* swobodnej, lecz gdy nie robią świadomego wysiłku, powraca ona do swej ustalonej pozycji. W swej aktywności seksualnej ludzie z miednicą wysuniętą do przodu wymuszają swe

ruchy seksualne, a ci, którzy utrzymują swą miednicę w pozycji cofniętej, mają tendencję do ograniczania ruchów.

Oto proste ćwiczenie, które pomoże ci ustalić, w jakiej pozycji utrzymujesz swoją miednicę.

ĆWICZENIE 6.1

Stań przed lustrem tak, abyś widział swoje plecy, gdy odwrócisz głowę. Czy twoje plecy wyglądają na wyprostowane, czy głowa jest uniesiona, czy miednica jest cofnięta? Teraz ustaw stopy równoległe do siebie w odległości ok. 15 cm; następnie wypchnij miednicę całkiem do przodu. Czy dostrzegasz, jak twoje plecy zaokrąglają się lub zginają, sprawiając, że stajesz się niższy? Cofnij powoli miednicę. Czy widzisz, jak twoje plecy się prostują? Jakie uczucia kojarzą ci się z każdą pozycją? Która z nich jest twoją zwykłą pozą?

Stojąc tak, ugnij lekko kolana i postaraj się, by twoja miednica zwisała luźno, tak aby można było nią poruszać jak dłonią na przegubie. Oddychaj głęboko i swobodnie, starając się wyczuć, jak fala oddechu dochodzi do głębi miednicy. Czy wyczuwasz jakiś ruch w tej strukturze? Jakie to uczucie? Czy wyczuwasz jakiś niepokój w tym ruchu? Z powodów wymienionych powyżej nie występuje on u większości ludzi.

Jak mogliśmy zobaczyć, na wrażliwość seksualną hamująco wpływa napięcie w dowolnej części ciała. Jednak na zdolność do poddania się orgazmowi wpływa w sposób szczególnie napięcie dna miednicy. U większości ludzi dno miednicy jest napięte z podświadomej obawy, że rozluźnienie mięśni w tym rejonie może się skończyć niepożądanym wypróżnieniem. Taka obawa wywodzi się z doświadczeń ze zbyt wczesnym przyuczaniem dziecka do nocnika. Gdy przyuczanie ma miejsce przed osiągnięciem przez dziecko wieku dwóch i pół lat, używa ono do kontrolowania funkcji wydalniczej mięśni dna miednicy i pośladków, ponieważ dopiero w tym wieku zaczyna działać zewnętrzny zwieracz odbytu. Nawet po tym, jak zewnętrzny zwieracz zaczyna funkcjonować, obawa ta trwa nadal i przenosi się później na orgazm. Taka osoba nie może sobie pozwolić na pełne i swobodne rozładowanie napięcia seksualnego, gdyż wymagałoby to zrezygnowania ze zdobytej z wielkim trudem kontroli. Im wcześniej dziecko poddawane jest „treningowi czystości”, tym większe napięcie występuje w dnie miednicy.

Częstym rezultatem takiego przyuczania są zaburzenia w oddawaniu stolca. Jeżeli rodzice reagują na nie stosowaniem lewatywy lub czopków, inwazja i pogwałcenie ciała dziecka powiększa tylko problem. Miałem dwie pacjentki, które były przyuczane do nocnika, zanim osiągnęły wiek dziewięciu miesięcy, co naraziło je na niemal zupełną utratę czucia w miednicy i jej dnie.

Odbyt jest otoczony podwójnym zestawem mięśni zwierających. Zwieracz wewnętrzny, który nie podlega świadomej kontroli, pozostaje zamknięty do momentu, gdy zbierze się kał i wypełni odbytnicę. Do tej chwili zwieracz zewnętrzny pozostaje otwarty i rozluźniony. Gdy odbytnica się zapełni i osoba odczuwa potrzebę wypróżnienia, zwieracz wewnętrzny się rozluźnia, podczas gdy zwieracz zewnętrzny zwiera się mocno do momentu, gdy osoba będzie mogła się właściwie wypróżnić. Znaczący to, że gdy nie występuje potrzeba wypróżnienia, można sobie spokojnie pozwolić na utrzymywanie dna miednicy w stanie rozluźnionym. Wielu ludzi obawia się jednak, że niekontrolowane wyładowanie seksualne może doprowadzić do zabrudzenia kałem. W niektórych przypadkach obawa ta zamienia się w uogólniony niepokój, że „wyleci dno”, jak gdyby za chwilę miał się zdarzyć wypadek lub katastrofa.

W rzeczywistości wszelkie obawy i strach oddziałują na dno miednicy. Nagły strach powoduje ostry skurcz. Stłumiony strach natomiast wywołuje chroniczne napięcie. Napięcia tego nie odczuwamy jednak, gdy nie jesteśmy świadomi swego strachu.

Abyśmy mogli rozluźnić dno miednicy, musimy sobie najpierw uświadomić, do jakiego stopnia je napinamy. W uświadomieniu sobie napięcia miedniczego może być pomocne poniższe ćwiczenie.

ĆWICZENIE 6.2

Stań na stopach ustawionych równolegle w odstępach ok. 20 cm, z kolanami lekko ugiętymi i z ciałem podanym do przodu. Rozluźnij się i „puść” miednicę naturalnie, jak to opisano w poprzednim ćwiczeniu. Robiąc głęboki wdech brzuchem, postaraj się wyrzucić parcie na dno miednicy. Równocześnie spróbuj otworzyć zwieracz odbytu, jak gdybyś chciał wypuścić gazy. (Nic się nie wydostanie, o ile niczego nie wstrzymywałaś. Przeprowadzam to ćwiczenie na swoich zajęciach grupowych od wielu lat i nikomu nie przydarzyło się nic wstydliwego.)

Następnie świadomie podciągnij odbyt i dno miednicy w górę, przez zaciśnięcie pośladków. Czy czujesz, jak wzrasta napięcie? Teraz spróbuj opuścić dno miednicy. Czy daje to uczucie rozluźnienia? Powtórz to ćwiczenie kilka razy, by dokładnie poznać różnicę między napiętym a rozluźnionym dnem miednicy.

Aby stać się bardziej świadomym stanu, w jakim jest twoje dno miednicy podczas normalnych codziennych zajęć, powtarzaj to ćwiczenie kilkakrotnie w ciągu dnia, podczas spaceru, siedząc przy biurku lub gdy jesteś zajęty jakąkolwiek inną czynnością. Może się okazać, że będziesz musiał poświęcić wiele uwagi temu obszarowi ciała, zanim uda ci się doprowadzić go do stanu pełnego rozluźnienia, lecz ten wysiłek zostanie sowicie nagrodzony zwiększonym odczuwaniem seksualnym.

Ponieważ seks, podobnie jak oddawanie moczu i wypróżnianie, jest jedną z funkcji, które najbardziej utożsamiamy z naszą zwierzęcą naturą, zaakceptowanie związku między duchowością i płciowością może nam sprawiać trudność. Jeżeli tego związku nie dostrzegamy, to straciliśmy kontakt z tym, co je łączy, czyli z sercem ciała. Gdy obdarzamy naszego partnera czy partnerkę całą miłością, jaką mamy w sercu, obejmowanie się ma nie tylko charakter seksualny, lecz także duchowy. Gdy obejmujemy Boga miłością naszych ciał, kontakt ten jest nie tylko duchowy, ale i seksualny. Może to brzmieć jak herezja, lecz w rytuałach religijnych prymitywnych kultur zachowania seksualne od dawna służyły temu, by dotknąć bóstwa. Nawet w judeochrześcijańskiej tradycji taniec był elementem wielu religijnych ceremonii. Bez względu na to, jakie środki są używane dla ustanowienia uczuciowej łączności z nieskończonym, muszą one uaktywniać ciało, jeżeli ma to być czymś więcej niż tylko umysłowym wyobrażeniem. Wszystkie religie uznają, że człowiek musi zrezygnować z własnego „ja”, jeśli ma się zjednoczyć ze swym bogiem. Nie ma lepszego, bardziej bezpośredniego sposobu, by doświadczyć tej rezygnacji niż seksualny akt miłości.

W następnym rozdziale zostaną omówione warunki pozwalające jednostce osiągnąć tego rodzaju transcendencję. Stan taki nazywany jest *grounding* – uziemieniem.

7

Uziemienie*: łącznik z rzeczywistością



JAKOŚĆ odczuwania seksualnego jednostki zależy od ilości energii czy też pobudzenia w jej ciele, bowiem obniżenie poziomu energii oznacza spadek uczuć. Odczuwanie zależy również od stopnia wdzięku, który pozwala ładunkowi energetycznemu w ciele na pełny i swobodny przepływ. Wreszcie zależy też od tego, jak dobrze jednostka jest uziemiona, tzn. połączona energetycznie z podłożem. Jeżeli jakiś system energetyczny (na przykład obwód elektryczny) jest nie uziemiony, istnieje ryzyko, że wyjątkowo silny ładunek przeciąży i spali system. W podobny sposób jednostki nie uziemione ryzykują, że zostaną pokonane przez silne uczucia, seksualne czy innego rodzaju. Aby tego uniknąć, zmuszone są hamować wszelkie uczucia, bo przeraża je myśl, iż mogłyby zostać przez nie pokonane. W przeciwieństwie do nich, jednostka uziemiona potrafi wytrzymać silne pobudzenie, które doświadczy jako radość i transcendencję.

My, istoty ludzkie, jesteśmy jak drzewa, zakorzenione jednym końcem w ziemi, a drugim sięgające ku niebiosom. Głębia sięgania zależy od siły naszego systemu zakorzeniającego. Wyrwanemu drzewu obumierają liście, a u człowieka, któremu odcięto korzenie, duchowość staje się martwą abstrakcją.

Niektórzy przytoczą argument, że ludzie nie mają takich korzeni jak drzewa. Jednakże jako stworzenia ziemskie, jesteśmy połączeni

* W oryginale *grounding*, pojęcie tłumaczone dotąd w literaturze polskiej jako ugruntowanie. Po rozważeniu konotacji obydwu terminów zdecydowaliśmy w tej książce tłumaczyć *grounding* jako uziemienie (red.).

z ziemią poprzez nogi i stopy. Jeśli to połączenie jest żywe, mówimy, że dana osoba jest *uziemiona*. Tego samego terminu używa się dla określenia połączenia przewodnika elektrycznego z ziemią dla ochrony obwodu elektrycznego przed przeciążeniem. W bioenergetyce używamy tej nazwy, by określić łączność jednostki ludzkiej z ziemią, z jej fundamentalną rzeczywistością. Gdy mówimy, że dana osoba jest dobrze uziemiona lub że stoi mocno na ziemi, oznacza to, że wie ona, kim jest i na czym stoi. Być uziemionym – znaczy mieć łączność z podstawowymi realiami życia: z ciałem, z seksualnością, a także z ludźmi, z którymi obcujemy. Jesteśmy połączeni z tymi realiami w takim samym stopniu jak z ziemią.

Ważną sprawą przy diagnozie osobowości jednostki jest dostrzeżenie sposobu, w jaki ona stoi, i ustalenie, jak mocno jest połączona z ziemią. Jest to normalne postępowanie w analizie bioenergetycznej. Osoba mająca poczucie siły i bezpieczeństwa przyjmuje w sposób naturalny postawę wyprostowaną. Jeżeli się boi, ma tendencję do kulenia się. Gdy jest smutna czy przygnębiona, jej ciało garbi się i robi okłapłe. Gdy natomiast jednostka próbuje zanegować lub zrekompensować swe wewnętrzne poczucie niepewności, staje wówczas nienaturalnie sztywno, w postawie służbisty.

Obok wymiaru psychologicznego, sposób, w jaki człowiek stoi, jest również znaczący w sensie socjologicznym. Gdy mówimy, że jakaś osoba ma pozycję w społeczności, mamy na myśli to, że jest ona uznawana jako ktoś ważny. Oczekujemy od króla, że będzie stał po królewsku, a od sługi, że przyjmie postawę pokorną, zaś od wojownika, że będzie stał na lekko sprężystych nogach, ukazując swą gotowość do działania. Wiemy, że osoba z charakterem będzie obstawać przy swoich przekonaniach bez względu na okoliczności.

Wiemy też, że niektórzy dorośli, mimo przeżytych lat, nie potrafią stanąć na własnych nogach. Chodzi o to, że ludzie tacy zależą od innych, na których mogą się oprzeć. Brak czucia w nogach sprawia, że ich kontakt z ziemią jest czysto mechaniczny. Stół ma nogi, na których się opiera, lecz nigdy nie powiedzielibyśmy o nim, że jest uziemiony. Oczywiście, w przeciwieństwie do przedmiotów martwych, ludzie zawsze do pewnego stopnia mają czucie w nogach. Jednak dla niektórych czucie to nie jest na tyle silne, by docierało do ich świadomości, o ile nie koncentrują uwagi na swym ciele. Nie wystarczy po prostu wiedzieć, że nasze stopy dotykają ziemi. Konieczny jest proces energetyczny, w którym fala pobudzenia płynie w dół przez ciało do nóg i stóp. Odczucie uziemienia ma miejsce wówczas, gdy fala pobudzenia dociera aż do ziemi, zmienia

kierunek, po czym płynie w górę, jak gdyby ziemia kierowała się zwróconą w górę, aby nas utrzymać. Stojąc w ten sposób, potrafimy świadomie dotrzeć pola przeciwnościom.

Gdy mówimy o kimś, że buja w obłokach, nie chodzi nam o to, że jego stopy dosłownie odrywają się od ziemi, ale że większą część uwagi poświęca swoim myślom – lub, co bardziej prawdopodobne, swoim marzeniom na jawie – niż stawianiu stóp jedną przed drugą. Osoba ta wie, dokąd idzie, lecz może być tak pochłonięta myśleniem o tym, co robi, gdy tam dotrze, że sama czynność chodzenia staje się automatyczna. Ponieważ jako istoty ludzkie myślimy niemal cały czas, kiedy tylko nie śpimy, można się zastanawiać, czy roztargnienie nie jest stanem naturalnym. Jednak normalnie uwaga oscyluje na tyle szybko, że można być równocześnie świadomym tego, co zachodzi w umyśle, jak i w ciele. Wykształciłem w sobie taki nawyk, że podczas wygłaszania wykładów często robię pauzy dla skontrolowania swęgo stanu napięcia i swęgo oddechu, a także by poczuć, jak moje stopy dotykają podłogi. Moi słuchacze przyjmują te krótkie przerwy z zadowoleniem, gdyż dają im one czas na zaczerpnięcie oddechu, tak jak mnie dają czas na skoncentrowanie się. Powodzenie mego wykładu jest zawsze wprost proporcjonalne do stopnia mego kontaktu z własnym ciałem i uczuciami. O powodzeniu tej praktyki decyduje obecność w organizmie silnego pulsowania energetycznego, które łączy obydwie krańce ciała. Gdy to połączenie zostaje przerwane, tak że osoba przestaje być uziemiona, świadoma próba przeniesienia uwagi powoduje kłopotliwą i denerwującą przerwę w łączności między mówcą a słuchaczami. Długo pracowałem bioenergetycznie ze swym ciałem, by uzyskać dobre uziemienie.

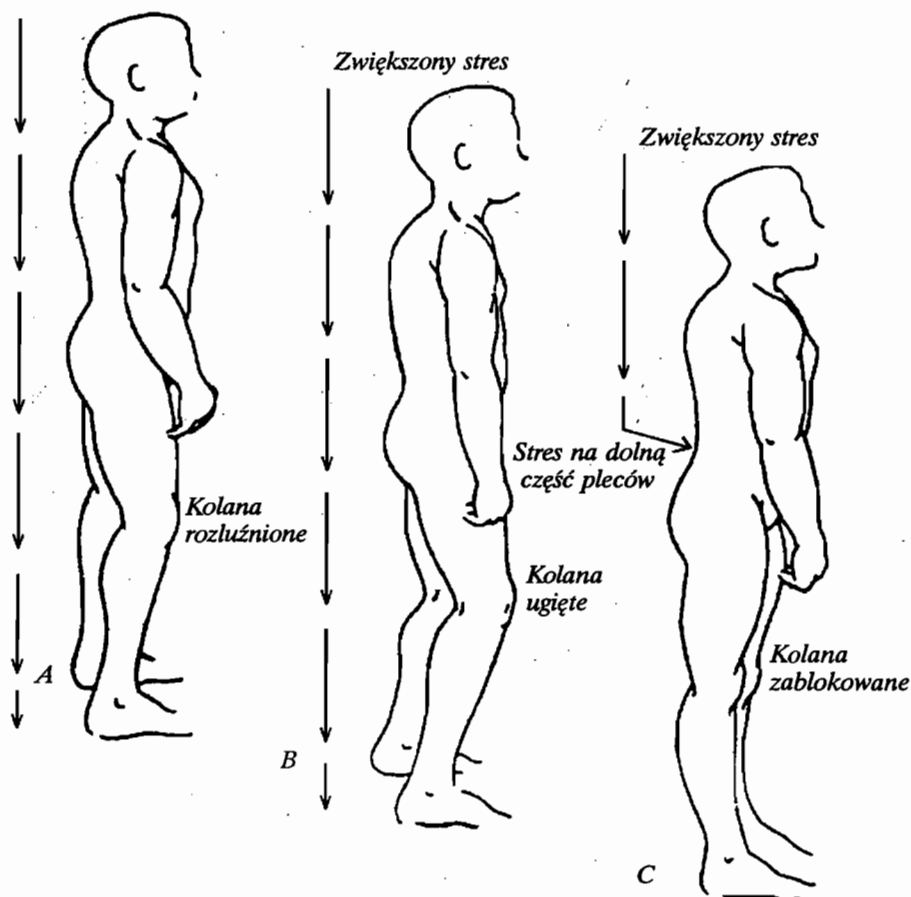
Jakość uziemienia danej osoby określa jej wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa. Gdy jest dobrze uziemiona, czuje się bezpiecznie na nogach i jest pewna, że ma grunt pod stopami. Nie jest to kwestia siły nóg, lecz raczej tego, ile mamy w nich czucia. Silne i muskularne nogi mogą się wydawać szczególnie przystosowane do podtrzymywania człowieka, ale nazbyt często działają one w sposób mechaniczny. Takie nogi zdradzają podstawowy brak pewności siebie, który ów silny rozwój mięśni ma za zadanie zrekompensować. Podobny brak pewności można stwierdzić u ludzi, których nogi nie są dostatecznie rozwinięte, lecz mają oni szerokie i silne barki. Obawiając się podświadomie upadku lub pozostania w tyle za innymi, osoby takie podtrzymują się na ramionach, zamiast szukać oparcia na ziemi. Taka postawa wywiera na ciało olbrzymią presję, utrwalając w ten sposób leżącą u jej podłoża niepewność.

Podstawowe poczucie bezpieczeństwa u jednostki jest zdeterminowane przez jej wczesną relację z matką. Doświadczenia pozytywne – czuła opieka, oparcie, tkliwość, aprobaty – pozostawiają ciało dziecka w stanie miękkim, naturalnym i wdzięcznym. Dziecko doświadcza swęgo ciała jako źródła radości i przyjemności, więc utożsamia się z nim i odczuwa łączność ze swą zwierzęcą naturą. Takie dziecko wyrośnie na osobę dobrze osadzoną w rzeczywistości, obdarzoną silnym poczuciem wewnętrznego bezpieczeństwa. I przeciwnie, gdy dziecko odczuwa brak miłości i oparcia ze strony matki, jego ciało robi się sztywne. Usztynienie jest naturalną reakcją zarówno na fizyczne zimno, jak i na chłód emocjonalny. Jakkolwiek oziębłość ze strony matki osłabia u dziecka poczucie bezpieczeństwa poprzez zerwanie łączności z jego pierwotną rzeczywistością. Matka jest naszą osobistą ziemią, tak samo jak ziemia jest naszą uniwersalną matką. Każda niepewność, jaką dziecko odczuwa w stosunkach z matką, znajdzie odbicie w strukturze jego ciała. Dziecko będzie podświadomie napinało przeponę, wstrzymywało oddech i unosiło barki ze strachu. Jeśli niepewność odłoży się w strukturze jego ciała, to wpadnie ono w błędne koło, gdyż będzie odczuwało brak pewności jeszcze długo po tym, jak przestanie być zależne od swej matki.

Problem braku bezpieczeństwa jest nierozwiązalny, jeżeli człowiek pozostaje nieświadomy swęgo braku uziemienia. Może wierzyć, że jest bezpieczny, bo posiada pieniądze, pozycję i rodzinę, lecz jeżeli nie jest uziemiony, będzie cierpieć na brak wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa.

Najbardziej widocznym objawem braku uziemienia jest tendencja do stania z zablokowanymi kolanami, w pozycji, która usztynia nogi i osłabia w nich czucie. Taki sposób stania uniemożliwia również spełnianie przez kolana funkcji amortyzatorów dla ciała. Podobnie jak amortyzatory w samochodzie, kolana uginają się, gdy ciało jest przeciążone, pozwalając na przeniesienie stresu poprzez nogi do ziemi (zob. ryc. 7.1A i 7.1B). Jak widać na ryc. 7.1C, zablokowane kolana powodują, że ciśnienie stresu przejmowane jest przez dolną partię pleców. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, że psychiczne stesy powodują w ciele takie same naprężenia jak siły fizyczne. Gdy blokujemy kolana, aby znieść te przeciążenia, narazamy dolne partie kręgosłupa na poważne uszkodzenia.

Stanie na lekko ugiętych kolanach może być niewygodne, jeżeli nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Gdy mięśnie się zmęczą, zamiast blokować kolana, lepiej jest usiąść i pozwolić im odpocząć. Zablokowanie kolan może usunąć ból, ale tylko dzięki temu, że



Ryc. 7.1. Uziemienie a stres

(A) Gdy kolana mamy rozluźnione, stoimy w pełni wyprostowani.

(B) Gdy zwiększa się stres spowodowany zmęczeniem fizycznym lub obciążeniem emocjonalnym, kolana uginają się, by go zamortyzować

(C) Gdy kolana są zablokowane, co nie pozwala im na pochłonięcie stresu, stres koncentruje się w dolnym odcinku pleców i powoduje pochYLENIE górnej części ciała

nogi ulegają usztywnieniu i tracą wszelkie czucie. Ludzie, którzy nauczyli się stać prawidłowo, zwykle stwierdzają, że powoduje to zasadniczą różnicę w sposobie odczuwania ciała. Jak napisał do mnie pewien czytelnik: „Odblokowując moje kolana, odblokował Pan moją energię”. Z tego właśnie powodu rutynowym postępowaniem w terapii bioenergetycznej jest ciągle przypominanie pacjentom, aby zawsze stali na lekko ugiętych kolanach¹.

Zgłosiła się raz do mnie na konsultację młoda kobieta, narzekając na brak samorealizacji i zadowolenia z życia. Gdy poprosiłem ją, aby wstała, zauważyłem, że jej kolana są zablokowane i że cały ciężar jej ciała spoczywa na piętach. Zademonstrowałem jej, jak niewyważona i niepewna jest taka pozycja, lekko naciskając jednym palcem na jej klatkę piersiową, co spowodowało, że upadła do tyłu. Gdy wykonałaliśmy to ćwiczenie powtórnie, upadła ponownie, mimo że wiedziała, co się może stać. Natychmiast uświadomiła sobie znaczenie takiej postawy. Zauważyła, że chłopcy mówią o niej, iż ma „okrągłe pięty”. „Znaczy to, że się zbyt łatwo poddaje”, powiedziała. I rzeczywiście nie umiała się im przeciwstawić. Poprosiłem ją wówczas, by ugięła kolana i pozwoliła, aby ciężar ciała przeniósł się do przodu, tak aby środek ciężkości znalazł się w pół drogi między piętami a dużymi palcami. Przyjmując taką postawę przestała być dziewczyną, którą można położyć jednym palcem.

Wielu ludzi stoi w biernej pozycji, która uniemożliwia im ruch do przodu. Gdy zwracam im na to uwagę, na ogół przyznają, że przyjęli pasywną postawę wobec życia. Niektórzy z nich utrzymują jednak, że są całkiem agresywni w swym postępowaniu z ludźmi. W takich przypadkach można przewidzieć z dużym prawdopodobieństwem, że górna część ich ciała wygląda jak gotowa do ataku, podczas gdy dolna połowa ma wygląd pasywny. Nierzadkie jest takie rozdzielenie. Ponieważ agresywność górnej połowy ciała jest nie naturalna, często nabiera cech przesadnych, co świadczy, że jest to tylko manewr obronny. Ani postawa pasywna, ani pseudoagresywna nie pozwala osiągnąć płynności ruchów, co jest warunkiem koniecznym, by człowiek czuł, że jest uziemiony. Swobodne ruchy są możliwe tylko wówczas, gdy stoimy z kolanami lekko ugiętymi i ciężarem ciała przeniesionym do przodu – czyli w pozycji naturalnie agresywnej.

¹ Chodzi tu o naprawdę lekko ugięte, właściwie tylko „odblokowane” kolana. W innym razie pozycja ta staje się sztuczna i wymuszona (przyp. red.).

Poniższe ćwiczenie pozwoli wam ocenić swoją normalną postawę stojącą.

ĆWICZENIE 7.1

Stań w postawie wyjściowej – stopy ustawione równolegle, kolana lekko ugięte, miednica rozluźniona i lekko odchylona. Teraz pozwól górnej połowie ciała pochylić się do przodu, aż poczujesz swój ciężar na poduszkach przednich części stóp. Może ci się wydawać, że zaraz upadniesz na twarz, ale jeśli stracisz równowagę, to wystarczy zrobić krok do przodu. Nie tracisz równowagi, jeżeli twoja głowa znajdzie się w jednej linii z ciałem.

Podnieś głowę tak, abyś mógł patrzeć prosto przed siebie. W celu wyważenia swego ciężaru wyobraź sobie, że niesiesz na głowie kosz.

Następnie z głową uniesioną, pozwól, by twoja pierś stała się wklęsła, a brzuch się rozszerzał, tak aby twój oddech był pełny i głęboki. Pozwól, by ziemia cię podtrzymywała.

Na początku taka postawa może się okazać niewygodna. Możesz nawet odczuwać ból, gdy napięte mięśnie ulegają rozciągnięciu. Gdy mięśnie te się rozluźnią, ból w końcu zniknie. Trzeba to po prostu cierpliwie znieść. Nie ma powodu do obaw, że ból się zwiększy, zwłaszcza gdy zależy ci na tym, by życie swobodnie przepływało w twoim ciele.

Z tej właśnie pozycji możemy najbardziej wdzięcznie wprawić ciało w ruch. Odblokowanie kolan przenosi się na sprężysty krok, który z kolei pozwala nam poczuć się lepiej uziemionymi.

ĆWICZENIE 7.2

Podczas chodzenia staraj się świadomie poczuć, jak twoje stopy dotykają ziemi przy każdym kroku. W tym celu chodź powoli pozwalając, by cały ciężar ciała przenosił się na przemian na każdą ze stóp. Rozluźnij barki i zwracaj uwagę na to, by nie wstrzymywać oddechu i nie blokować kolan.

Czy wyczuwasz obniżenie środka ciężkości swego ciała? Czy czujesz lepszy kontakt z ziemią? Czy czujesz się bardziej zrelaksowany i bezpieczniejszy? Ten sposób chodzenia może ci się z początku

wydać dziwny. Jeśli tak, to musisz zdać sobie sprawę, że pod presją współczesnego życia utraciłeś naturalną grację swego ciała.

Na początku chodź powoli, aby wzmocnić czucie w nogach i stopach. Gdy już będziesz miał dobre wyczucie ziemi, możesz zmieniać rytm kroków zależnie od nastroju.

Czy w wyniku tego ćwiczenia czujesz, że masz lepszy kontakt ze swym ciałem? Czy rzadziej bywasz pogrążony w myślach podczas chodzenia? Czy czujesz się luźniej i swobodniej?

Zwracanie uwagi na sposób, w jaki chodzimy, jest tylko pierwszym krokiem do odzyskania gracji. Musimy również uelastyczyć nogi i pozwolić, by w większym stopniu rozwinęło się w nich czucie i wrażliwość. Następne ćwiczenie polecam swym pacjentom wykonywać regularnie, zarówno podczas sesji terapeutycznych, jak i w domu. Nazwałem je podstawowym ćwiczeniem uziemiającym i zostało ono po raz pierwszy opisane w mojej książce zawierającej ćwiczenia bioenergetyczne, *The Way to Vibrant Health*.² Ponieważ jest ważne, przytaczam je tutaj ponownie.

ĆWICZENIE 7.3

Stojąc ze stopami ustawionymi równolegle w odległości ok. 45 cm, pochyl się do przodu i dotknij podłogi koniuszkami palców obu rąk, uginając kolana na tyle, na ile jest to konieczne. Oprzyj ciężar ciała na poduszkach stóp, a nie na dłoniach czy piętach. Dotykając podłogi palcami rąk powoli wyprostuj kolana, lecz nie blokuj ich. Pozostań w tej pozycji przez około dwadzieścia pięć cykli oddechu, oddychając swobodnie i głęboko. Prawdopodobnie zauważysz, że twoje nogi zaczynają drgać, co oznacza, że zaczynają przepływać przez nie fale pobudzenia.

Jeżeli drgania nie wystąpią, oznacza to, że nogi są zbyt napięte. W takim wypadku możemy sprowokować drgania, powoli zginając i prostując nogi. Ruchy te muszą być jednak minimalne – ich zadaniem jest tylko rozluźnienie kolan. Ćwiczenie powinno być wykonywane przez co najmniej dwadzieścia pięć cykli oddechu lub dopóki nie wystąpią drgania nóg. Możesz także zauważyć, że twój oddech stanie się głębszy i bardziej spontaniczny.

² Alexander Lowen i Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health* (New York: Harper & Row, 1977), str. 11–12.

Gdy powrócisz do pozycji stojącej, miej kolana lekko ugięte, stopy ustawione równolegle i ciężar ciała podany do przodu. Twoje nogi mogą dalej drżeć, co będzie oznaką życia. Czy masz teraz więcej czucia w nogach? Czy czujesz się bardziej rozluźniony?

Jeżeli w tej pozycji nogi nie drgają, możesz wydłużyć ćwiczenie do sześćdziesięciu cykli oddechu i powtarzać je kilka razy dziennie. (Można też sprowokować wibrację nóg, stając na jednej nodze w takiej samej pozycji, jak opisano powyżej i podnosząc drugą nogę z podłogi. Zwiększa to naładowanie w opartej nodze.) To podstawowe ćwiczenie uziemiające wzmacnia poczucie „odpuszczenia”, czy odprężenia się. Gdy wiele lat temu prowadziłem cykl zajęć z grupą psychologów w Esalen Institute na temat pojęć bioenergetycznych, zademonstrowałem to ćwiczenie młodej kobiecie, która była tancerką, a także instruktorem *taijiquan* w instytucie. Gdy jej nogi zaczęły drżeć, powiedziała: „Całe życie spędziłam na nogach, ale po raz pierwszy jestem w nich”. Gdy w trakcie terapii bioenergetycznej człowiek ulegnie nadmiernej ekscytacji, ćwiczenie to przywróci mu samokontrolę. Jeden z moich pacjentów, aktor muzyczno-komediowy, stosował je czekając za kulisami na przesłuchanie do nowej roli. Gdy jego koledzy robili wokalizę lub ćwiczyli piosenki, on przyjmował pozycję uziemiającą i doprowadzał swe nogi do wibracji. Opowiadał, że większość ubiegających się o rolę była tak spięta w czasie przesłuchania, że na skutek tego napięcia łamał im się głos. On zaś czuł się odprężony, toteż często rola przypadła jemu. Ja sam konsekwentnie wykonuję to ćwiczenie od trzydziestu dwóch lat i powtarzam je co rano, by utrzymać swe nogi w stanie giętkości i rozluźnienia. Może się ono wydawać nieważne dla ludzi młodych, lecz jest niezbędne, jeśli chcemy zachować na starość trochę wdzięku w ruchach. Wiek dotyka nogi bardziej niż jakąkolwiek inną część ciała. Nie będzie więc przesadą stwierdzenie, że człowiek jest tylko na tyle młody, na ile młode są jego nogi.

Innym ćwiczeniem wzmacniającym uczucie uziemienia jest kucanie, zbliża ono bowiem człowieka maksymalnie do ziemi, bez potrzeby położenia się. Z łatwością przyjmują tę pozycję dzieci, jak również mieszkańcy krajów słabo rozwiniętych i ludy prymitywne. Jednak większość ludzi Zachodu nie potrafi ukucnąć, nie wywracając się przy tym do tyłu. Mogą utrzymać tę pozycję tylko przez krótką chwilę, podpierając się lub trzymając jakieś podpory. Taka

niezdolność do utrzymania pozycji kucznej bez oparcia spowodowana jest ogromnym napięciem, jakie większość ludzi ma w swych udach, pośladkach i dolnym odcinku pleców. Ćwiczenie w kucaniu zaleca się zwłaszcza ludziom mającym takie problemy.

ĆWICZENIE 7.4

Stopy powinny być ustawione równolegle, w odległości około dwudziestu centymetrów. Spróbuj ukucnąć i utrzymać tę pozycję nie używając żadnej podpory. Gdyby jednak pewne oparcie było konieczne, złap się jakiegoś solidnego mebla przed sobą. Poprawna pozycja kuczna wymaga, by obie pięty dotykały podłoża, a ciężar ciała spoczywał na przedniej części stóp.

Jeżeli potrzebujesz oparcia, innym sposobem wykonania tego ćwiczenia jest użycie zwiniętego ręcznika, który wkładamy pod pięty przed ukucnięciem. Wałek powinien być na tyle gruby, by zapewnić ci utrzymanie tej pozycji. Ta podpórka nie powinna być wygodna, bo cel ćwiczenia, jakim jest rozciągnięcie skurczonych mięśni nóg, nie zostałby spełniony. Osiągnięcie tego celu można przybliżyć, kołysząc się na stopach i przenosząc ciężar ciała w przód i w tył.

Jeśli kucanie zacznie sprawiać ci ból, opadnij na kolana, wysuń stopy w tył i usiądź na piętach. To może również okazać się bolesne, jeśli przeguby nóg i stopy są napięte. Jeżeli tak jest, ukucznij ponownie, aby rozluźnić kostki. Naprzemienne kucanie i siadanie na piętach przyspiesza proces „odpuszczania”.

Trzeba w tym miejscu przypomnieć, że wdzięczny ruch rozpoczyna się od stóp i od ziemi. Po zakończeniu opisanych powyżej ćwiczeń uziemiających można wyraźniej odczuć działanie tej zasady, wykonując ćwiczenie następne, które naśladuje jedną z najczęstszych czynności, jakie codziennie wykonujemy, a mianowicie wstawanie z krzesła.

ĆWICZENIE 7.5

Usiądź na krześle o prostym oparciu, opierając obie stopy o podłogę. Podniesiesz się z tej siedzącej pozycji odpychając się od podłogi, a nie przez uniesienie się z krzesła. Aby to uczynić, przenieś

ciężar ciała na poduszki stóp. Następnie wciśnij stopy w podłogę i odepchnij się prosto w górę. Czyniąc to, miałeś mocny kontakt z ziemią. Powtórz teraz ćwiczenie, lecz tym razem podnieś się z krzesła, tak jakbyś to robił normalnie.

Czy odczuwasz różnicę między tymi dwoma sposobami wstawania? Powtórz ćwiczenie dwa lub trzy razy, aż różnica stanie się oczywista. Gdy wypychasz się w górę, używasz w pełni swoich nóg. Przy unoszeniu się z krzesła bardziej zaangażowana jest górna część ciała, toteż potrzebny jest większy wysiłek.

Oprócz rozluźnionych mięśni, dla uzyskania pełnego i swobodnego przepływu pobudzenia w ciele niezbędna jest właściwa geometria ciała. Takie ustawienie zaczyna się od stóp, których podbicie działa jak resor niwelujący wstrząsy podczas chodzenia. Jeśli człowiek jest dobrze uziemiony, przy każdym stawianym kroku jego podbicie ulegnie lekkiemu spłaszczeniu przy przenoszeniu ciężaru na drugą stopę. Jest oczywiste, że osoba nie może być dobrze uziemiona, jeśli jej stopy są tak wysoko sklepione, że nie mają pełnego kontaktu z ziemią lub jeśli jej podbicia utraciły swą elastyczność i zapadły się. Płaskostopie powoduje utratę sprężystości kroku. Zapadnięte podbicia oznaczają, że stopy są niedoładowane energetycznie i przeciążone napięciem. Tendencję do płaskostopia mają ludzie otyli, a także wszyscy, którzy zmagają się z wielkim obciążeniem emocjonalnym lub fizycznym. Natomiast wysokie podbicia spotykamy u osób o ptasich nogach. Ludzie tacy, zwykle wychowywani przez nieprzystępne lub nieprzyjazne matki, czują się zmuszeni do utrzymywania się nad ziemią.

Samo ustawienie stóp jest również ważne dla właściwej geometrii. W naszym kręgu kulturowym rzadko widuje się ludzi, którzy stoją lub chodzą ze stopami skierowanymi do przodu. Większość ludzi chodzi mając stopy zwrócone w większym lub mniejszym stopniu na zewnątrz. Takie ułożenie powoduje, że ciężar ciała przenosi się na pięty, a fala uciskowa na boczne, zewnętrzne strony nóg. W połączeniu z płaskostopiem, takie ustawienie może spowodować poważne uszkodzenie ciała, jak opisał to w liście do mnie jeden z moich przyjaciół lekarzy. „Dalej cierpię na nadwagę, a moje stopy i kolana ponoszą skutki długich lat napięcia i zakłóconej geometrii. Boczne powierzchnie chrząstek w moich stawach kolanowych wytarły się aż do kości i nie mogą pozostawać długo na nogach. Zapytałem ortopedy, jak mogło dojść do tego stanu, a on wyra-

ził przypuszczenie, że moje spłaszczone stopy od wczesnego dzieciństwa przerzucały większość napięć przenoszonych przez stawy kolanowe na stronę zewnętrzną, która teraz się zużyła, a jest to stan, któremu nie da się zaradzić. Jestem więc, jak zawsze, ociężały w ruchach”. Tym smutnym następstwom można było zapobiec za pomocą ćwiczeń. Każdy z nas powinien się nauczyć stać ze stopami umieszczonymi równolegle w odległości 20 cm oraz z kolanami lekko ugiętymi i ustawionymi w jednej linii ze środkiem każdej ze stóp. Jeżeli cierpimy również na płaskostopie, powinniśmy przenosić ciężar na krawędzie stóp, utrzymując kolana w opisanej pozycji. Nogi mogą zacząć drżeć, co wskazuje, że uwalniane jest napięcie.

Stanie lub chodzenie ze stopami zwróconymi na zewnątrz w kształcie litery V może być także skutkiem chronicznych napięć w mięśniach pośladkowych. W większości wypadków napięcie to powstaje w wyniku wczesnego treningu czystości, co powoduje „pupościsk” i chód w jodełkę. Poniższe ćwiczenie pokazuje efekt działania tego napięcia na ciało.

ĆWICZENIE 7.6

Przyjmij pozycję stojącą, ustawiając stopy idealnie równolegle w odległości ok. 20 cm. Kolana winny być lekko ugięte, a ciężar ciała przeniesiony do przodu. Przyłóż dłoń do dna miednicy, poniżej odbytu. Teraz zestaw pięty razem, by tworzyły literę V. Czy czujesz, jak twoje pośladki napinają się i zwierają?

Pochodź teraz trochę ze stopami w pozycji V i zwróć uwagę, jak mało wdzięczne stają się twoje ruchy. Następnie zrób parę kroków stawiając stopy równolegle. Czy wyczuwasz znaczącą różnicę w swoich ruchach? Obserwuj, jak chodzą inni ludzie. Czy dostrzeżesz różnicę między tymi, którzy stawiają stopy równolegle, a tymi, którzy skręcają je na zewnątrz?

Następne ćwiczenie ma na celu po prostu wyluzowanie stóp. Stosowane tuż przed udaniem się na spoczynek, pozwala zasnąć

wielu osobom cierpiącym na chroniczną bezsenność, a to poprzez zredukowanie naładowania głowy.

ĆWICZENIE 7.7

Stań jedną lub obydwoma stopami na drewnianym wałku lub kiju od szczotki. Podobnie jak przy innych ćwiczeniach, powinieneś być boso, aby wzmocnić czucie w stopach. Możesz je przesuwając, by wałek uciskał na przód stopy, jej łuk lub blisko pięty.

Czy po wykonaniu tego ćwiczenia masz więcej czucia w stopach? Czy masz teraz lepszy kontakt z podłożem niż poprzednio? Czy odczuwasz różnicę w stopniu rozluźnienia ciała?

Te ćwiczenia bioenergetyczne są niewątpliwie cenne, gdyż pomagają ludziom wyczuwać, jak mocno ich stopy są osadzone na ziemi, jednak do osiągnięcia znaczących zmian w odczuwaniu i zachowaniu konieczna jest ciągła świadomość ciała. Ważne jest zatem, abyśmy byli świadomi naszych nóg i stóp bez względu na to, czy chodzimy, stoimy, czy siedzimy. Podczas siedzenia powinniśmy również być świadomi tej części ciała, która jest w kontakcie z krzesłem. Większość ludzi zapada się w krzesło, tak że środek ciężkości ciała pada na *sacrum* i *coccyx*, a nie na wyrostki kulszowe. Taka pozycja może się wydawać wygodna i sprzyjająca rozluźnieniu, a tymczasem odzwierciedla ona pewien stopień zamknięcia w sobie, podobnie jak to ma miejsce u dziecka, które zwija się w kłębek w jakimś kącie, by się ukryć i schronić przed światem. W takiej pozycji brak jest prawdziwego poczucia bezpieczeństwa, gdyż osoba siedząca w ten sposób nie jest przygotowana, by stawić czoło rzeczywistości dorosłego życia. By siedzieć w pozycji uziemionej, musimy czuć, jak pośladki dotykają siedziska krzesła. To powoduje, że plecy pozostają wyprostowane, a głowa skierowana jest do przodu.

Terapeuta często siada twarzą w twarz z pacjentem, by przedyskutować z nim jego problemy i uczucia. Stwierdziłem, że te rozmowy są bardziej bezpośrednie i owocne, gdy pacjent i ja siedzimy w pozycji uziemionej. Kontakt między nami jest ułatwiony, gdy każde z nas patrzy drugiemu prosto w oczy. Owo poczucie kontaktu wizualnego i poprzez ziemię wzbogaca terapię o element duchowy. Poprzez zredukowanie niepokoju i zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, odnosi ono pozytywny skutek w każdej sytu-

acji, gdy ludzie siedzą i rozmawiają ze sobą. Kontakt tego typu jest bezcenny w sytuacjach kryzysowych, czego doświadczyłem kiedyś podczas lotu małym hydroplanem, gdy napotkaliśmy huragan. Udało mi się uniknąć paniki, jaka ogarnęła niektórych z pozostałych pasażerów, gdyż skoncentrowałem się na odczuwaniu, jak mocno moje siedzenie tkwi w fotelu, a także na swobodnym i głębokim oddychaniu.

Ponieważ bóle w krzyżu są bardzo rozpowszechnione, niektórzy utrzymują, że człowiek nigdy nie powinien być przyjąć postawy wyprostowanej. Gdyby jednak problemy z dolnym odcinkiem kręgosłupa wynikały z pomyłki natury, to wszyscy cierpielibyśmy na tę dolegliwość. Gdy bada się postawę różnych ludzi z punktu widzenia bioenergetyki, staje się jasne, że problemy z dolnym kręgosłupem odczuwają osoby, które są nie uziemione. Ci, którzy są uziemieni i zachowali grację ruchów, są utrzymywani w postawie wyprostowanej przez siłę życiową wędrującą od ziemi przez stopy, nogi, uda, miednicę, plecy, szyję i głowę. Istnienie tej życiowej siły lub energii jest uznawane w jodze, gdzie zwana jest *kundalini*, i mówi się o niej, że przepływa wzdłuż kręgosłupa od *sacrum* aż po głowę, gdy uczeń jogi medytuje w pozycji kwiatu lotosu. Podczas stania lub chodzenia odczuwa się ten ruch energii jako pochodzący od ziemi. Bez względu na pozycję, taki przepływ energii możliwy jest tylko wówczas, gdy jesteśmy uziemieni. Niektórzy ludzie posiadają tę cechę w sposób naturalny. Jak twierdzi Lee Strasberg, Eleonora Duse, znany pedagog aktorstwa, „miała dziwny sposób uśmiechania się. Jej uśmiech wydawał się pochodzić od samych palców jej nóg. Wydawał się wędrować przez ciało, zanim dotarł do twarzy i ust”³.

Rozważając kwestię wyprostowanej postawy człowieka, warto powrócić do obrazu drzewa. Zdolność drzewa do zachowania pozycji stojącej zależy bardziej od siły jego korzeni niż sztywności jego struktury. W rzeczywistości im sztywniejsza struktura drzewa, tym bardziej jest ono podatne na wyrwanie przez wicher. Korzenie są ważne nie tylko dlatego, że tworzą system oparcia, lecz ponieważ dostarczają również z ziemi odżywczych składników koniecznych dla wzrostu drzewa. Soki przenoszące te składniki w górę do liści są drzewu niezbędne do życia. Lecz soki muszą również spływać w dół, po tym jak zostaną naładowane energią słońca. Podob-

³ Lee Strasberg, *A Dream of Passion* (Boston: Little, Brown, 1987), str. 17.

nie u człowieka witalny przepływ energetyczny odbywa się w górę i w dół.

Organizm ludzki ogromnie się różni od drzewa, lecz niemal wszelkie życie podobne jest w tym, że istnieje w strefie, gdzie ziemia spotyka się z niebem. To tutaj energia słońca przetwarza materię ziemską w protoplazmę. Tak jak drzewa, my, istoty ludzkie, spoglądamy ku niebiosom jako źródłu życiodajnej energii, lecz zależymy również od ziemi, która dostarcza nam naszej substancji. Tylko aniołowie wolni są od tej zależności od ziemi, nie są bowiem zwierzęciem ni rośliną. Człowiek nie może niestety być równocześnie zwierzęciem i aniołem. Jeżeli oderwiemy się od swojej zwierzęcej natury (i dolnej połowy ciała), tracimy swoje uziemienie. Aby być uziemionym, trzeba być osobą seksualną. A jak wynika z dyskusji w rozdziale szóstym, osobą seksualną można być wtedy, gdy ruchy naszej miednicy staną się swobodne.

Ruchy te, w fazie przedorgastycznej, zależą od woli, lecz w czasie szczytowania stają się spontaniczne i niekontrolowane. Te ostatnie dostarczają wiele przyjemności, lecz ruchy woluntarne również mogą być przyjemne, gdy nie są wymuszone. Wszelkie świadome ich wymuszanie stwarza napięcie. Mówiąc ogólnie, nasze ruchy są wdzięczne tylko wówczas, gdy pozwalamy fali pobudzenia płynąć bez przeszkód w górę, od ziemi. Pomocna w tym jest rozluźniona miednica. Gdy wypychamy ją do przodu podczas chodzenia lub w akcie płciowym, mięśnie wokół miednicy napinają się, co ogranicza odczuwanie. O wiele lepiej jest pozwolić miednicy samej z siebie sięgać do przodu.

W rozdziale szóstym przedstawiliśmy ćwiczenie mające na celu zmierzenie zaciskowego napięcia w miednicy. Obecnie, wykorzystując pojęcie uziemienia, możemy podjąć pewne ćwiczenia, które mogą rzeczywiście pomóc miednicy w swobodnym poruszaniu się.

ĆWICZENIE 7.8

Stań na stopach ustawionych równolegle w odległości ok. 20 cm. Ugnij lekko kolana. Wychyl się do przodu, przenosząc swój ciężar na poduszki stóp. Czy czujesz, że jesteś pchany do przodu? Właśnie w ten sposób chodzimy, z tym że naciskamy na jedną stopę na raz.

Ugnij teraz mocniej kolana i ponownie przenieś nacisk na przednie części stóp. Tym razem nie pozwól, aby pięty oderwały się od

podłogi. Czy odbita od podłoża siła przesunęła się w górę, wyprostowując twoje kolana?

Powtórz powyższy manewr po raz trzeci, mając kolana ugięte i trzymając pięty na ziemi. Tym razem pochyl się do przodu i rozluźnij miednicę. Czy czujesz, jak miednica wysuwa się do przodu?

Zauważyłem, że większość ludzi ma z tym ćwiczeniem trudności, ponieważ nie potrafią nacisnąć palcami stóp o ziemię bez napinania nóg. Jeżeli jesteśmy uziemieni, ćwiczenie to wykonuje się łatwo. Oto inne ćwiczenie mające na celu ten sam skutek, a mianowicie odczucie, że miednica może poruszać się od dołu raczej niż od góry. To ćwiczenie jest również trudne, ale przy pewnej praktyce możemy uwolnić dolną część ciała do tego stopnia, że staje się czymś znacznie więcej niż tylko mechaniczną podwodą. Gdy miednica porusza się swobodnie, człowiek czuje się podniesiony na duchu, pełen gracji i odprężony.

ĆWICZENIE 7.9

Stań na stopach ustawionych równolegle w odległości ok. 30 cm. Kolana powinny być lekko ugięte, a dłonie umieszczone na kolanach. Celem ćwiczenia jest kołysanie miednicą z boku na bok za pomocą tylko nóg i stóp. Górna część ciała powinna być rozluźniona i nieaktywna.

Przenieś nacisk na przód prawej stopy, wyprostuj prawe kolano i pozwól, by miednica zakolysała się w prawo. Osiągniesz to skracając mięśnie prawej nogi. Następnie przenieś ciężar ciała na lewą stopę, naciśnij na nią, po czym lekko wyprostuj lewe kolano. Powinieneś poczuć, że miednica przesuwa się w lewo. Teraz przenieś ciężar na prawą nogę i powtórz manewr, starając się spowodować, by miednica przesunęła się w prawo bez udziału górnej części ciała. Kontynuuj ćwiczenie, przenosząc na przemian ciężar z jednej stopy na drugą około pięciu razy.

Większość ludzi potrafi poruszać miednicą poprzez skracanie górnej części ciała, ale ponieważ ruch ten nie łączy się z ziemią, jest po-

zbawiony gracji i nie daje żadnej przyjemności. Ruch uziemiony jest podniecający, podczas gdy ruch wymuszony jest mechaniczny.

Powyższe ćwiczenie podobne jest do podstawowego kroku w tradycyjnym hawajskim tańcu hula. W wykonaniu Hawajek i Hawajczyków taniec ten wygląda wdzięcznie i wydaje się łatwy. Jednak większość ludzi Zachodu tańcząc go wygląda bardzo niezgrabnie, ponieważ ich ciała są zbyt usztywnione, a ponadto nie mają oni wyuczucia, jak mogliby się poruszać od ziemi. Ruchy miednicy, które nie są uziemione, mogą wyglądać seksownie i wydawać się podniecające, lecz jest to seksualność oderwana od uczucia. Gdy ruchy te są uziemione, nabierają cech duchowych, co wyjaśnia ich stosowanie w rytuałach pradawnych religii.

Można się zastanawiać, jak zasada uziemienia odnosi się do aktu płciowego, gdy dwoje ludzi leży jedno na drugim w łóżku. Jeżeli mężczyzna jest na górze, może się uziemić wciskając stopy w deskę na końcu łóżka lub w ścianę. Gdy ma ugięte kolana, jego miednica będzie się poruszać w sposób naturalny. Jeśli w nogach łóżka brak jest deski lub ściany, może on wcisnąć palce stóp w materac, tak by ruch miednicy rozpoczął się od stóp. Jeżeli kobieta jest na dole, może się uziemić wciskając stopy w materac lub oplatając nogami partnera, tak że jego ciało staje się jej gruntem. (Partnerzy mogą oczywiście odwrócić pozycje.) Stosowanie tej zasady do ruchów seksualnych podczas stosunku może przynieść znaczną różnicę w jakości i intensywności odczuwania. Zwiększa się podniecenie, gdyż cała dolna część ciała, a nie tylko aparat rozrodczy, zostaje zaangażowana w akt płciowy. Ponieważ miednica porusza się swobodniej, czucie w tym rejonie staje się silniejsze. Gdy w trakcie aktu płciowego jesteśmy uziemieni, łatwiej poddajemy się orgastycznemu wyzwoleniu.

Z czysto medycznego punktu widzenia uziemienie ma nieoczoną wartość. Wywiera bezpośredni, dobroczynny wpływ na wysokie ciśnienie krwi. W połączeniu z głębszym oddychaniem, ćwiczenia uziemiające wyraźnie obniżają ciśnienie tętnicze i mogą mieć również pewien wpływ na obniżenie ciśnienia żylnego. Obniżenie ciśnienia nie będzie oczywiście trwałe, o ile dana osoba nie wprowadzi istotnych zmian w swym stosunku do ziemi, na której stoi, swego ciała, swej seksualności, a także do swych relacji z innymi. W terapii bioenergetycznej dąży się do tego, by zmiana taka przejawiała się w wyglądzie fizycznym pacjenta. Gdy terapia jest sku-

teczna, jego stopy faktycznie powiększają się, podczas gdy jego nogi robią się miększe, miednica ulega rozluźnieniu, oddech staje się głębszy, a ramiona opadają. Skoro tylko osoba staje się uziemiona, nie stara się już utrzymywać w górze, lecz pozwala, by podtrzymała ją ziemia. Zstąpiwszy na ziemię stwierdza, że jej ciśnienie krwi również opada. Jednakże osiągnięcie tego rodzaju zmiany wymaga poświęcenia się ciału i przyjęcia takiego stylu życia, w którym szanuje się ciało i uznaje jego potrzeby.

Niestety nasza kultura oddała się od ciała jako źródła uczucia i duchowości. Obecne programy ćwiczenia sprawności fizycznej nie są nastawione na wzmocnienie wrażliwości ciała, lecz na eksploataowanie go, jak gdyby było maszyną. Produkują one w rezultacie ludzi, którzy nadają się tylko do startu w wyścigu życia. Przypuszczam, że jeśli dotarcie na szczyt stanowi dla kogoś cel życia, to współczesne programy rozwoju sprawnościowego mogą mu w tym pomóc. Jeżeli jednak naszym celem jest radość z pełni życia, podniecenie wynikające z tego, że czujemy się częścią pulsującego wszechświata, oraz głębokie zadowolenie, że się jest osobą zarówno wdzięczną, jak i pełną łaski, to musimy zwrócić się gdzie indziej.

Kiedy byłem młodym człowiekiem, „trzymanie się ziemi” uważano za cnotę. Dawno już nie słyszałem, by ktoś używał tego określenia. Czyżby umiejętność stania mocno na ziemi straciła na znaczeniu? Sądzę, że istotnie straciła. Do współczesnego człowieka lepiej pasuje określenie, że „lata wysoko i szybko”. Trudno jest zwolnić tempo, gdy świat pędzi koło nas. Trudno jest być uziemionym, gdy sama kultura jest nie ugruntowana, gdy zaprzecza ona rzeczywistości i propaguje iluzję, że sukces stanowi wyższy stan istnienia, a ludzie, którym się powiodło, żyją bogatszym i bardziej spełnionym życiem. Prawdziwe wartości w życiu są mimo wszystko wartościami „przyziemnymi”: zdrowie, wdzięk, zadowolenie, przyjemność i miłość. Wartości te realizujemy tylko wtedy, gdy stoimy mocno na własnych nogach.

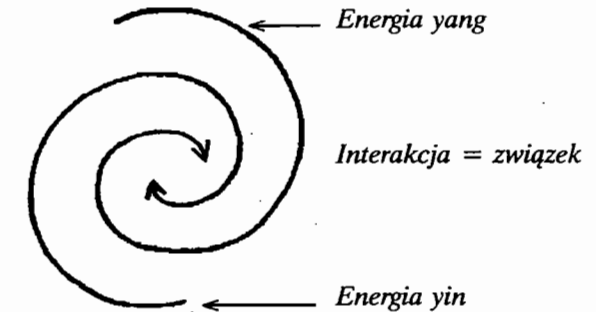
8

Strukturalna dynamika ciała



CIAŁO ludzkie jest wyważone energetycznie i strukturalnie. Jest także zrównoważone chemicznie, dzięki procesowi zwanemu homeostazą, który utrzymuje równowagę w ciele utrzymują dwie przeciwne siły, z których jedna, działając od góry, ciągnie organizm w górę, a druga, działająca od dołu, ściąga organizm w dół. Ponownie odpowiednim przykładem jest tutaj drzewo; jego gałęzie rosną w górę ku słońcu, podczas gdy korzenie zapuszczają się w ziemię. W tradycyjnej myśli chińskiej, te dwie siły, znane jako *yin* i *yang*, reprezentują odpowiednio energię ziemi i słońca. Korzenie rośliny wchłaniają energię *yin* z ziemi, a liście pochłaniają energię *yang* ze słońca. W myśli Tao, *yin* i *yang* leżą obok siebie w harmonii. A tymczasem życie nie jest statyczne; jest w stanie ciągłej płynności, dzięki interakcji tych dwu sił, uprawiających, jak by się wydawało, bezustanne przeciąganie liny. Harmonia jest jak punkt środkowy w wahnięciu wahadła, który istnieje tylko w momencie, kiedy ruch zmienia kierunek.

Życie rozwinęło się na powierzchni ziemi, tam gdzie jej energia reagowała i łączyła się z energią słońca. Dla stworzenia życia taki związek przeciwieństw jest zasadą reprodukcji pciowej. Dla Chińczyków te przeciwieństwa są zorientowane seksualnie; *yin* stanowi dla nich pierwiastek żeński, a *yang* pierwiastek męski. Aby zrozumieć tę interakcję między przeciwnymi siłami energetycznymi, potrzebne nam będzie stworzone przez Reicha pojęcie superimpozycji, czyli nakładania się, według którego dwie fale energetyczne



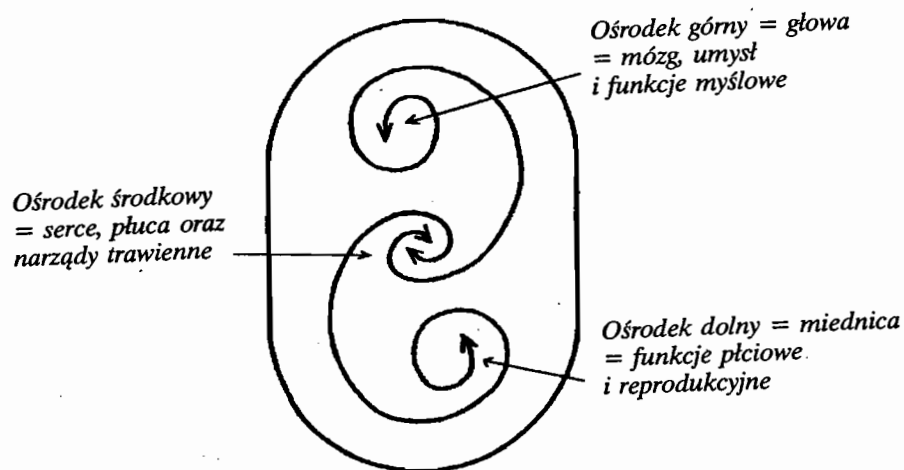
Ryc. 8.1. Reichowskie pojęcie superimpozycji

wirują wokół siebie w twórczym działaniu¹. Proces ten został przedstawiony w formie diagramu na ryc. 8.1.

W trakcie ewolucji poziom energii niektórych organizmów bardzo się podniósł, z takim skutkiem, że u wyższych zwierząt ładunek na obydwu końcach ciała stał się dostatecznie silny, by stworzyć dwa ośrodki. Ośrodek górny stał się mózgiem, dolny zaś układem płciowym i reprodukcyjnym. Centralnym ogniskiem aktywności stało się serce, a pompowana przez nie w obydwu kierunkach krew łączy energetycznie przeciwległe końce ciała z centrum (zob. ryc. 8.2). W przypadku drzewa połączenie to dokonuje się poprzez przepływ soków w górę i w dół. Jak zauważyliśmy w rozdziale drugim, przemieszczanie się płynu jest związane z odpowiadającym mu przepływem energii oraz od niego zależy; przybiera on formę fal pobudzenia, które przebiegają przez organizm. W ciele człowieka owe fale pobudzenia stanowią siłę, która utrzymuje je w pozycji wyprostowanej. Na ogół fale te są silniejsze podczas okresów aktywności w porze dziennej niż podczas nocnych okresów spoczynku.

Podstawową zasadą bioenergetyki jest reguła, że naładowanie energią nie może przewyższać wyładowanej energii. Mimo że można zjeść więcej, niż potrzeba do produkcji energii w danym przedziale czasu, to nadwyżka zostanie zmagazynowana w postaci tłuszczu, gotowego do przeróbki na energię, gdy znajdzie taka potrzeba. Podobnie, gdy człowiek znajdzie się w sytuacji bez wyjścia, na przykład podczas kłęski głodu, może wydatkować więcej energii,

¹ Wilhelm Reich, *Cosmic Superimposition* (Rancho, Me.: Orgone Institute Press, 1951).



Ryc. 8.2. Ośrodki energii w ciele.

niż jest w stanie pobrać, jednak rezerwy energii spadną do takiego poziomu, że w wyniku tego może nastąpić śmierć. Równowagę ciała można zakłócić chwilowo – na przykład przez wstrzymanie oddechu – ale musi ona zostać przywrócona, jeżeli życie ma trwać nadal.

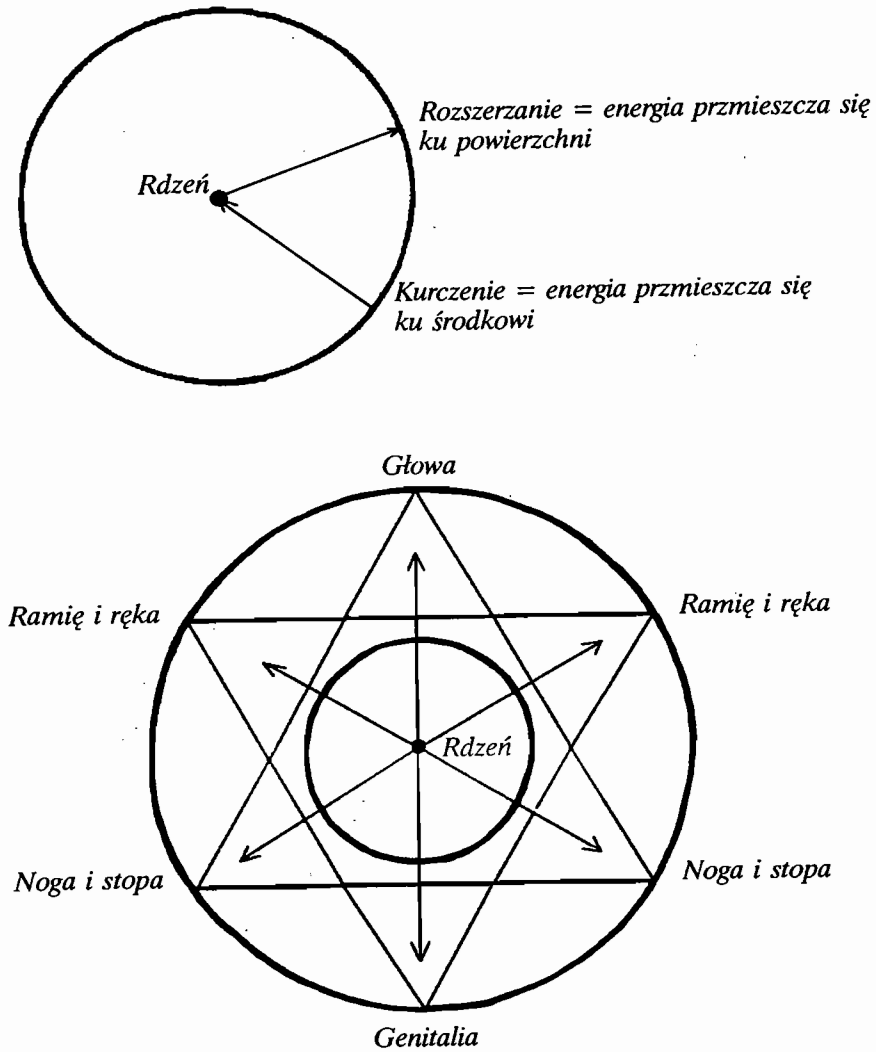
Równowaga przeciwnych sił tkwi w zjawisku pulsacji, które leży u podłoża samego życia. Pulsowanie, które charakteryzuje proces rozszerzania się i kurczenia, uwidacznia się w oddychaniu, perystaltyce, biciu serca oraz w innych funkcjach ciała. Jest ono sprawą zasadniczą dla wszystkich żywych organizmów, bez względu na ich rozmiary. W przypadku człowieka, pulsowanie występuje nie tylko w całym organizmie, lecz w każdej komórce, tkance czy narządzie.

Ten model odnosi się również do zachowania – gdyż przeciwieństwo między sięganiem na zewnątrz a wycofywaniem się jest formą pulsacji. Sieganie prowadzi do kontaktu ze światem zewnętrznym, podczas gdy wycofanie prowadzi do kontaktu człowieka z samym sobą. Na tę alternację wpływa rytm dzienny. Jesteśmy bardziej otwarci na zewnątrz w ciągu dnia, a bardziej zwrócenii do wewnątrz w nocy, gdy śpimy. Żaden z tych stanów nie jest lepszy od drugiego i obydwie są niezbędne dla dobrego zdrowia. Tkwienie

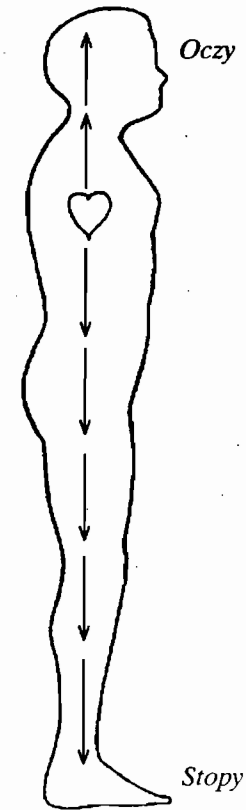
w którymkolwiek z nich jest patologią, gdyż życie zależy od pulsacji, od zdolności do wychodzenia na zewnątrz lub wycofywania się w zależności od sytuacji.

Ryc. 8.3A przedstawia podstawową pulsację rozszerzania się i kurczenia w organizmie jednokomórkowym. Aby odnieść tę zasadę do ciała człowieka, wyobraźcie sobie osobę stojącą z rozpostartymi ramionami na szeroko rozstawionych nogach. Ryc. 8.3B pokazuje podobieństwo ciała do sześcioramiennej gwiazdy, gdzie głowa, ręce, nogi i genitalia stanowią jej sześć wierzchołków. Na tę figurę można nałożyć dwa koncentryczne okręgi, z których jeden jest styczny ze wszystkimi punktami zewnętrznymi, a drugi ze wszystkimi punktami wewnętrznymi. Każdy z sześciu punktów zewnętrznych reprezentuje ważniejsze punkty kontaktu ze światem. Okrąg zewnętrzny można utożsamiać z powierzchnią ciała, podczas gdy okrąg wewnętrzny mógłby odpowiadać rdzeniowi, z którego wychodzą impulsy. W ludzkim organizmie każdy większy impuls naładowuje w równym stopniu wszystkie sześć punktów i podobnie każdy skurcz wycofuje tę samą ilość energii ze wszystkich sześciu punktów. U ludzi otwartych i energicznych punkty owe są naładowane w większym stopniu niż u ludzi zamkniętych w sobie i przygnębionych.

Jak pokazano na ryc. 8.4, istnieje bezpośredni związek między naładowaniem oczu i stóp, ponieważ znajdują się one na przeciwległych biegunach ciała. Związek ten najłatwiej jest zrozumieć w kategoriach podłużnej pulsacji w ciele i przepływu pobudzenia w górę i w dół. Struktura ciała wszystkich wyższych organizmów oparta jest na strukturze robaka, rurki wewnątrz rurki, i składa się z segmentów, czyli metamerów. Rurka wewnętrzna składa się z układu oddechowego i pokarmowego. Rurka zewnętrzna funkcjonuje jako system mięśni szkieletowych, podległych woli. Robak porusza się, gdy fale pobudzenia przechodzą przez jego ciało, powodując rozszerzanie się i kurczenie kolejnych segmentów. Ruch pożywienia przez wewnętrzną rurkę ciała robaka przebiega według tego samego wzoru. Podobna zasada ma zastosowanie w ciele człowieka, z tą różnicą, że struktura jego ciała jest bardziej złożona i zróżnicowana. W trakcie ewolucji różne segmenty złączyły się z sobą, by utworzyć trzy główne segmenty – głowę, klatkę piersiową i miednicę – i dwa pomniejsze segmenty: szyję i talię. Fuzyja pozwoliła tym segmentom wykształcić wysoce wyspecjalizowane struktury, które w mniejszym stopniu występują u niższych kręgowców, a w większym u ssaków. Podstawowa struktura segmentalna



Ryc. 8.3. Procesy rozszerzania i kurczenia zachodzące w ciele.
 (A) Podstawowa pulsacja w organizmie jednokomórkowym.
 (B) Podstawowa pulsacja w ciele człowieka.

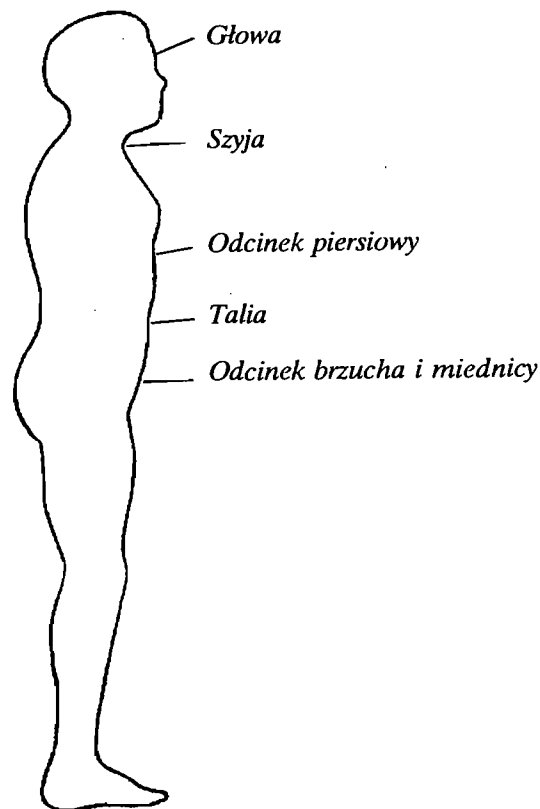


Ryc. 8.4. Przeływ pobudzenia wzdłuż ciała.

uwidacznia się w kręgosłupie, ale nawet tutaj niektóre segmenty, a mianowicie kręgi 1–5, uległy fuzji tworząc *sacrum*, czyli kość krzyżową.

Segmenty główne są tak pomyślane, by ochraniać zawarte w nich wrażliwe narządy. Klatka piersiowa, centralny segment ciała, kryje pod osłoną żeber dwa najważniejsze organy – serce i płuca. Głowa mieści w sobie oczywiście nie tylko nos, usta i oczy, ale przede wszystkim mózg, który spod pokryw czaszki dyryguje całym ciałem. Na drugim końcu tułowia znajduje się miednica, struktura kostna obejmująca narządy rozrodcze i wydalnicze. Tymczasem szyja i talia

stanowią głównie przejścia od jednego głównego odcinka do drugiego. Prowadzą przez nie nerwy i naczynia krwionośne, podobnie jak przewody oddechowe i pokarmowe. Na ryc. 8.5 zilustrowane są te różne segmenty ciała. Połączenia między nimi umożliwiają zginanie i skręcanie. Zasięg możliwego ruchu między segmentami zależy od długości łączących je części.



Ryc. 8.5. Odcinki ciała.

Zbadajmy teraz niektóre problemy, jakie mogą powstać w wyniku zakłóceń w tej strukturalnej dynamice.

Gdy odcinek łączący jest wydłużony, to oddala od siebie dwie większe struktury, które łączy, wskazując na stopień ich rozdzielania. Tak więc wydłużona szyja umieszcza głowę wysoko nad ciałem. Osoba o takiej szyi będzie prawdopodobnie odczuwała wyższość wobec swej zwierzęcej natury. Może sprawiać wrażenie wyrafinowanej, ale wszystko, co zdołała zrobić, to ukształtować swoje uczucia tak, by odpowiadały standardom kulturowym. Osoby o krótkich szyjach i cięższej budowie ciała będą prawdopodobnie bliższe swej zwierzęcej natury i lepiej będą się utożsamiały z czysto fizyczną siłą swego ciała. Oczywiście istotny wpływ na budowę ciała mają czynniki genetyczne. Jednak jak stwierdziliśmy w rozdziale pierwszym, wpływy środowiskowe również odgrywają rolę w kształtowaniu formy ciała. Wielki wpływ na ciało małego dziecka mają zwłaszcza żądania i postawy rodziców.

Kilka lat temu pomagałem młodemu człowiekowi, który był wyjątkowo wysoki i szczupły, o wrażliwej twarzy i pięknych kręconych włosach. Łatwo mogłem go sobie wyobrazić jako złotowłosego cherubinka. Matka wychowała go w przekonaniu, że przewyższa wszystkich innych chłopców. Czuła, że jest dla niej darem niebios i dostrzegała w nim boskie cechy. Skutkiem takiego wychowania było oddalenie go od ziemi, tak że nie był uziemiony. Mimo że jego nogi wyglądały na silne, miał w nich mało czucia. Nie był też mocno związany z rzeczywistością, gdyż postrzegał siebie jako osobę wyjątkową. Choć posiadał pewne zdolności artystyczne, nie potrafił się wybić jako malarz. Miał też trudności w kontaktach z kobietami, bo w każdej z nich dostrzegał silną postać swojej matki.

Powstaje pytanie, co spowodowało, że ciało tego młodego człowieka wydłużyło się do tego stopnia, zwłaszcza że jego ojciec miał normalną budowę. Przypuszczam, że jego rozwój da się zrozumieć w kategoriach wzdłużnej pulsacji ciała. W długim, szczupłym ciele, fala pobudzenia jest wciągana do góry, co zmniejsza jej intensywność. Ten ruch w górę może mieć kilka znaczeń: sięganie po czułość i oparcie, tak jak sięga dziecko, które chce, aby je podnieść; oddalenie się od swojej zasadniczej zwierzęcej natury, a także dążenie, aby się wznieść ponad innych. Ćwiczenia uziemiające odwróciły ten kierunek, dostarczając więcej energii do nóg i stóp, co pomogło temu młodemu człowiekowi pokonać swoje wewnętrzne odrobinę niższe, niemniej sprawiła, że poczuł się bardziej zwarty w sobie i mniej zagrożony. Nauczywszy się oddychać głębiej, zwiększył rów-

niez swoją energię i wzmocnił energetyczną pulsację w swym ciele, co spowodowało, że poczuł się silniej i pełniej.

Jeśli długie szczupłe ciało odzwierciedla osłabienie pulsacji energetycznej, to ciało krótkie i grube oznacza wzmocnienie tejże pulsacji, ponieważ zagęszczenie fali zwiększa jej moc. Jednostki o takiej budowie posiadają znaczną siłę fizyczną. Skłonni do wrywania do przodu bez oglądania się na innych, mężczyźni o takiej budowie często swym wyglądem i zachowaniem przypominają byka. Nikita Chruszczow miał taką właśnie budowę, wraz z agresywną osobowością. Jednak tego typu budowie może także towarzyszyć postawa biernego oporu, jak w przypadku Arnolda, mężczyzny powyżej czterdziestu pięciu lat, który zgłosił się do mnie po poradę z powodu niepokoju.

Mfmo że Arnold nigdy intensywnie nie ćwiczył, przypominał z wyglądu ciężarowca, z ogromnymi pofałdowanymi mięśniami. Rozmawiając z nim szybko ustaliłem, że jego problem niepokoju ma swoje źródło w stosunkach z matką. Arnold był jedynakiem. Jego matka była kobietą agresywną, której głównym zainteresowaniem w życiu był syn. Nic więc dziwnego, że odbierał ją jako osobę wtrącającą się, zazdrosną o niego, starającą się nim kierować. Gdy był dzieckiem, jego największym pragnieniem było uciec od niej. Ojciec nie był niestety pomocny w jego staraniach, by się od niej uwolnić. Kiedy Arnold się do mnie zgłosił, wciąż jeszcze próbował wyzwolić się z jej uścisku. Uwolnił się od niej na poziomie emocjonalnym dopiero z chwilą jej śmierci, gdy miał już około pięćdziesiątki. Do tego czasu zdążył się już ożenić po raz pierwszy, lecz z żoną czuł się tak samo w pułapce jak wcześniej z matką.

Gdy podczas naszych spotkań Arnold opisywał mi swoją matkę, zacząłem wyobrażać ją sobie jako czołg, a jego samego jako maleńkie blaszane pudełeczko na pigułki. Owalne pudełeczko nie daje się zgnieść, lecz choć potrafi skutecznie oprzeć się czołgowi, nie może go jednak zniszczyć. Nie może też od niego uciec. Arnold podobnie, nie umiał uciec przed matką, mimo że potrafił się jej oprzeć. Problem terapeutyczny polegał na tym, jak przeksztalić pudełko na pigułki w pojazd bojowy, co można było zrobić poprzez zmobilizowanie powstrzymywanego gniewu. Należało jednak działać powoli. Arnold odczuwał strach przed swym gniewem, bo był to gniew morderczy. Jego niepokój wynikał z konfliktu między pragnieniem, by działać pod jego wpływem, a obawą przed takim działaniem. Czuł, że jeśli jego gniew wybuchnie, to zniszczy za-

równy jego samego, jak i innych. Był zmuszony chronić się przed tym stosując obronę równie potężną jak siła, którą należało zneutralizować. Gdy Arnold zrozumiał dynamikę swej struktury oraz swój problem, można było uwolnić jego zdławiony gniew zalecając mu, by uderzał w tapczan regularnie i pod kontrolą. Dzięki temu, że utrzymywany był w stanie uziemionym, nie wyrwał się spod kontroli i nie wyrządził nikomu krzywdy. Stopniowo jego ciało uległo rozluźnieniu. Co najdziwniejsze, stało się również wyższe.

Opisując w ten sposób Arnolda i jego matkę, zwracam uwagę na zasadniczy aspekt ich osobowości, który odbijał się w strukturalnej dynamice ich ciał. Korelacja między ciałem a osobowością jest absolutna, a to z powodu ich funkcjonalnej tożsamości. Nie jest jednak po prostu tak, że ciało jest instrumentem umysłu, gdzie umysł stanowi osobną siłę oddziałującą na nie. Zamiast tego, duch tkwi w żywej tkance. W momencie śmierci duch gaśnie, a ciało staje się czystą materią. Duch jest jak płomień, który zamienia materię w energię. Sam ogień nie jest substancją czy energią, lecz procesem przemiany. Gdy proces ten ustaje, znika płomień i materia rozsypuje się w martwy popiół.

Dynamika strukturalna pozwala nam zrozumieć zjawisko rozszczepienia, poważnego zaburzenia w ciele, które może występować w korelacji z równie znaczącym zaburzeniem osobowości. To, że ludzie mogą cierpieć na rozszczepienie osobowości, nie jest ideą nową. Niektóre jednostki zostały opisane jako posiadające kilka osobowości. Według powyższej tezy, owe rozszczepienia muszą istnieć w ciele w takim samym stopniu, w jakim występują w osobowości. Taka dysocjacja jest możliwa, ponieważ ciało ludzkie podzielone jest na trzy główne obszary: głowę, klatkę piersiową oraz miednicę. Rozszczepienie występuje wówczas, gdy zatracone zostaje poczucie łączności między nimi. Istnieje wielu ludzi, u których głowa nie ma łączności z sercem, a serce z genitaliami. We wszystkich tych przypadkach można znaleźć napięcia w mięśniach szyi i talii ograniczające przepływ pobudzenia między głównymi odcinkami ciała. Oczywiście na głębokim poziomie owe segmenty pozostają połączone. Od mózgu, który reguluje i koordynuje funkcje życiowe wszystkich segmentów, nerwy biegną bez przeszkód od jednego odcinka do drugiego. To samo dotyczy naczyń krwionośnych, które dostarczają tlenu i składników odżywczych do każdej komórki ciała, a zabierają produkty spalania. Ta integralność organizmu znajduje odbicie w podobnej integralności osobowości na poziomie podświadomości. Jednak na powierzchni, gdzie królują

świadomość, integralność zostaje rozbita na skutek zakłócenia fali pobudzenia, która płynie po powierzchni. W zależności od intensywności tych zakłóceń może wystąpić przerwa w trzech różnych wzorach zachowań, z których każdy związany jest z jednym z głównych segmentów. Ilustruje to poniższy przypadek.

Kilka lat temu zwrócił się do mnie po poradę mężczyzna około pięćdziesięcioletni, którego nazwę Roger. Roger narzekał, że czuje się przygnębiony, ponieważ traci kontrolę nad swym życiem. Był świadom, że za dużo pije, źle się odżywia i zaniedbuje swoje ciało. Niewiele też brakowało, by odeszła od niego żona. Niektóre ze swych problemów kładł na karb swych częstych podróży służbowych. Najczęściej wstępował wówczas do baru lub dyskoteki, spotykał tam kobietę i na ogół spędzał z nią potem noc. Roger nie miał trudności z podrywaniem kobiet, gdyż był mężczyzną przystojnym i uroklivym, człowiekiem sukcesu. Jednak jego stosunki z żoną ulegały pogorszeniu, podejrzewał więc, że odkryła jego sekrety, zwłaszcza że ich współżycie płciowe ustało. Roger powiedział, że jego żona jest kobietą przystojną, lecz przestała go pociągać. Nie chciał jednak zakończyć związku, ponieważ mieli troje dzieci, do których był przywiązany.

Spostrzegłem, że Roger ma bystry i logiczny umysł, co niewątpliwie tłumaczyło jego sukces. Jednak gdy mówił, jego głos był niemal wyprany z uczucia, a oczy na ogół zimne i ciemne. Wydawałoby się, że w pełni panuje nad sobą, lecz przeczyło temu jego zachowanie. Zdałem sobie sprawę, że Roger potrafi zachować kontrolę, dopóki bazą jego działania pozostaje głowa. Podczas pierwszych miesięcy terapii Roger okazywał bardzo niewiele emocji, gdy opowiadał o swoim przeszłym lub obecnym życiu. Było w nim jednak coś ujmującego. Czasami spoglądał na mnie i uśmiechał się. Wówczas jego oczy rozpromieniały się i przez chwilę wyglądał jak jasnoociekie niewinne dziecko. Gdy to światło blakło, oczy Rogera ponownie stawały się mroczne. Czasami rozświeślały się znowu, gdy mówił o swoich uczuciach do matki i do innych kobiet, i sprawiał wrażenie, jakby ogarniało go dziwne podniecenie. Uznawał fakt, że kobiety go fascynują, i przyznał, że podczas trwania małżeństwa był związany z kilkoma innymi kobietami oprócz żony.

Aby pomóc Rogerowi, musiałem najpierw zrozumieć, kim jest, lecz nie było to łatwe. W dzień był chłodnym, logicznym inżynierem i świetnym biznesmenem. Nocą zmieniał się w satyrę. W rzadkich chwilach stawał się niewinnym dzieckiem o promiennych oczach. To ta strona jego osobowości była odpowiedzialną za inwencję,

jaką wykazywał w pracy, i za urok, jaki wywierał na kobietach. Gdy tylko zdałem sobie sprawę z tego potrójnego podziału jego osobowości, byłem w stanie zrozumieć, że podstawą tego podziału jest jego ciało, które również było podzielone na trzy części, a mianowicie głowę, odcinek piersiowy i odcinek lędźwiowy. Silne napięcia w szyi, a zwłaszcza u podstawy czaszki, skutecznie izolowały jego głowę od reszty ciała. Podobne napięcia w talii i wokół miednicy odłączały narządy płciowe od serca i głowy.

Chłodna, profesjonalna strona osobowości Rogera opierała się w swym działaniu wyłącznie na głowie. W tej roli jego oczy były zupełnie bez wyrazu. Gwałtownie namiętna strona Rogera działała wyłącznie na bazie jego genitaliów. W tej roli Roger zapalał się bezbożnym płomieniem. Trudno jest oczekiwać po kimś, by pozostawał chłodny i logiczny, gdy ogarnia go gorączka seksualnego podniecenia, lecz normalna osoba nie traci w takich chwilach rozsądku, jak to miało miejsce u Rogera. Jak wykazałem w rozdziale szóstym, utrata ego i poddanie swego „ja” występuje w najlepszym wypadku tylko podczas szczytu orgazmu. W takich przypadkach poddanie swego „ja” działa jak spełnienie siebie. W przeciwniej sytuacji, poddanie swego „ja” seksowi bez miłości działa samouni-cestwiająco. Byłem przekonany, że Roger zdolny jest do miłości, i to przekonanie umożliwiło nam wspólne działanie na rzecz rozwiązania jego problemu. Lecz kiedy rozpoczęliśmy terapię, nie był on w stanie skojarzyć ani swego myślenia, ani pragnień seksualnych z miłością. Z powodu rozszczepień osobowości, nie umiał połączyć tych różnych funkcji.

Jak stwierdziłem w rozdziale pierwszym, doświadczenia życiowe człowieka kształtują strukturę jego ciała, które z kolei kształtuje jego osobowość. W ten właśnie sposób jego przeszłość żyje nadal w jego teraźniejszości. Aby jednostka mogła się uwolnić od ograniczeń przeszłości, musi stać się świadoma przeżyć, które jej te ograniczenia narzuciły. Jest to zadaniem analizy, bowiem dostarcza nam ona ram, wewnątrz których może nastąpić przemiana struktury. Przebudowa struktury wymaga bezpośredniej pracy z ciałem w celu zredukowania napięcia mięśni. Analiza i przebudowa powinny postępować równolegle. Zwykle rozpoczynam od historii pacjenta, która na początku jest zawsze niekompletna. W trakcie terapii, w miarę jak stłumione wspomnienia przechodzą do świadomości, obraz pacjenta staje się wyraźniejszy.

Roger był jedynakiem. Opisał swoją matkę jako kobietę atrakcyjną i dumną ze swego wyglądu i pozycji społecznej. Lubiła bawić

gości i chodzić na przyjęcia. Jego ojciec był zapracowanym biznesmenem, który często wracał późno z biura. Rodzice rzadko się kłócili, niemniej Roger wyczuwał, że ich pożycie nie jest szczęśliwe. Czuł się blisko związany z matką, lecz wiedział, że jej zainteresowanie nim nie jest stabilne. Gdy ojca nie było w domu, chciała, by syn dotrzymywał jej towarzystwa, narzekając czasami na niewrażliwość ojca na jej potrzeby. Ale kiedy w kalendarzu była jakaś impreza towarzyska, wtedy go ignorowała. Roger miał kilka przyjemnych wspomnień z gry w piłkę ze swoim ojcem i wspólnych wypraw na ryby. Mimo że rzadko się zdarzało, by ojciec go uderzył lub ukarał, Roger zdawał sobie sprawę, że jest on człowiekiem skłonny do gniewu. W trakcie terapii uświadomił sobie, że jako dziecko bał się go.

Dotychczas w tej historii znajdujemy niewiele, co mogłoby wyjaśnić tak poważne zaburzenie osobowości Rogera. Mamy tu jednak zaledwie wzmianki na temat prawdziwych stosunków Rogera z matką. Gdy kobieta nie znajdzie spełnienia w małżeństwie, prawdopodobnie zwróci się ku synowi w poszukiwaniu bliskiego kontaktu i tkliwości, których nie otrzymuje od męża. Roger był dla niej powiernikiem w wielu sprawach. Jednak kiedy tylko miała okazję pójść z wizytą lub spotkać się z innym mężczyzną, odwracała się od niego. Podobny zawód sprawiała mu co wieczór, gdy zamykała drzwi do sypialni, którą dzieliła z jego ojcem. Gdy zwróciłem uwagę Rogera na ten fakt, zdał sobie sprawę, że wówczas czuł się zdradzony. Czułem się zobligowany do szczegółowego zbadania tej części historii Rogera, ponieważ było dla mnie jasne, że Roger traktuje kobiety tak, jak matka traktowała jego. Potrafił być uroczy i zażyły w sposób powierzchowny, lecz nie potrafił oddać się w pełni żadnej kobiecie. Był wobec nich seksualnie uwodzicielski, tak jak matka zachowywała się wobec niego. U podstaw takiego zachowania krył się silny gniew, będący przeniesieniem złości, jaką czuł do matki. Ten właśnie gniew zmusił Rogera do odciążenia uczuć serdecznych od uczuć seksualnych. Taki rozdział odzwierciedlił się w braku połączenia między jego klatką piersiową a miednicą.

Niestety Roger musiał również odciąć się od swych uczuć miłości do ojca. Jako dziecko został schwytyany w trójkąt Edypa. Faworyzowany przez matkę, narażony został na zazdrość i wrogość ojca, który był mężczyzną silniejszym niż on. Roger stwierdził podczas konsultacji, że jako dziecko nie miał świadomości, iż boi się ojca. Jednak z czasem stało się jasne, że stłumił w sobie ten strach, podobnie jak tłumiał swój gniew skierowany przeciw matce za jej

uwodzicielskość. Strach ten wypłynął później, gdy ustała u niego represja. Zdał sobie wówczas sprawę, że jego większy niż ojca sukces zawodowy wynikał stąd, że chciał go zakasować. Lecz osiągnął ten sukces tylko poprzez silniejszą kontrolę swej potrzeby miłości i zrozumienia. Tego rodzaju sukces okazał się osiągnięciem bez znaczenia, które wyjąłowiło jego życie z uczuć. Szukał ucieczki w alkoholu i w wyżywaniu się seksualnym, by wyrwać się spod kontroli narzucanej przez głowę. To z kolei umożliwiało pewien przepływ uczucia przez jego ciało.

Uwikłany w silny konflikt edypalny w dzieciństwie, Roger doznał rozszczepienia. Pozostał w nim jednak pewien rdzeń integralności, który doprowadził go do terapii i podjęcia poszukiwań swego prawdziwego „ja”. Objawiało się ono często w jasnych, niewinnych oczach tkwiącego w nim dziecka. Gdy zobaczyłem to spojrzenie, wiedziałem, że jako niemowlę i małe dziecko Roger był obiektem miłości obojga rodziców. Targany dorosłymi namiętnościami konfliktu Edypa, zostawił to dziecko za sobą, zamykając je w swym sercu. Roger pragnął otworzyć swe serce, lecz mógł to zrobić jedynie w tych rzadkich momentach, gdy miał nadzieję, że ktoś zrozumie jego zagubienie i strach. To właśnie strach przed poddaniem się uczuciom – bojaźni, gniewu, smutku, miłości – objawił się w zerwaniu jego cielesnej integralności.

Terapia takiego rozszczepienia osobowości, jak u Rogera, nie jest łatwa. Analiza zachowania, mimo że jest konieczna, nie stanowi efektywnej siły integrującej, ponieważ angażuje przede wszystkim umysł. Roger uznawał zasadność moich interpretacji, lecz miało to niewielki wpływ na jego uczucia i zachowanie. Emocje, będąc uczuciami całego ciała, mają moc integrowania osobowości. Ale jak uruchomić emocję, która byłaby dostatecznie silna, by spowodować taki skutek? I która mogłaby to być emocja? Taką moc mają tylko dwie emocje: miłość i gniew. Jedyną osobą zdolną wywołać te emocje w natężeniu potrzebnym do zintegrowania osobowości jest terapeuta. Stałem się ojcem, którego Roger potrzebował, i byłem też ojcem, którego się bał i wobec którego mógłby żywić gniew proporcjonalny do swego strachu.

Projekcja stłumionych w dzieciństwie uczuć na osobę terapeuty znana jest jako tranferencja, czyli przeniesienie. Wszyscy psychoanalizyści pracują nad tym aspektem problemu terapeutycznego, głównie jednak na poziomie intelektualnym. Na ogół nie wystarcza to, by zmienić psychologiczną i fizyczną strukturę pacjenta. Przeniesienie musi być przeżyte silnie i wyraźnie. W przypadku Rogera

nie było to łatwe, ponieważ miał wobec mnie nastawienie ambiwalentne. Potrzebował ojcowskiego oparcia i miłości, ale zarazem miał wobec swego ojca poczucie wyższości. Uznawał mój autorytet jako terapeuty bioenergetyka i współpracował w pracy nad ciałem w zakresie oddychania, uziemienia i wyrażania uczucia. Zawsze jednak pozostawał pod kontrolą swego umysłu, dlatego też nie był w stanie poddać się w pełni ani mnie, ani terapii, ani też sobie i swojej namiętności.

Roger również bał się mnie, chociaż nie fizycznie, gdyż był ode mnie młodszy i silniejszy. Jednakże wyczuwał, a do pewnego stopnia wierzył, że podobnie jak jego ojciec, mam nad nim władzę wynikającą z faktu, że potrzebował mojej pomocy. Potrzeba pomocy sprawiła, że czuł się uległy, co zważywszy na jego edypalną sytuację z dzieciństwa, wywoływało u niego podświadomy strach przed kastracją. Gniew skierowany przeciwko mnie zwiększał z drugiej strony ryzyko, że mógłbym go porzucić i zakończyć terapię. Potrzebował także mojej miłości, tak jak w przeszłości potrzebował miłości ojca, starał się więc zrobić na mnie wrażenie pracując nad swym ciałem przez wykonywanie ćwiczeń bioenergetycznych. Skuteczność ćwiczeń ograniczały jednak jego ambiwalentne uczucia. Z jednej strony, ćwiczenia sprawiały, że czuł się lepiej, lecz z drugiej, nie był w stanie w pełni im się oddać, gdyż potrzeba wywarcia na mnie wrażenia denerwowała go. Sytuacja była więc beznadziejna i po kilku latach wysiłków wydawało się, że terapia skazana jest na niepowodzenie.

Tymczasem właśnie w takim punkcie terapia ma prawdziwą szansę się powieść. Jeśli ktoś pogodzi się z niepowodzeniem, nie ma nic do stracenia. Można zatem pozostać wiernym sobie. W tym momencie Roger był więc w stanie wyrazić cały swój gniew wobec mnie i swego ojca. Robił to uderzając pięściami w tapczan i powtarzając, jak bardzo denerwuje go moja postawa wyższości. Gniew szybko przeniósł się na ojca, za to, że nie stanął przy nim, by udzielić mu oparcia załatwiając otwarcie i po męsku sprawę konfliktów w swych stosunkach z żoną. Słowa, których użył, brzmiały: „Nie jesteś mężczyzną”. Znaczyło to, że jego ojcu brakowało charakteru. Był też wściekły na matkę za zdradę jego miłości i brak uczciwej postawy. Wyzwolenie tego gniewu odbywało się przez pewien czas, w trakcie którego Roger nabrał poczucia integralności umożliwiającego mu odblokowanie miłości.

Terapia Rogera zajęła kilka lat, lecz nie narzekał, że trwa ona zbyt długo, gdyż wyczuwał, że postępuje ona we właściwym kie-

runku. Czuł stopniową zmianę na lepsze w swym ciele, w miarę jak nawiązywał z nim lepszy kontakt poprzez uczucia. Zmiany w jego ciele znajdowały odbicie w odpowiednich przemianach w zachowaniu i relacjach z innymi ludźmi. Był w stanie poczuć głęboką miłość do swojej żony i wspólnie odnaleźli przyjemność w swym odnowionym kontakcie seksualnym. Jego zachowanie seksualne zmieniło się jednak radykalnie. Na pewien czas, gdy stan jego się poprawiał, utracił popęd płciowy. Martwiło go to, dopóki mu nie wyjaśniłem, że przestał traktować seks jak przyjemność, której nie można się oprzeć. Seks będzie teraz dla niego bardziej wyrazem miłości, której nie da się zaprogramować czy wpisać w rozkład zajęć.

Klasycznym przykładem kobiety z podzieloną osobowością jest Marilyn Monroe. Monroe nigdy nie była moją pacjentką i znam ją tylko z filmów i fotografii. Jej ciało wykazuje podobny rodzaj zaburzeń do tego, jaki wystąpił u Rogera, a mianowicie brak silnego i jednolitego przepływu energii łączącego głowę z klatką piersiową oraz klatkę piersiową z miednicą. U Monroe każdy z tych odcinków ciała wydawał się poruszać niezależnie, jak u lalki o ruchomej głowie i biodrach. Ten brak połączenia między segmentami ciała przejawiał się u niej również jako u osoby publicznej i w jej publicznym zachowaniu. Monroe była profesjonalną aktorką, dzieckiem i królową seksu, a każda z tych osobowości funkcjonowała w odmiennej sytuacji. Gdy grała jakąś rolę, jej zachowanie kontrolowane było przez inteligentny i bardzo kompetentny umysł. W swych relacjach z mężczyznami była jak dziecko potrzebujące aprobaty i czułości. Dla publiczności zaś była światową i niezwykle zmysłową kobietą. Rzeczywistość przeczyła temu image'owi. Marilyn Monroe nie była osobą zintegrowaną, o mocnym i bezpiecznym poczuciu siebie. Jako dziecko doznała urazów z powodu braku miłości i wykorzystania seksualnego.

Jak doszliśmy do wniosku w rozdziale szóstym, nic tak nie rozbija osobowości dziecka jak nadużycie seksualne, które może przyjąć formę od sodomii, przez kazirodztwo, aż po emocjonalne uwiedzenie dziecka przez rodzica. U Monroe takie negatywne środowisko zaowocowało silnym energetycznym skurczem w jej ciele, podobnym w skutku do tego, jaki na roślinę wywiera zimno, co rozszczępiło jedność jej osobowości. Powrócę do tego tematu w ostatnim rozdziale.

Osobowość narażona jest na proces rozszczepienia z powodu konfliktu między racjonalnym umysłem a zwierzęcą naturą, między dążeniem do dominacji a potrzebą przynależności. Konflikt ten

tkwi w naturze ludzkiej. Czyni on człowieka podatnym na chorobę, lecz z drugiej strony bywa źródłem jego kreatywności i podstawą świadomej duchowości. Rezultat tego konfliktu w życiu każdej jednostki zależy od jego ostrości, a także od tego, jak głęboko sięga podział. Istotny wpływ ma również to, jak społeczeństwo, w którym jednostka żyje, radzi sobie z własnym rozziwem między kulturą a naturą. Rozszczepienie w społeczeństwie, przeniesione na obszar rodziny, staje się wojną – między mężem a żoną, rodzicami a dziećmi. W tej sytuacji dziecko często bywa rozerwane na dwie części.

Jak wspomnieliśmy w rozdziale piątym, gdy konflikt nie jest zbyt ostry, a występujące w nim strony zbyt silne, dziecko może zachować pewną integralność poprzez usztywnienie ciała. Sztywność dotyka zwykle szyi i talii. W większości przypadków nie jest to usztywnienie na tyle ostre, by stało się problemem medycznym, chociaż może spowodować dolegliwości, które z czasem będą wymagały interwencji medycznej. Utrata giętkości szyi może doprowadzić do stanów artretycznych w kręgach, powodujących ból przy obracaniu głową. Podobne napięcie w talii dotknie kręgow ledźwiowych, często dając w efekcie bóle ledźwiowo-krzyżowe, podrażnienie nerwów kulszowych, a także wypadanie i pęknięcie dysków. Ważne jest, by dostrzec, że ta sztywność jest postawą obronną. Jednostka mówi w języku ciała: „Nie, nie uda ci się mnie złamać ani rozszczepić”. Niestety, sztywność przychodzi dopiero po tym, jak dziecko już w pewnym stopniu doświadczyło łamania i rozszczepiania. Sztywność działa jak szyna, która zapobiega, by niewielkie pęknięcie nie przerodziło się w złamanie.

Jednakże integralność, kompletność, którą zapewnia usztywnienie, oparta jest na unieruchomieniu, a nie na przepływie, na woli raczej niż na uczuciu. Sztywność jest więc w efekcie stwierdzeniem negacji, a nie afirmacji. Mówi ona: „Nie ustąpię, nie zmięknię, nie poddam się”. Początkowo skierowana jest przeciwko wymaganiom lub groźbom ze strony społeczeństwa czy rodziców, lecz gdy tylko odłoży się w strukturze ciała, staje się oporem przeciw życiu. Ograniczając przepływ pobudzenia w ciele, zakłóca pulsację i ogranicza oddychanie, co obniża poziom energii. Skoro jednak służy funkcji przetrwania, ludzie często uważają ją raczej za zaletę niż obciążenie. Dotyczy to zwłaszcza tych przypadków, gdy osoba nieświadoma jest swej sztywności, dopóki nie spowoduje ona bólu.

Ponieważ ego sprawuje kontrolę nad mięśniami woluntarnymi, sztywność jest wyrazem woli. Jej oświadczenie „Nie chcę” mogłoby

również brzmieć „Chcę, zrobię”. „Nie poddam się” mogłoby również dobrze zostać wyrażone przez „Pokonam, zwyciężę”. Ludzie usztywnieni mają silną wolę, lecz nie jest to oznaką zdrowia. Wola pozwala człowiekowi osiągać, lecz nie pozwala mu się cieszyć tym, co osiągnął, ponieważ to drugie zależy od umiejętności poddawania się. Wola sama w sobie nie jest niezdrowa lub neurotyczna. W sytuacjach zagrożenia może ratować życie, jak to na początku ma miejsce u osób usztywnionych. Aspektu neurotycznego nabiera wówczas, gdy wchodzi w strukturę ciała do tego stopnia, że człowiek nie jest w stanie jej odrzucić, by poddać się swemu sercu lub namiętnościom seksualnym. Mimo pozorów integralności, jakie daje sztywność, jednostka cierpi na rozszczepienie między głową a ciałem, między myśleniem a odczuwaniem.

W sumie mamy tu do czynienia z czynnikiem ilościowym. Każda jednostka ludzka w naszej kulturze cierpi w jakimś stopniu na rozszczepienie. Gdy rozdźwięk ten nie jest głęboki, towarzyszy mu usztywnienie. Ostre rozszczepienie prowadzi do widocznego rozłamania między głównymi segmentami ciała. W tym samym stopniu, w jakim jednostka ulega rozszczepieniu, jest ona także ograbiana z gracji i pozbawiona duchowego doświadczenia identyfikacji z uniwersum. Tak samo bowiem jak wola oddziela głowę od ciała, oddziela ona również jednostkę od społeczności bliźnich.

Z drugiej strony, to oddzielenie pozwala rozkwitnąć indywidualności. Człowiek może być kimś właśnie dlatego, że posiada wolę. Posiadanie woli i bycie upartym to jednak dwie różne rzeczy. Sztywnienie w sytuacji kryzysowej jest czymś zupełnie innym niż bycie sztywnym przez cały czas. Ceniemy jednak sztywność w naszej kulturze, ponieważ daje ona siłę napędową. Mówiąc ogólnie, jesteśmy ludźmi z napędem. Uważamy, że to wielka sprawa coś osiągnąć, odnieść sukces, kogoś pokonać lub coś przezwyciężyć, i nie zdajemy sobie sprawy, że nie ma w życiu nic do przewyciężenia poza strachem przed samym życiem. Im bardziej się boimy, tym bardziej stajemy się sztywni.

Oto ćwiczenie, które jest testem na sztywność, poprzez mierzenie giętkości szyi i talii.

ĆWICZENIE 8.1

Stań w wyjściowej pozycji opisanej w poprzednich rozdziałach. Obejrzyj się przez lewe ramię, odwracając głowę maksymalnie w lewo. Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów i staraj się

wyczuć napięcie w mięśniach biegnących od podstawy czaszki do barków. Przekręć głowę w prawo i obejrzyj się przez prawe ramię, oddychając głęboko kilka razy.

Jest to ćwiczenie, które wykonuję co rano pięć do dziesięciu razy. Należy ono do mojego programu osobistej sprawności.

Aby zmierzyć giętkość talii, podnieś ramiona z ugiętymi łokciami na wysokość barków i rozpostrzyj je. Teraz skręć ciało maksymalnie w lewo i utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów. Następnie skręć ciało w prawo i utrzymaj pozycję przez kilka oddechów. Czy czujesz, ile masz napięcia w mięśniach pleców i talii? Czy wykonując to ćwiczenie jesteś w stanie wciągać powietrze dolną częścią brzucha? Czy stoisz we właściwej pozycji (stopy równoległe, kolana lekko ugięte, ciężar ciała przeniesiony do przodu)?

Prawdziwa sztywność obejmuje całe plecy, które mogą stać się jak deska, od głowy po kość krzyżową. Znałem kiedyś człowieka, który cierpiał na *ankylosis spondylitis*, artretyczny stan kręgosłupa tak ostry, że jego kręgi stały się jednolitą kolumną, co jest krańcowym przykładem usztywnienia. Człowiek ten nie mógł zginać ani skręcać swego ciała, a jego nastawienie było równie sztywne jak jego plecy. Wiedziałem, że jego ojciec odniósł w życiu sukces i był człowiekiem bardzo dominującym, który wymagał od syna stu-procentowego posłuszeństwa. Na zewnątrz chłopiec był mu posłuszny, lecz wewnątrz zeszywniał w oporze. Niestety stłumił swoje uczucie oporu do tego stopnia, że stało się ono częścią struktury jego ciała. Człowiek ten nie mógł nawet opłakiwać tragedii swej choroby, bo płakać oznacza poddać się i zmięknąć, a to było dla niego niemożliwe.

Na ogół napięcie mięśni pleców towarzyszy stłumionemu gniewowi (zob. ryc. 8.6). W gniewie fala pobudzenia płynie w górę wzdłuż pleców do zębów (impuls gryzienia) i do ramion (impuls uderzania). Gdy zwierzę jest złe, jego grzbiet unosi się, a sierść się jeży. Kiedy człowieka ogarnia gniew, jego plecy również się unoszą. Mówimy wówczas o nim, że podnosi grzbiet, co wskazuje, że jest gotowy do ataku. Wyrażenie gniewu rozładowuje pobudzenie i pozwala plecom ponownie opaść. Jednak gdy gniew zostaje stłumiony, napięcie utrzymuje się i staje chroniczne. Taka sytuacja powstaje w dzieciństwie, gdy dziecko po raz pierwszy odczuwa atak na swoją integralność, na ogół wówczas, gdy rodzic nakazuje mu wykonanie czegoś, czego ono nie chce zrobić. Jeżeli opór wobec

Plecy uniesione = tłumiony gniew



Ryc. 8.6. Chroniczne napięcie w wyniku tłumienia gniewu.

tego żądania spotyka się z karą, naturalną reakcją dziecka będzie gniew. Niestety jego gniew może się spotkać z karą na tyle surową, że zmusi je do stłumienia gniewu. W takim wypadku podda się, lecz tylko zewnętrznie. Wewnątrz zeszywnieje w oporze, wstrzymując się przed wyrażeniem gniewu, lecz nie odrzucając jego impulsu, który pozostanie żywy w podświadomości. Jako osoba dorosła może nie odczuwać gniewu, jaki w sobie nosi, lecz będzie on się objawiał w sztywności i napięciu pleców, których nie widzi, bo są z tyłu. Nawet gdyby mógł zobaczyć nienaturalne wygięcie górnego odcinka swych pleców, nie wiedziałby, jak je zinterpretować, bo jest to zadaniem terapii.

Sztywności pleców nie da się znacząco zredukować, dopóki stłumiony gniew nie zostanie sobie uświadomiony i rozładowany. Osoba mogłaby podejrzewać istnienie ukrytego gniewu, jeśli stwierdzi, że zdarzają się jej niekontrolowane wybuchy wściekłości lub gdy prześladuje ją ciągle poczucie rozdrażnienia. Ponieważ jednak takie reakcje nie są związane z rzeczywistą przyczyną, więc nie są też skuteczne w rozładowywaniu napięcia. Dopiero gdy napięcie ponownie odżyje, człowiek jest w stanie odczuć gniew i skojarzyć go z urazem, który go spowodował.

Jak wspomniałem w rozdziale piątym, podstawowym ćwiczeniem, jakiego używam w terapii bioenergetycznej, by pomóc pacjentom w uwolnieniu napięcia pleców, jest uderzanie tapczanu pięściami lub rakieta tenisową. Nikt nie może zrobić sobie krzywdy podczas tego ćwiczenia, które jest skutecznym sposobem rozładowania chronicznego napięcia wywołanego stłumionym gniewem. Stosuję to ćwiczenie w swym gabinecie, a także zalecam pacjentom, by wykonywali je w domu. Wskazane jest, by tapczan miał materac z gumy piankowej, który wytrzyma takie traktowanie. Mężczyźni używają zwykle pięści, kobiety natomiast rakietę tenisową, by lepiej odczuć skuteczność uderzeń.

ĆWICZENIE 8.2

Stań w rozkroku twarzą do tapczanu, na stopach ustawionych równolegle. Kolana powinny być ugięte, by zapewnić dobre resorowanie, ponieważ ruch wychodzi od ziemi. Unieś pięści lub rakieta nad głowę, wychylając się lekko do tyłu. Nie odchylaj się za daleko, bo przerwiesz swój kontakt z ziemią. Zamiast tego, by zyskać na sile, odciągnij ramiona jak najdalej w tył, trzymając je blisko głowy. Może się to okazać trudne z powodu napięcia w barkach, lecz jeżeli będziesz często powtarzał to ćwiczenie, owo napięcie ulegnie rozproszeniu.

Z ramionami w takim zamachu weź głęboki oddech i uderz w tapczan. Postaraj się, aby ten ruch rozpoczął się od stóp, po to by był wykonany z gracją. Ponieważ cios wymuszony jest słabszy, nie staraj się uderzać tapczanu najmocniej jak potrafisz. Tak jak w łucznictwie, gdzie odległość, na jaką wylatuje strzała, zależy od stopnia napięcia cięciwy łuku, siła każdej akcji mięśni zależy od długości ich rozciągnięcia, a nie od intensywności skurczu.

Dopilnuj, aby twój oddech był głęboki i swobodny. Nie wstrzymuj oddechu. Ćwiczenie to może wzbudzić w tobie silne uczucie

gniewu, lecz nie jest to jego celem. Sam cios jest wyrazem gniewu. Zwolnij napięcie pleców, jeżeli będzie wykonywany właściwie, a ćwiczenie powtarzane przez dłuższy czas.

Sam wykonałem to ćwiczenie wiele razy, by pomóc sobie wyzwolić gniew, jaki utrzymuję w swoich plecach. Od dawna byłem świadom, że moje plecy są uniesione, zaokrąglone i zaciśnięte. Pewnego razu wyjaśniłem masażystce, pracującemu właśnie nad moimi plecami, powód tego napięcia, który określiłem jako wstrzymywany gniew. Wówczas spontanicznie powiedziałem: „Nie muszę już dłużej być gniewny”. Kiedy wypowiedziałem to stwierdzenie, poczułem, jak coś w moich plecach opada. Poczuję się bardziej wyprostowany i swobodniejszy, jak gdyby ktoś zdjął ze mnie ciężar. Zrzuciłem z siebie trochę sztywności i kontroli, która ograniczała moje życie.

Aby odrzucić kontrolę, musimy pozwolić, by głowa poddała się ciału. Jakże trudno przychodzi to większości ludzi w uprzemysłowionym świecie! Zbyt wielu z nas mieszka w swojej głowie zamiast w ciele. To, jak powstrzymać bezustanną aktywność naszego świadomego umysłu, będzie tematem jednego z najbliższych rozdziałów. Przedtem musimy jednak zrozumieć niektóre z funkcji związanych z głową, tą częścią naszego ciała, którą zwracamy ku światu.

9

Twarzą do świata



TWARZ, składająca się z ust, nosa, oczu i uszu, jest tą częścią ciała, która jest najbardziej wystawiona na świat zewnętrzny. Używana do sygnalizowania uczuć i postaw, jest najbardziej ekspresywną częścią ciała. Praktycznie spełnia funkcję nadajnika przekazującego światu to, co aktualnie czujemy, chyba że decydujemy się ukryć swoje uczucia. Ale nawet wówczas doświadczone oko szybko odkryje jej nieszczerzy wyraz. Ludzie, którzy usiłują sprawiać wrażenie szczęśliwych, nigdy tacy nie są. Najczęściej osoba o szczęśliwej twarzy usiłuje ukryć uczucie smutku. Znałem ludzi, którzy zaznali harmonii i przyjemności w życiu, lecz nie uważali się za wyjątkowo szczęśliwych ani też nie mieli przyklejonego do twarzy uśmiechu.

Miałem raz pacjenta, który uważał się za człowieka szczęśliwego i twierdził, że jego przyjaciele też go tak postrzegają. Gdy poprosiłem go, by odrzucił swój zwykły uśmiech, jego twarz przybrała bardzo smutny wyraz. Stało się dla mnie oczywiste, że jego twarz miała ukryć smutek. Nie trudno było odkryć jego powód. Gdy pacjent był dzieckiem, jego matka miewała depresje, on zaś musiał podnosić ją na duchu. Teraz, jako człowiek ponad pięćdziesięcioletni, przybierał uszczęśliwioną minę, by poprawić swoje własne samopoczucie.

Zastygły uśmiech jest najczęściej noszoną maską. Pokrywa on uczucia smutku, gniewu i strachu, i charakteryzuje jednostkę jako osobę „miłą”. Jest jednak tylko fasadą. Prywatnie, osoba, która przybiera szczęśliwą minę, może odstąpić zupełnie inną stronę swej osobowości. Z tego powodu zawsze trzeba być nieufnym wobec za-

stygłego uśmiechu. Gdy napotykam go u pacjenta, staram się mu go uzmysłwić, po to by mógł nawiązać kontakt ze swoimi prawdziwymi uczuciami. W przeciwnym wypadku, jego osobowość jest pęknięta; ego pacjenta identyfikuje się z uśmiechniętą twarzą, podczas gdy jego ciało reaguje na najgłębsze uczucia. Takie rozszczepienie nie tylko zakłóca integralność osobowości, lecz także pozbawia ciało gracji i zagraża jego zdrowiu. Chowając bolesne uczucia głęboko w ciele, poddajemy narządy wewnętrzne olbrzymiemu stresowi. Na przykład osoba, która zaprzecza swemu długotrwałemu smutkowi i gniewowi związanemu z wczesną utratą miłości, jest szczególnie narażona na choroby serca¹.

Moim zdaniem, inną chorobą ściśle związaną z tłumieniem uczuć jest rak. Widziałem sporo pacjentów cierpiących na raka, którzy w obliczu tej śmiertelnej choroby uśmiechali się i wyrażali przekonanie, że ją pokonają. Jeden z pacjentów, który był bez wątpienia w ostatnim stadium choroby, uśmiechał się i stanowczo twierdził, że wyzdrowieje. Nie da się jednak walczyć o zdrowie, gdy się jest odebranym od swoich uczuć. Jeśli, leżąc u podłoża wielu przypadków raka, rozpacz nie zostanie wydobyta na powierzchnię i wyrażona, powstrzymywanie jej pochłaniania energii chorego i przyczynia się do degeneracji tkanek ciała².

Inną maską, jaką często widuję, jest maska kłowna. Ta maska również polega na uśmiechu, lecz wyraża inną postawę, a mianowicie taką, że sytuacja, w której znajduje się dana osoba, nie jest poważna, nawet wtedy, kiedy jest. Postawę taką można wyrazić na wiele sposobów, na przykład przez udawanie głupiego lub sardoniczny półuśmiech. Występuje ona u ludzi, których rodzice ranili i upokarzali. Jako dzieci nauczyli się ratować twarz niemal za każdą cenę. Zaprzeczali, iż są gnębieni, bo przyznanie się do swych emocji równałoby się poddaniu poczucia własnego „ja”.

Zachowanie twarzy jest, a raczej było do tej pory, bardzo ważną kwestią dla ludzi Wschodu. Wielu z nich zadaje sobie niezwykle trud, by nie ujawniać swoich uczuć, gdyż pociągałoby to za sobą utratę pozycji społecznej. Podobnie jak ludzie Zachodu, mieszkający Orientu noszą maski. Nie mają one jednak na celu zamaskowania prawdziwych uczuć przez projekcję uczuć przeciwnych.

¹ Zob. Alexander Lowen, *Love, Sex, and Your Heart* (New York: Macmillan, 1988).

² Zob. Wilhelm Reich, *The Cancer Biopathy* (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1973).

Maska orientalna ma wyraz spokoju i opanowania, ponieważ filozofia Wschodu pochwała życie pełne kontemplacji, niezakłócone falami namiętności. Religie wschodnie żądają od swych wyznawców, by wyciszili swe ciało i nie wznosili się ponad nie. Chodzi bowiem o to, by uspokoić ciało, tak aby można było wyczuć pulsowanie w rdzeniu swego bytu, który łączy człowieka ze wszechświatem. Cicha woda brzegi rwie, więc osoba wyciszona odczuwa silnie i głęboko. W krajach Orientu za właściwy sposób zwracania się do świata uważana jest twarz bez wyrazu. Ponieważ taka postawa wpajana jest w dzieciństwie, staje się częścią struktury ciała człowieka Wschodu, tak że trudno mu jest okazywać uczucia czy chociażby pozwolić im się uzewnętrznić. Dzieci w sposób naturalny naśladują swoich rodziców, przyjmując te same postawy ciała i miny. Jednak skoro takie maskowanie nie pociąga za sobą rozłamu osobowości, nie narusza też naturalnego wdzięku. Gracja jest ważna w życiu orientalnym, ale nie ma w sobie ładunku ego. Okazywanie wdzięku zawsze było drogą natury, czyli Tao. Mam jednak wątpliwości, czy taka postawa przetrwa w obliczu postępującej industrializacji.

Różnicę między szczerym uśmiechem a maską w sposób nieunikniony demaskują oczy. Szczery uśmiech jest rezultatem fali pobudzenia, która płynie w górę, rozjaśniając twarz i zapalając oczy, tak jak rozświetlają się okna, gdy ktoś jest w domu. Oczy bez wyrazu sprawiają wrażenie, że dom tej osoby jest pusty. Najbardziej puste są oczy zmarłego. Kiedyś spojrziałem w oczy pacjenta i zobaczyłem puste spojrzenie śmierci. Nie miałem wątpliwości, że ta osoba umarła dawno temu, nie fizycznie, lecz psychicznie. Widziałem również puste spojrzenia w oczach schizofreników, których umysł znajduje się gdzie indziej i których oczy nie nawiązują kontaktu.

Gdy będąc studentem medycyny otworzyłem podręcznik okulistyki, znalazłem zdanie: „Oczy są zwierciadłem duszy”. Ucieszyłem się na myśl, że dowiem się więcej na temat tego aspektu oczu, lecz słowa „zwierciadło” i „dusza” już się więcej nie pojawiły. Medycyna jako nauka ścisła interesuje się tylko mechanicznym funkcjonowaniem narządów, a nie tkwiącą w nich duchowością. Jeżeli coś nie daje się zmierzyć, nie poddaje się też opisowi naukowemu. Nie mamy obiektywnych sposobów mierzenia uczuciowości, miłości czy nienawiści. Wszyscy jednak doświadczyliśmy spojrzenia oczu kochających, oczu nienawidzących czy oczu wypełnionych uczuciem.

Wiemy ponad wszelką wątpliwość, że te nieuchwytnie cechy naprawdę istnieją.

Być może słuszniej byłoby uważać oczy nie za zwierciadła, lecz za okna, przez które nie tylko patrzymy na świat, ale jesteśmy także widziani. Podobnie jak okna domu, nasze oczy są również wyposażone w okiennice powiek i firanki rzęs. Gdy zamykamy powieki, wówczas nie tylko zamykamy się przed światem zewnętrznym, ale także możemy przyciemnić swe wewnętrzne światło, co pozwala nam ukryć się przed badawczym spojrzeniem. Stało się to dla mnie jasne podczas pracy z młodym człowiekiem opóźnionym w rozwoju, którego nazwę Dawidem. Dawid miał około dwudziestu trzech lat, gdy matka przyprowadziła go na konsultację. Nigdy przedtem nie zajmowałem się upośledzeniem umysłowym, więc byłem niechętny do podjęcia z nim terapii. Byłem jednak ciekaw stanu Dawida, więc postanowiłem spojrzeć mu w oczy. Gdy leżał na tapczanie, pochyliłem się nad nim, z twarzą odległą o jakieś 25 cm od jego twarzy. Poprosiłem, by otworzył oczy. Gdy to zrobił, wywarłem lekki ucisk dwoma kciukami po obu stronach jego nosa. Twarz Dawida miała wyraz, który można by określić jako „grymas idioty”, lecz mój ucisk na jego mięśnie kontrolujące uśmiech powstrzymał jego uśmiech. Ku memu zdziwieniu spostrzegłem, że w jego oczach błysnęło inteligentne spojrzenie. Gdy zobaczył, że je dostrzegłem, jego twarz przybrała poprzedni wyraz, jak gdyby chciał powiedzieć: „To nieprawda. Nie jestem inteligentny”. Lecz na jakimś głębokim poziomie nawiązaliśmy łączność. Niemniej uważałem, że nie potrafię mu pomóc. Powiedziałem jego matce, że skieruję go do kolegi energoterapeuty, który jest również uznanym psychiatrą dziecięcym. Dawid zareagował ostro na tę sugestię. Zwracając się do matki powiedział: „Mama, mama, chcę pracować z doktorem Lowenem”. Tak mnie to wzruszyło, że nie mogłem odmówić takiej prośbie. Spotykałem się z Dawidem regularnie co tydzień przez cztery lata.

W trakcie terapii Dawid zrobił znaczne postępy. Jednak nigdy więcej nie zobaczyłem na jego twarzy owego inteligentnego spojrzenia. Głęboko ukrył ten aspekt swojej osobowości i nie był gotów wydobyć go na zewnątrz. Pojawił się on podczas naszej wstępnej konsultacji tylko dlatego, że podziąkałem na Dawida przez zaskoczenie. Zastanawiałem się, czy mózg Dawida był rzeczywiście uszkodzony, jak sądziła jego matka. Powiedziała mi, że pierwsze oznaki niedorozwoju umysłowego pojawiły się u niego, gdy miał około roku. Przypisywała jego stan szokowi, jaki przeżył będąc świadkiem kłótni między rodzicami, w trakcie której jego ojciec

uderzył matkę. Zachowanie Dawida pod prawie każdym względem należało zakwalifikować jako niedorozwinięte, ale radził sobie ze wszystkimi swoimi podstawowymi potrzebami. Emocjonalnie zachowywał się jak dziecko cztero- lub pięcioletnie. Sprawiał wrażenie, że wie, co się wokół niego dzieje, ale powtarzał się i szukał u mnie potwierdzenia. Był również niezgrabny w ruchach. Zauważałem to zwłaszcza, gdy podawał mi rękę po przybyciu na sesję. Brał wówczas moją rękę, ale nie czynił żadnego wysiłku, aby ją uścisnąć. W odpowiedzi na moją sugestię, by ujął moją rękę mocniej, kurczył bark. Włożyliśmy wiele pracy w to, by mógł poczuć zdolność ręki do nawiązania znaczącego kontaktu z drugą osobą. Potafił trzymać przedmioty – nauczył się na przykład grać w golfa – ale kontakt z drugim człowiekiem był dla niego niemożliwy. Fała pobudzenia konieczna do wykonania takiego gestu zatrzymywała się na barkach i nie dopływała do jego rąk. Tak samo światło istnienia nie malowało się w jego oczach. Był cofnięty w rozwoju, lecz także zamknięty w sobie. Czułem, że musi najpierw jako osoba otworzyć się na zewnątrz.

Aby tego dokonać, Dawid musiał nauczyć się zaznaczać swoją wolę. Zależny był od swojej matki, która go kontrolowała. W jednym z ćwiczeń, jakie stosowałem w jego terapii, miał leżeć na tapczanie z nogami wyciągniętymi tak, aby mógł nimi kopać na znak protestu. Kazałem mu też równocześnie wołać „Nie!” jak najgłośniej. Dawid najwyraźniej bardzo lubił to ćwiczenie. Wołał „Nie!” z radością w głosie i patrzył na mnie szukając aprobaty. Było dla mnie oczywiste, że jest mu bardzo trudno powiedzieć „nie” swojej matce. Miał jednak w swojej naturze stronę buntowniczą, która objawiała się w pokrętny sposób. Na przykład gdy był sam na spacerze, uruchamiał sygnał pożarowy w jednej ze skrzynek alarmowych napotkanych po drodze, po czym przyglądał się, jak wozy strażackie nadjeżdżają z rykiem syren w poszukiwaniu pożaru. Ponieważ wyglądał tak niewinnie, strażacy nigdy nie pytali go, co się stało, mimo że był jedyną osobą w pobliżu. Nie znam innych sposobów, jakimi wyrażał swoją buntowniczość, lecz jestem przekonany, że znajdował ku temu wiele sposobności.

Mimo że matka ustępowała mu w wielu jego zachciankach – nie tylko pobierał lekcje golfa od zawodowego gracza w klubie, lecz miał także regularne masaże i nosił doskonałe ubrania – jego największym marzeniem było mieć pracę, gdzie mógłby spotykać innych ludzi. Matka sprzeciwiała się temu, dopóki nie wyjaśniłem stanowczo, że tego mu właśnie potrzeba. Znalazł pracę, którą bar-

dzo polubił, w dziale spedycyjnym pobliskiej kompanii, ale trwało to zaledwie kilka miesięcy. Chciał podjąć inne zajęcie, ale matka nie zrobiła nic, by mu w tym pomóc. Robił jednak postępy w terapii. Stał się bardziej spostrzegawczy, łatwiej zabierał głos i poruszał się swobodniej. Mimo że nigdy nie wspominał o swoim zainteresowaniu dziewczynami, wyczuwałem, że istotnie się nimi interesuje, i sugerowałem jego matce, by wysłała go na lekcje tańca. Wyjaśniłem, że taniec wpłynąłby korzystnie na jego koordynację ruchów i dałby mu sposobność objęcia dziewczyny. Jego matka mogła sobie z łatwością pozwolić na taki wydatek (od dzieciństwa prowadziła go do specjalistów po diagnozę i leczenie), lecz niedługo po tym, jak wspominałem o lekcjach tańca, odwołała pozostałe terminy moich spotkań z Dawidem pod byle pretekstem.

Wtedy właśnie zdałem sobie sprawę, na czym polegał problem Dawida. Jego matka potrzebowała go; opiekowanie się nim nadało sens jej życiu. Niewiele ją łączyło z mężem, który, jak podejrzewała, związał się z jedną z kobiet w swojej fabryce. Bez Dawida jej życie stałoby się puste. Jakże by mogła pozwolić, by stał się mężczyzną i zaangażował w związek z inną kobietą? Nigdy nie przedstawiłem jego matce swoich uwag na ten temat, gdyż byłem pewien, że poczułaby się dotknięta i zdradzona. Mimo że terapia zakończyła się pewnym zawodem, zarówno Dawid, jak i jego matka do tej pory utrzymują z mną kontakt. Dawid telefonuje do mnie od czasu do czasu i wyraża chęć spotkania się ze mną, lecz ona nigdy go nie przyprowadza. Nic się w ich wzajemnych stosunkach nie zmieniło. Utraciwszy swą tożsamość jako osoba i jako mężczyzna, Dawid potrzebuje teraz swej matki równie mocno, jak ona potrzebuje jego.

Sądzę, że ta analiza wyjaśnia problem opóźnionego rozwoju Dawida. Być może doznał pewnego uszkodzenia mózgu z powodu zaniedbania swego intelektu, lecz nie w tym upatruję przyczynę jego problemu. Matka wbiła w niego szpony, gdy był mały, i jego jedyną obroną było wycofanie się do wewnątrz. Wyłączył swoją świadomość tej sytuacji, aby przetrwać.

Gdybyśmy mogli zajrzeć dostatecznie głęboko w oczy ludzi, dostrzegliśmy ich obawy, ból, smutek, gniew – wszystkie ich uczucia. Są to jednak emocje, których ludzie nie chcą okazywać. Zwłaszcza na Wschodzie, ale nawet i na Zachodzie, bycie widzianym w smutku, strachu lub gniewie oznacza utratę twarzy. Staramy się więc ukrywać swoje słabości przed innymi i przed sobą. Sądzę, że funkcjonujemy według cichej umowy: „Nie będę zaglądał w twoją

duzę, jeżeli ty nie będziesz zaglądał w moją”. Uważamy to za kwestię dobrego wychowania, by nie przenikać masek, jakie noszą ludzie. W rezultacie rzadko *dostrzegamy* ludzi. Gdy ludzie pozdrawiają się, rzadko patrzają sobie w oczy. W odpowiedzi na „Jak się masz?” automatycznie odpowiadają, że „świetnie”. Jakże to dalekie od tradycyjnego pozdrowienia afrykańskiego „Widzę cię”, które opisuje Laurens van der Post³.

Kontakt wzrokowy jest nie tylko formą rozpoznania, lecz także sposobem nawiązania łączności energetycznej z drugą osobą. Dosłownie dotykamy się oczami. Dzieje się tak dlatego, że gdy oczy są naładowane, wysyłają promień energii. Ludzie, którzy są wrażliwi na aurę otaczającą ludzkie ciało, rzeczywiście widzą ten promień, podczas gdy inni odczuwają go jako fizyczną sensację. Wiele osób zgłaszało, że czują, jak ktoś na nie patrzy, nawet gdy są odwrócone plecami do patrzącego. Jeżeli promień łączący oczy dwojga ludzi jest delikatny i czuły, może obudzić w ich sercach uczucie miłości. Stąd wzięło się wyrażenie „miłość od pierwszego wejrzenia”. Sam odczułem dotyk oczu, które sprawiały, że przez moje ciało przepływała fala przyjemnego podniecenia. Lecz tak samo jak oczy mogą promieniować miłością, mogą też promieniować gniewem i nienawiścią. Mówimy o „złym spojrzeniu”, które podobno ma moc rzucania na człowieka uroku. Gniewne spojrzenie może być tak silne, że potrafi sprawić, iż człowiek zastygnie w miejscu. Nienawistne spojrzenie może być dostatecznie ostre, by zmrozić wrażliwą jednostkę.

Nasz duch przejawia się w naszych oczach i z nich promieniuje, oczy są bowiem najprostszą i najkrótszą drogą do wyrażania duchowości ciała. Oczy szeroko otwarte, miękkie i naładowane podnieceniem miłości wyrażają wysoki stopień duchowości. Takie oczy patrzą na świat z zachwytem i przestraszeniem zarazem. Niestety niewielu ludzi ma takie oczy. Świat ich dzieciństwa nie był otoczeniem, które wzbudzałoby takie uczucia. Nie mam tu na myśli fizycznego świata, w którym wyrosli, lecz jakość środowiska emocjonalnego, a konkretnie stosunki między dzieckiem a rodzicami.

Nic tak nie określa stosunków między matką a dzieckiem jak stopień kontaktu wzrokowego między nimi. Gdy dziecko dostrzega przyjemność i miłość w oczach matki, odpręża się w ciepłe zadozwolenia. Moja praca z pacjentami i obserwacją ludzi mówią mi, że niewiele dzieci miało szczęście widzieć miłość w oczach swych

³ Laurens van der Post, *A Story Like the Wind* (New York: William Morrow, 1972), str. 44.

matek. Jeżeli matka jest przygnębiona, jej smutne, puste oczy zawisną jak chmura nad dzieckiem. Jeżeli ma ona jakąkolwiek skłonność do umysłowych aberacji, jej spojrzenie podkopie bezpieczeństwo dziecka i jego poczucie rzeczywistości. W takim wypadku jego wzrok może pozostać nienaruszony, ale oczy staną się puste, ponieważ energia zostanie odprowadzona z powierzchni ciała.

W obliczu bólu kurczymy się psychicznie i fizycznie. Nie chcemy oglądać bolesnych i nieprzyjemnych scen, ani bólu na twarzach ludzi. Jeżeli tego typu niechęć staje się chroniczna i nieuświadomiona, może zakłócić funkcjonowanie oka. Dosłownie, myopia, czyli krótkowzroczność, jest niezdolnością widzenia poza własny nos. Oko krótkowzroczne jest okiem przestraszonym, lecz krótkowidz rzadko ten strach odczuwa. Jego strach datuje się jednak od dzieciństwa – i jest to strach przed zobaczeniem spojrzenia pełnego nienawiści i gniewu w oczach rodzica. Szczególnie destruktywny dla dziecka jest widok skierowanego przeciwko niemu wrogiego spojrzenia matki. W mgnieniu oka ciało dziecka kurczy się ze strachu, ono zaś zaciska oczy, by nie dopuścić do siebie widoku twarzy matki. Z czasem chroniczne mrużenie oczu wrasta w strukturę jego ciała. Mrużenie to jest próbą zanegowania prawdziwości owego widoku wrogości. Zwązając pole widzenia, eliminuje ono zagrożenie. Gdy jednak wrogość matki trwa nadal, taka postawa obronna ulega załamaniu i oczy dziecka robią się szerokie ze strachu. Krótkowzroczność często pojawia się tuż przed osiągnięciem dojrzałości płciowej i mój pogląd jest taki, że często można ją skojarzyć z niepokojem na tle seksualnym. Związek krótkowzroczności z seksualnością potwierdzają przeżycia pewnej pacjentki, która zgłosiła, że ilekroć fala pobudzenia docierała do genitaliów, jej wzrok natychmiast się poprawiał. Po przepływie fali pobudzenia w dół następuje przepływ pobudzenia o takiej samej sile w górę ku oczom, i wtedy właśnie oczy mej pacjentki rozluźniały się i ożywiały.

Zadaniem terapeutycznym jest przywrócenie czucia w oczach. Oznacza to, że trzeba sprawić, by osoba krótkowzroczna wyczuła strach w swoich oczach, a osoba, której oczy są puste czy bez wyrazu, nawiązała kontakt wzrokowy z oczami drugiej osoby, na przykład terapeutę. Swoich pacjentów zachęcam, aby patrzyli mi w oczy; w większości wypadków zbliżam swoją twarz do ich twarzy, tak jak zrobiłem to z Dawidem. Dzięki temu mogą oni zajrzeć w moje oczy, tak samo jak ja patrzę w ich oczy. Większość osób mówi mi, że moje oczy są jasne, a wielu dostrzega w nich smutek, z którego istnienia zdają sobie sprawę. Pracując nad oso-

bami krótkowzrocznymi, mobilizując gniewne spojrzenie w swoich oczach, aby w ich oczach wywołać strach. Gdy uczucie zostaje wyrażone oczyma, wzrok zawsze się poprawia. Pomocne są również ćwiczenia uziemiające, ponieważ zwiększają przepływ energii nie tylko w dół do stóp, ale i w górę do oczu. Nie spowoduje to jednak trwałej poprawy, o ile nie nastąpi znacząca zmiana w osobowości, która pomoże danej osobie wyraźniej dostrzec siebie i swoje życie.

Kontakt wzrokowy jest prawie niemożliwy, gdy osoba nosi okulary. Z tego powodu zawsze proszę pacjentów, by zdjęli okulary, tak abym mógł patrzeć im w oczy. Wielu robi to niechętnie, ponieważ nie widzą wyraźnie mojej twarzy. Jednak zogniskowanie oczu na mej twarzy polepsza ich wzrok. Przysuwam też swoje krzesło bliżej, by ułatwić im zadanie.

Okulary nie tylko uniemożliwiają utrzymanie kontaktu wzrokowego, ale także blokują dostęp światła. W metodzie Batesa polepszania wzroku u krótkowidzów podkreśla się otwieranie oczu na światło. Jedną z technik polega na wyobrażaniu sobie obrazu plaży zalanej słońcem. Jasne światło słoneczne przytłumia ciemne spojrzenia w oczach matki, które zmusiły dziecko do ograniczenia swego wzroku. Widząc świat znowu jasnym, mięśnie oka rozluźniają się. Odkryłem to w wieku lat czternastu, gdy powiedziano mi, że potrzebne mi są okulary. Dostałem je, ale nie chciałem ich nosić, więc trzymałem je w teczce. Nie minął tydzień, a zgubiłem je. Moja matka zamówiła nową parę, którą również zgubiłem. Mimo że okulary kosztowały zaledwie siedem dolarów, mojej mamy nie było stać na następną parę. Czytałem i uczyłem się przy świetle słonecznym. Grałem także dużo w tenisa na kortach ziemnych, gdzie światło było ostre. Mój wzrok ulegał stałej poprawie. To zadziwiające, że od tamtej pory nigdy nie potrzebowałem okularów do patrzenia i do czytania. Obecnie w wieku lat siedemdziesięciu siedmiu nadal obywam się bez nich, być może dlatego, że zarówno w życiu, jak i w pracy mam potrzebę, by widzieć i rozumieć. Mam skłonność do dalekowidztwa, co jest również cechą mojej osobowości. Mówiąc ogólnie, jestem zorientowany wzrokowo, co może mieć inną przyczynę, na przykład zablokowaną ciekawość seksualną w dzieciństwie. Bez względu na przyczynę, jestem wdzięczny, że moje oczy są nadal żywe.

Zarówno usta, jak i szczęka połączone są z oczami za pomocą ścieżki energetycznej z przodu ciała. Znaczne napięcie w szczę-

kach zmniejsza naładowanie oczu i obniża sprawność wzrokową, jak wykazuje poniższe ćwiczenie.

ĆWICZENIE 9.1

Wysuń szczękę do przodu i napnij mięśnie szczękowe jak najmocniej. Czy odczuwasz jakąś zmianę w ostrości widzenia? Czy przedmioty wydają się mniej wyraźne? Czy masz jakąś trudność z akomodacją? Napięcie w szczęce nie pozwala fali pobudzenia w ciele dotrzeć do oczu.

Kilka lat temu zgłosiła się do mnie na konsultację kobieta, której amputowano pierś z powodu raka. Lois miała około pięćdziesięciu lat, była mężatką i matką dorosłych dzieci. Weszła do mego gabinetu w ciemnych okularach. Kiedy poprosiłem, aby je zdjęła, odparła, że bez nich nie będzie mogła mnie widzieć. Była silnie krótkowzroczna. Na dodatek jej wargi były cienkie i wąskie, usta miały zacięty wyraz, a zarys jej szczęki dawał się określić jedynie jako ponury. Lois zapewniła mnie, że dzieciństwo miała szczęśliwe i że jej małżeństwo było udane. Jednak ciało przeczyło jej słowom. Oczy były rozszerzone strachem, który, zdeterminowana, chciała pokonać, a jej twarz wyrażała dezaprobatę dla frywolności i przyjemności. Gdy była dzieckiem, ojciec oczekiwał po niej, że będzie silna, opanowana i że odniesie sukces. Postanowiła więc, że nigdy nie będzie się bała ani nie będzie smutna. Gdy dorosła, została odnoszącą sukcesy kobietą interesu, pracowitą, inteligentną i bystrą, lecz nade wszystko zdeterminowaną. Gdy do mnie przyszła, była zdecydowana, że pokona chorobę siłą swej woli; lecz nie mogła tej walki wygrać. Musiała odczuć swój strach i dostrzec, czego się boi: Gdyby jej się to udało, wówczas energia, której używała do tłumienia swych uczuć, mogłaby być użyta przez jej system odpornościowy do walki z chorobą.

Wszyscy zaciskamy szczęki, gdy jesteśmy zdeterminowani. W większości przypadków napięcie rozchodzi się, kiedy mi ja potrzeba szczególnej mobilizacji woli. Chroniczne napięcie w szczękach charakteryzuje osobowość o chronicznej determinacji. W przypadku Lois zobaczyliśmy, że powodem tego napięcia jest strach i smutek. W rzeczywistości determinacja nie jest w stanie pokonać strachu. Strach można stłumić i wówczas go nie odczuwamy, lecz przetrwa on w obronie, jaką mu przeciwstawiamy;

tak było w przypadku Lois. Bywają oczywiście sytuacje, kiedy nie można się poddać przerażeniu, jak na przykład podczas pożaru, gdy sprawą podstawową jest nie wpadać w panikę. Wtedy jednak świadomie kierujemy się wolą. Nie dzieje się tak, gdy determinacja jest charakterologicznie wrosnięta w strukturę ciała.

Silne postanowienie, że nie będziemy się bać, jest czymś więcej niż procesem myślowym. Podbródek musi być zaciśnięty, by unieвозмоwić człowiekowi uświadomienie sobie uczucia strachu. Nie da się przecież wybuchnąć łkaniem, gdy podbródek nie jest rozluźniony na tyle, by mógł drgać.

Niezdolność większości rodziców do tolerowania płaczu u swych dzieci stwarza u tychże dzieci zadatek postawy pełnej zdecydowania w późniejszym życiu. Początkowo rodzice mogą czynić wysiłki, by dziecko uspokoić, lecz gdy płacz trwa nadal, mogą się rozgniewać na tyle, by dziecko zastraszyć lub uderzyć. Wygląda to tak, jak gdyby płacz dziecka doprowadzał ich do szaleństwa i należało ten płacz powstrzymać za wszelką cenę. W takich okolicznościach dziecko tłumi swój płacz. Może wyrosnąć na człowieka, który potrafi jeszcze uronić kilka łez, lecz głęboki szloch będzie dla niego prawie niemożliwy. Niestety, tłumiąc swój płacz, tłumi także swą zdolność kochania. Napięty podbródek blokuje dopływ czucia do warg, co czyni pocałunki pustym gestem.

Zaciśnięty podbródek może być wysunięty lub cofnięty. Wysunięty podbródek oznacza postawę agresywną, wyrażającą gotowość do walki, i towarzyszą mu często zaciśnięte pięści i gniewne spojrzenie. Jeżeli podbródek jest zablokowany i nieruchomy, uczucie agresywności jest nieuświadomione. Cofnięty podbródek oznacza hamowanie impulsu agresji. Osobę o tak ukształtowanej dolnej szczęce określa się czasami jako człowieka bez charakteru, dającego się łatwo zastraszyć. On również nie jest świadom, że wstrzymuje jakiś impuls agresji. W obu przypadkach osoba powinna uwolnić swój podbródek, tak by mógł się swobodnie poruszać do przodu i do tyłu oraz na boki. Podczas terapii nakłaniam pacjentów, by wysuwali swój podbródek jak najmocniej do przodu, po to by mogli odczuć agresywność tego ruchu. Jeżeli dana osoba tłumi w sobie gniew, gest wysuwania szczęki może jej pozwolić go odczuć. Jeżeli podbródek zostanie wypchnięty do przodu dostatecznie mocno, gniew uwidoczni się również na twarzy i w oczach, gdy napłynie do nich energia. Proponuję na ogół, by ćwiczeniu temu towarzyszyły deklaracje słowne. Osoba może mówić „nienawidzę cię” lub nawet

„mógłbym cię zabić”. Równocześnie pięści powinny być zaciśnięte, by zaangażować całe ciało w wyrażenie złości.

Silne wysunięcie podbródka jest również przejawem nieposłuszeństwa i wyzwania. Jak mówi mi doświadczenie, każdy pacjent powinien nauczyć się wyrażać taką postawę, ponieważ bardzo niewiele z nich potrafi wypowiedzieć się otwarcie i wprost przeciwko przeważającej sile, zaznaczając w ten sposób swoją wolę. W dzieciństwie tą przeważającą siłą byli rodzice. W życiu dorosłym może to być małżonek lub pracodawca. Niektórzy pacjenci są otwarcie buntowniczy, natomiast inni bardziej się z tym kryją. Ich opór przybiera więc formę nieświadomego usztywniania ciała, które w ten sposób przyjmuje postawę mówiącą subtelnie „nie”. Podczas gdy wydają się wykonywać polecenie lub prośbę, wewnętrznie wstrzymują się przed ich spełnieniem i utrudniają osiągnięcie wyniku. Osobowości poddańcza i buntownicza są w rzeczywistości odwrotnymi stronami tej samej monety. Tak jak buntownik zwalcza w sobie tendencję do poddawania się, tak samo osoba o słabej woli nosi w sobie wewnętrzną buntowniczość.

Poniższe ćwiczenia zostały tak pomyślane, by uwolnić napięcie mięśni podbródka. Nawiązanie kontaktu z tym napięciem, a także z uczuciem gniewu lub morderczej pasji, które leżą u jego podstaw, jest doświadczeniem pozytywnym, dającym człowiekowi większą samokontrolę.

ĆWICZENIE 9.2

Stań w wyjściowej postawie stojącej, jak opisano w poprzednim rozdziale. Wypchnij podbródek do przodu i utrzymaj go w tej pozycji przez trzydzieści sekund, miarowo oddychając. Czy odczuwasz jakiś ból w stawie skroniowo-szczękowym? Czy mięśnie są napięte? Poruszaj szczęką w prawo i w lewo, trzymając ją wysuniętą do przodu. Ruch ten może wywołać następny ból w karku. Otwórz teraz usta jak najszerzej i sprawdź, czy uda ci się włożyć między zęby trzy środkowe palce dłoni. U wielu ludzi napięcie mięśni podbródka jest tak silne, że nie potrafią otworzyć szeroko ust.

Pozwól podbródkowi odprężyć się. Następnie wysuń go ponownie do przodu, zaciśnij pięści i powiedz kilkakrotnie „Nie będę!” stanowczym tonem. Czy twój głos brzmi przekonująco? Możesz także wykonać to ćwiczenie mówiąc „Nie!”. W terapii bioenergetycznej zachęcamy pacjenta, by używał głosu i mówił „Nie będę!”

i „Nie!” jak najgłośniejsze, dla zaznaczenia swojej woli. Im mocniej zostanie ona wyrażona, tym silniejsze będzie wywołane w ten sposób poczucie własnego „ja”.

Odruch gryzienia jest ostatnim aspektem napięcia mięśni podbródka, który wymaga omówienia. Podczas ssania niemowlęta często zaciskają dziąsła na piersi matki, by skuteczniej wciągać pokarm. Zęby są również naszym pierwszym narzędziem obrony i ataku. Niemowlę potrafi ugryźć, zanim zdoła uderzyć. Przez całe dzieciństwo niektóre dzieci gryzą, wyrażając w ten sposób gniew. Mój własny syn, gdy miał cztery lata, ugryził naszego psa rasy afgańskiej, by nie dać mu się zepchnąć ze swej drogi. Dla większości rodziców uderzenie jest bardziej do przyjęcia niż gryzienie, które wielu z nich postrzega jako irracjonalne i przerażające zwierzęce. Gryzienie piersi stwarza szczególne problemy. Występuje często w momencie, gdy matka próbuje wycofać pierś, zanim dziecko skończyło ssać. W takiej sytuacji ugryzienie bywa bolesne, lecz jeśli matka zareaguje gniewem, dziecko może się przestraszyć. Będzie wówczas tłumilo odruch gryzienia napinając mięśnie szczęk. Jestem skłonny twierdzić, że każda z osób cierpiących na zespół stawu skroniowo-żuchwowego lub na usztywnienie mięśni podbródka tłumilo odruch gryzienia. Wyzwalanie tych odruchów uwalnia napięcie i rozluźnia szczękę. Tłumienie ich osłabia zęby i powoduje inne problemy z uzębieniem.

Wiele lat temu zajmowałem się pacjentką, której często śniło się, że gdy próbowała coś ugryźć, zęby kruszyły jej się w ustach. Gdy ją poznałem, cierpiała na ostrą chorobę okostnej, w wyniku której obruszało jej się już kilka zębów. Była pod opieką dentysty, lecz widziałem, że powinna doprowadzać więcej energii do zębów i twarzy. Opowiedziała mi historię, którą usłyszała od swojej matki. Była to smutna historia, która wyjaśniła jej sen.

Pacjentka opowiedziała, że gdy była niemowlęciem, jej matka bawiła się z nią w następującą zabawę: dawała dziecku swą pierś, lecz gdy dziecko sięgało po nią ustami, zabierała ją. Matkę bawił widok twarzy dziecka wykrzywiającej się w podkówkę, gdy zaczynało płakać. W tym momencie ponownie dawała dziecku pierś, po to by ją znowu cofnąć. W końcu dziewczynka dostawała pierś, lecz ta zabawa pozostawiła w niej silny uraz. Naturalny odruch jej ust, by sięgać, uchwycić i trzymać pierś, skojarzył się u niej z niepewnością i niepokojem. Jednym z naturalnych odruchów była chęć ugry-

zienia piersi, gdy została podana, aby ją zatrzymać, lecz czuła, że takie działanie mogłoby oznaczać utratę piersi. Być może rzeczywiście ugryzła pierś, co mogło spowodować bardzo gniewną reakcję. Moja pacjentka nauczyła się bardzo wcześnie, że gryzienie miałoby surowe i nieprzyjemne konsekwencje, więc w obawie przed tym wycofała całą energię z zębów i poniechała ochoty do gryzienia. Lecz to pragnienie nie zniknęło, bo gryzienie leży w naturze ludzkiego zwierzęcia. Jednak, jak wykazały sny, realizacja tej funkcji była odczuwana jako rzecz niebezpieczna. Oddziaływanie bioenergetyczne oraz dobra opieka dentystyczna przyniosły znaczną poprawę stanu uzębienia pacjentki.

Wbicie zębów w jakiś przedmiot oznacza, że się go posiada, jak wie każde polujące zwierzę. Pacjenci powinni mieć poczucie, że są w stanie ugryźć oraz doceniać poczucie siły, jaką im to daje. Ćwiczenie, jakie im często w tym celu zalecam, polega na gryzieniu zrolowanego ręcznika. Nigdy nie przestaję się dziwić, jak wiele osób obawia się, że uszkodzi sobie zęby. Czasami bawię się z nimi w przeciąganie ręcznika zębami. Jak dwa psy walczące o kość, każde z nas gryzie zębami jeden koniec ręcznika i stara się go wyrwać drugiemu. To ćwiczenie uaktywnia również mięśnie szyi, które u wielu ludzi są stale ściągnięte. Nie stwarza ono większego ryzyka, jeżeli chwyta się ręcznik mocno zębami trzonowymi.

Oczywiście nie każdy odruch ustny jest odruchem wrogim. Niemowlęta sięgają ustami po pokarm matki, a dorośli sięgają ustami po pocałunek. Wielu ludzi ma jednak trudności z delikatnym sięganiem ustami. Gdy próbują to zrobić, wypychają do przodu podbródek. Jak widzieliśmy, ten ruch szczęki wyraża postawę negatywną – „Nie będę!” – która niweczy pozytywny gest ust sięgających delikatnie, by pocałować. Wypchnięcie podbródka mówi „Nie ustąpię”. Jest to typowy objaw ambiwalencji, która charakteryzuje zachowanie osób neurotycznych. Jedna ich część chce sięgnąć, podczas gdy druga wstrzymuje się ze strachu i gniewu. Wynik netto tego działania jest zerowy, a jest nim nieobecność jakiegokolwiek prawdziwego uczucia przy pocałunku. By doświadczyć podniecenia i radości życia, trzeba umieć poddać się całkowicie swojej tęsknocie oraz pragnieniu bliskości i kontaktu. Problem ambiwalencji musi zostać rozwiązany. Nie da się tego zrobić wyłącznie na poziomie psychologicznym, gdyż ambiwalencja została już „wbudowana” w napięcie mięśni wokół ust. Potrzeba wielu ćwiczeń, jeżeli sięganie ma być swobodne i pełne, by uaktywnić wargi niezależnie od ruchów podbródka. Gdy napięcie opuści mięśnie ust, będą one drgać z po-

budzenia, tak jak drżą nogi przy ćwiczeniu uziemiającym. Pacjenci odczuwają wówczas swe usta w nowy, ożywiony sposób.

Większość ludzi napotyka trudności w sięganiu górną wargą. Nauczono ich zachowywać „twarz pokerzysty” z usztywnioną górną wargą, co równa się nałożeniu szczelnej powłoki na tkliwe uczucia. Gdy ktoś nie sięga, nie może być odrzucony, a jego uczucia nie będą narażone na zranienie. Jasne jest, że taka jednostka została mocno zraniona będąc dzieckiem, gdy z całą niewinnością i otwartym sercem sięgała po kontakt (miłość). Tymczasem sztywna górna warga oznacza jeszcze coś innego, a mianowicie, że gdy zostanie się zranionym, to się nie płacze. W kulturze zachodniej niemal obowiązuje pogląd, że płacz jest oznaką słabości. Niektórzy ludzie są dumni ze swej umiejętności niepoddawania się uczuciom bólu i smutku. Nawet gdy staną w obliczu utraty kogoś bliskiego, wielu z nich uważa, że powstrzymanie się od płaczu jest oznaką siły. Mogą zaistnieć sytuacje, kiedy korzystniej jest nie załamywać się i nie płakać, lecz by mogło to być zdrową reakcją, musi wynikać ze świadomego wyboru, a nie z postawy wrosłej w strukturę ciała. Jeśli ktoś nie potrafi płakać, nie potrafi się też cieszyć.

Płacz jest jak deszcz: czasami delikatny, a czasami gwałtowny, lecz zawsze niezbędny do życia na ziemi. Tak jak ziemia bez deszczu wysycha i pęka, podobnie życie bez łez staje się pustynią. Jeżeli nie potrafimy płakać, odcinamy się od innych ludzi. Ludzie obawiają się, że jeżeli się rozpłaczą, dosłownie stracą twarz. Często słyszę, jak kobiety, po głębokim płaczu, mówią, że „muszą wyglądać okropnie”. To prawda, że ich twarze są trochę niepozberane, lecz często wyglądają mimo wszystko promiennie. Ich błyszczące oczy i zaróżowione twarze przypominają niebo po deszczu: są czyste, jasne, świeże i połykliwe.

Gdy mija burza, świeżo zmyte niebo jest pogodne, a świat wydaje się pogrążony w spokoju. Jednak niestety u istot ludzkich emocjonalne burze rzadko oczyszczają do końca atmosferę. Powodem tego jest fakt, że spokój umysłu zależy od spokoju ciała. Ciało w stanie spokoju nie jest nieruchome; pobudzenie płynie w nim jak wielka rzeka – głęboka i pełna. Tak jak kamienie w rzece zakłócają jej przepływ powodując zawirowania, podobnie chroniczne napięcie mięśniowe w ciele utrudnia przepływ uczuć, powodując konflikty i emocjonalny „szum”. Te zakłócenia czynią z istot ludzkich jedyne stworzenia, którym brak jest spokoju ducha. Problem, jak ten spokój odzyskać, będzie tematem następnego rozdziału.

10

Spokój umysłu



NA płaszczyźnie fizycznej konflikt między ego a ciałem przynosi utratę gracji. Ten sam konflikt pozbawia również jednostkę spokoju umysłu. U większości ludzi, gdy nie śpią, umysł jest cały czas aktywny i jedna myśl goni drugą, często bez jakiegokolwiek dostrzegalnego porządku. Tok myśli, czy „strumień świadomości”, uważany jest na ogół za cechę pozytywną. Często jednak przybiera przesadne proporcje; jednostka jest pochłonięta myśleniem o sobie i swoich problemach, więc separuje się w pewnym stopniu od swego otoczenia. Stałe zajmowanie się tym, co się dzieje w umyśle, utrudnia uczuciowy kontakt z innymi ludźmi i ze środowiskiem, osłabia zmysł duchowy i obniża zdolność kochania, gdyż miłość, podobnie jak duchowość, zależy od umiejętności sięgania poza granice siebie. Zaabsorbowanie myślami nie tylko upośledza zdolność przekraczania swego „ja”, lecz także ogranicza możliwość utożsamiania się jednostki ze swym prawdziwym „ja”, którym jest stan odczuwania swego ciała. Niemożliwa jest prawdziwa gracja bez spokoju umysłu.

U paru jednostek o niezwykłej inteligencji taka umysłowa hiperaktywność może zrodzić błyskotliwe teorie naukowe. Istnieje jednak sporo przykładów twórczych natchnień, które przyszły nagle, gdy jednostka wcale nie starała się myśleć. U osoby przeciętnej owa ciągła aktywność umysłowa obraca się wokół problemów osobistych, które zazwyczaj nie mają żadnych logicznych rozwiązań. Większość problemów wynika z konfliktu między odczuwaniem a myśleniem, między tym, co ktoś chce zrobić, a tym, co uważa, że powinien robić. Gdybyśmy zawierzyli swoim odczuciom i według

nich postępowali, cieszylibyśmy się spokojem umysłu. Tymczasem istoty ludzkie, ku swemu błogosławieństwu lub przekleństwu, posiadają umysł, który stara się zrozumieć i kontrolować przyrodę, łącznie z ciałem. Człowiek nie jest jednak bogiem; jego wiedza jest ograniczona, a zdolność rozumienia niedoskonała. Sądząc, że wie i myśląc, że ma rację, człowiek obraca się przeciwko naturze. Jest to walka, której nie może wygrać, lecz którą boi się przegrać. Dopóki walczy, dopóki istnieje konflikt wewnątrz jego osobowości, dopóty nie może zaznać spokoju umysłu. Oczywiście natężenie tego konfliktu i intensywność walki mogą się różnić u różnych ludzi. Musimy zrozumieć, że spokój umysłu wynika z harmonii wewnątrz siebie i harmonii z naturą.

W rozdziale drugim wskazałem na fakt, że po to, by móc się rozluźnić, potrzebujemy energii. Równie prawdziwa jest teza przeciwna. Jeżeli się nie wyciszymy, wówczas nie możemy nagromadzić energii potrzebnej, by sprostać stresom współczesnego życia. A po to, żeby się wyciszyć, musimy w pełni zamieszkać w swoim ciele. Im bardziej nam się to uda, tym mniej będziemy polegać wyłącznie na swoim świadomym „ja”. Jak to ujmuje podstawowa zasada bioenergetyki, człowiek traci kontakt z każdą częścią ciała, w której istnieje chroniczne napięcie mięśniowe. Im sztywniejsze jest ciało, tym mniej ma czucia i tym bardziej upodabnia się ono do maszyny. Równocześnie mózg staje się bardziej aktywny i dana osoba zaczyna opierać poczucie siebie wyłącznie na swoich procesach myślowych. Ciało staje się zaledwie aparatem do przenoszenia głowy i do wykonywania jej myśli. W takiej osobie jest bardzo mało życia, a także niewiele duchowości.

Życie jednostki usztywnionej staje się z czasem bezustanną walką o znalezienie rozwiązania jej wewnętrznych konfliktów. W ciągu dnia, mózg pracuje bez przerwy; w nocy zaś jest poddawany niemal ciągłym marzeniom sennym. Sny stanowią nieświadomą próbę rozwiązania i rozładowania konfliktów oraz napięć obecnych w ciele. Mimo że obrazy senne powstają w mózgu, w sny zaangażowane jest całe ciało. Wiemy, że marzeniom sennym towarzyszą szybkie ruchy gałek ocznych i pobudzenie płciowe. Śniący mogą również mówić, płakać lub krzyczeć przez sen, a nawet bić i kopać ze złości. Podczas snu hamująca funkcja obrony ego jest osłabiona. Napięcie rodzące sny może wynikać ze świeżych doświadczeń lub ze stłumionych przeżyć z dzieciństwa. Może mieć również swe korzenie w napięciu tkwiącym w ludzkiej naturze – a mianowicie w konflik-

cie między wiedzającym umysłem a instynktownym ciałem, między indywidualnością a tożsamością, między kontrolą a wiarą.

Konflikt ma zarówno moc tworzenia, jak i niszczenia. Debata między zwolennikami dwóch przeciwnych poglądów może doprowadzić do głębszego zrozumienia. Natomiast wojna między nimi byłaby niszcząca dla obydwu stron, bez względu na to, kto odniósłby zwycięstwo. Starożytni Chińczycy mieli świadomość, że istnieje potrzeba harmonii między przeciwstawnymi stanowiskami i przeciwnymi siłami. Współcześnie moglibyśmy osiągnąć taką harmonię poprzez integrację filozofii Wschodu i Zachodu. Zachodnia droga do spokoju umysłu prowadzi przez proces znany jako analiza lub terapia. Metodą Wschodu jest medytacja. Przyjrzyjmy się teraz obydwu sposobom i spróbujmy pokazać, jak można by je zintegrować.

Na samym początku należy zdać sobie sprawę, że większość wyśiłków terapeutycznych nie pomaga jednostkom w rozwiązaniu ich konfliktów i znalezieniu spokoju umysłu. Uważam, że istnieją dwie podstawowe przyczyny tego niepowodzenia. Jedną z nich jest brak zrozumienia istoty problemu przez terapeutę, a drugą, związaną zresztą z tą pierwszą, jest nadmierne poleganie na intuicji przy próbach zmiany zachowań. Często podkreślałem w tej książce, że należy patrzeć na ciało, obserwować jego ruchy i odczytywać jego wyraz, po to by zrozumieć jednostkę oraz rozpoznać i leczyć jej emocjonalne zaburzenia. Te zaburzenia odkładają się w strukturze ciała i uzewnętrzniają się utratą wdzięku. Analiza lub terapia koncentrująca się głównie na zgłaszanych dolegliwościach lub objawach nie jest podejściem holistycznym, ponieważ nie obejmuje całej jednostki. Wdzięku nie da się osiągnąć wyłącznie przez pracę nad umysłem. Błędem jest wierzyć, że głębokie konflikty emocjonalne dają się rozwiązać tylko przez świadome rozumowanie. Znacznie większą częścią naszych działań i zachowań rządzą uczucia i odruchy, z których możemy, lecz nie musimy zdawać sobie sprawy. Analiza usiłuje sprowadzić te nieuświadomione siły, jakkolwiek groźne by one były, do świadomości. Psychoanaliza polega głównie na swobodnych skojarzeniach, przeżyczeniach, na interpretacji snów, a analiza oparta jest na przeniesieniu. Wszystkie te zjawiska i procesy mają rzucić światło na nieświadomość. Analiza jungowska polega w większym stopniu na interpretacji snów. Ponieważ jednak są to metody pośrednie, w większości wypadków nie sięgają dostatecznie głęboko. Nawet jeśli pacjenci staną się świa-

domi niektórych swoich nieświadomych motywacji, takie zrozumienie nie prowadzi na ogół do wyraźnych zmian. Postawy i zachowania neurotyczne zostają przeważnie „wbudowane” w ciało poprzez chroniczne napięcia mięśniowe, nad którymi umysł nie ma żadnej kontroli. Napięcia te muszą zostać uwolnione, zanim może nastąpić rozwiązanie konfliktu.

Bioenergetyka jest silniejszą i skuteczniejszą techniką niż sama analiza, ponieważ stwarza możliwość bardziej bezpośredniego dotarcia do tego, co nieświadomione. Odczytując „mowę” ciała, terapeuta może natychmiast zobaczyć osobowościowe konflikty pacjenta, umiejscowione w usztywnionych i chronicznie napiętych obszarach. Poprzez pracę z ciałem, jak opisano w poprzednich rozdziałach, pacjent uczy się odczuwać te napięcia i wchodzić w kontakt dokładnie z tym, co było nieświadomione. Takie podejście nie lekceważy zastosowania analizy słownej, włączając w to interpretację snów i analizę oporu i przeniesienia, lecz koncentruje się przede wszystkim na ciele. Sztywność ustępuje, chroniczne napięcia ulegają rozładowaniu, a ciało zostaje uwolnione, by mogło odczuwać życie ducha. W efekcie ciało odzyskuje swój naturalny wdzięk.

W większości wypadków ludzie nie potrafią tego osiągnąć sami. Uczucia, które zostały stłumione, są na ogół zbyt przerażające, by je przeżywać samemu, bez oparcia i zrozumienia terapeuty, który pełni rolę przewodnika po podświadomości pacjenta. Jak dobrym przewodnikiem się okaże, zależy od tego, w jakim stopniu spenetrował nieznaną sferę swojej własnej podświadomości. Lubię porównywać przeżycia terapeutyczne do sposobu, w jaki Dante relacjonuje swe przygody w *Boskiej komedii*. Gdy poeta gubi się w lesie, gdzie czyhają na niego trzy dzikie bestie, wzywa Beatrycze, swoją opiekunkę w niebie. Ponieważ droga do domu prowadzi przez piekło i czyściec, Beatrycze posyła rzymskiego poetę Wergiliusza, by go poprowadził. Gdy przechodzą przez piekło, Dante przygląda się karom wymierzonym grzesznikom. Przejście jest niebezpieczne, gdyż jeden fałszywy krok może spowodować, że utknie na zawsze w jednym z dołów piekielnych. Tylko dzięki przewodnictwu Wergiliusza udaje się Dantemu przejść bezpiecznie przez piekło i czyściec. W trakcie terapii pacjent przechodzi przez podobne doświadczenie podążając ścieżką ku samopoznaniu i zdrowiu. Jego własne prywatne piekło składa się z bolesnych uczuć – rozpacz, paniki, złości, upokorzenia – które tłumi, aby przetrwać. Chronicznych napięć mięśni, jakie powodują te stłumione uczucia, nie da się w pełni

uwolnić, dopóki same uczucia nie zostaną sprowadzone do świadomości i wyrażone. Proces ten wymaga pomocy terapeuty, który przeszedł już przez własne piekło, odkrywając jego niebezpieczeństwa i znajdując z nich wyjście.

Większość żyjących współcześnie ludzi jest zawieszona między niebem a piekłem, skąd mogą czasami zaglądać do obydwu. Przeżywamy wzloty, lecz nazbyt często obawiamy się upadków. Jedyнным sposobem wyjścia z tej niebezpiecznej sytuacji jest zrobić to, co uczynił Dante. Poprzez eksplorację swojego osobistego piekła, przez zejście do głębin swego istnienia ze światłem świadomości, piekło zostanie obalone, gdyż może ono istnieć tylko w ciemności. Podobnie jest ze stłumionymi uczuciami: gdy tylko zostaną sprowadzone do świadomości i zaakceptowane, nie mogą nas już dłużej dręczyć.

Na roboczym seminarium bioenergetycznym jedna z moich pacjentek stała przed grupą uczestników i wykrzykiwała swoją nienawiść do matki za to, że nie pozwalała jej być osobą i że sama nie potrafiła być osobą. Matka Jane nigdy nie wyrażała żadnych uczuć i nie pozwalała również swojej córce ich wyrażać. Była kobietą uległą, która wkładała na twarz uśmiech i udawała, że wszystko jest tak, jak być powinno. Ojciec Jane był nieinteligentnym, chamskim i zamkniętym w sobie indywiduum, odnoszącym się ze wstrętem do wszystkich kobiet, nie wyłączając córki. Jane, która była atrakcyjną kobietą o trochę lalkowatej urodzie, zgłosiła się na terapię narzekając, że jej ciało jest odrętwiałe i pozbawione uczucia od stóp do głów. Mimo że nie miała żadnych zaburzeń organicznych, nigdy nie zaznała jakichkolwiek uczuć seksualnych. Jej jedynym pragnieniem było, aby ktoś okazał jej trochę dobroci. Stykała się jednak z mężczyznami, którzy ją wykorzystywali, i pracowała dla pracodawców, którzy ją eksploatowali. Miała wszelkie możliwe powody, by odczuwać gniew.

W trakcie długiej terapii Jane powoli ożywiła się. Jej ciało odzyskało czucie, zaczęła odbierać siebie bardziej jako osobę i nauczyła się upominać o swoje. W tym czasie, gdy wystąpiła na seminarium, nie odzyskała jednak jeszcze swojej seksualności, mimo że odczuwała, jak głęboko została zraniona i jakim smutkiem napawało ją to, że tak wiele utraciła z życia. Gdy wykrzykiwała swoją nienawiść przed grupą, jej twarz była wykrzywiona, oczy zrobiły się małe i potrząsała przy tym zaciśniętymi pięściami. Wyglądała demonicznie. Odnosiło się wrażenie, jak gdyby w jej wybuchu zostały spuszczone

z uwięzi wszystkie furie piekielne. Wyznała później, że na pewnej płaszczyźnie wiedziała, że tkwi w niej taka nienawiść, lecz nie mogła jej dotknąć, gdyż natężenie tej nienawiści sprawiało, że czuła się, jakby była potworem. Gdy już wyrzuciła z siebie nienawiść, jej twarz się rozluźniła i zmiękła, a oczy nabrały blasku. Poczowała się bardziej wolna.

Wyobrażamy sobie piekło jako miejsce położone głęboko w trzewiach ziemi. Nasze osobiste piekło tkwi głęboko w trzewiach ciała, w jamie miedniczej, gdzie znajduje się nasza zakuta w kajdany seksualność. Tu tkwią korzenie naszej prawdziwej duchowości, podstawa prądu *kundalini*. To tu, w łonie, rozpoczyna się życie i tu po raz pierwszy doświadczamy rajskiej szczęśliwości. Gdy przychodzimy na świat, zostajemy wypędzeni z raju. Możemy odzyskać tamto uczucie szczęścia, gdy bezpieczni, w ramionach matki ssiemy jej pierś. Możemy go również zaznać, gdy bezpieczni dzięki miłości naszego partnera lub partnerki łączymy się z nim w seksualnym uścisku. Zdarzają się również inne sytuacje, w których przeżywamy radość spełnienia, sądzę jednak, że możemy jej zaznać tylko wtedy, gdy pozostajemy w kontakcie z tą głęboką częścią siebie. Wiemy, że następuje to wówczas, gdy czujemy, jak fala pobudzenia płynie do dna miednicy i wzdłuż nog do ziemi.

Religie wschodnie doceniają, jak ważne jest, byśmy wydostali się z głowy i zesłi do głębin swego istnienia. Techniką stosowaną do tego celu jest medytacja. Poprzez wyciszenie szumu umysłu pozwala nam ona usłyszeć dźwięki duszy. Jej zasady są bardzo proste. Trzeba znaleźć spokojny kątek, gdzie będziemy wolni od hałasu i zakłóceń ze strony świata zewnętrznego. Mieszkańcy Wschodu przyjmują zwykle pozycję lotosu lub siadają w pozycji kłęzącej na podłodze. Ludzie z Zachodu będą zapewne woleli usiąść na krześle. By wyciszyć umysł, powtarza się mantrę, czyli króciutką modlitwę. Często używanym dźwiękiem jest „oum”, który brzmi jak głośne buczenie. W medytacji transcendentальной każda osoba otrzymuje swoją własną mantrę. Uważam, że jej treść jest stosunkowo mało ważna. To dźwięk ich recytacji przynosi wyciszający skutek. Zostało udowodnione, że gdy myślimy, struny głosowe są aktywne, mimo że słowa, które one formują, pozostają nieme. Gdy struny głosowe są zajęte wytwarzaniem dźwięków, nie mogą równocześnie formować słów.

Po to by właściwie medytować, nie jest konieczne wydawanie dźwięku. Kluczem do medytacji jest głębokie oddychanie, które

pomaga się zrelaksować. Stajemy tu jednak przed faktem, że nie da się uwolnić chronicznych napięć mięśni, których jesteśmy nieświadomi. U większości ludzi trzeba się tymi napięciami zająć analitycznie i fizycznie, by wyzwolić ciało od ich uścisku. Zauważyłem, że medytacja przychodzi łatwiej i jest skuteczniejsza w przypadku osób ze Wschodu niż dla mieszkańców Zachodu, którzy są bardziej spięci. Jednak na tyle, na ile potrafimy się rozluźnić i głęboko oddychać, medytacja pozwala osiągnąć pewien spokój umysłu, czego dowodzi poniższe ćwiczenie.

ĆWICZENIE 10.1

Znajdź spokojne miejsce. Usiądź na krześle w taki sposób, by stopy spoczywały na podłodze i były ustawione równolegle.

Trzymaj głowę uniesioną i siedź jak najbardziej wyprostowany. Wyczuwaj, jak pośladki dotykają krzesła. Pozwól, by ręce spoczywały lekko na kolanach. Nie usztywniaj się, gdyż zniweczy to cel ćwiczenia.

Zamknij oczy i skoncentruj się na oddychaniu, nie czyniąc przy tym jednak specjalnego wysiłku. Uświadomisz sobie, że wdech i wydech następuje sam. Poczujesz falę oddechu (falę pobudzenia) przechodzącą przez ciało, która płynie w górę przy wdechu i w dół przy wydechu. Pozostań skoncentrowany na tej fali, pozwalając jej wpływać coraz to głębiej do brzucha i miednicy. Aby to osiągnąć, musisz rozluźnić dolną połowę ciała, pozwalając, by brzuch wystawał do przodu, a pośladki opadały. Większość ludzi podciąga dno miednicy w górę, jak zauważyliśmy w jednym z wcześniejszych rozdziałów. Czy czujesz, jak fala oddechowa płynie do samego dołu, aż do dna miednicy?

Jeżeli zdołasz, pozostań przy tym ćwiczeniu przez dziesięć minut. Niech twój umysł pozostanie skoncentrowany na wdychaniu i wydychaniu powietrza, tak abys wyczuł podstawową pulsację swego ciała. Możesz ją wyczuwać całym ciałem, od stóp aż po głowę. Jeżeli ci się to uda, możesz przez moment stać się świadomy, że jesteś częścią pulsującego wszechświata. W tym momencie przekroczyłeś granicę siebie wstępując do uniwersum.

Mam swój osobisty sposób medytacji, który, jak stwierdziłem, jest bardzo pomocny. Podczas chodzenia koncentruję uwagę na

swoim ciele, by odczuwać każdy jego ruch. Kiedy pozwalam, by nogi same mnie niosły, czuję się zjednoczony ze swym ciałem, ziemią i środowiskiem. Mój oddech staje się samoistnie głębszy, sięgając miednicy. Umysł przestaje formować słowa, gdy śledzi wrażenia powstające w ciele. Technikę tę stosuję także wtedy, gdy wykonuję ćwiczenia bioenergetyczne. Zasadą jest tu odczuwanie ciała, a ćwiczenia są pomyślane tak, aby ten cel osiągnąć. Jest to zasada, którą można stosować do każdej czynności.

Zyjemy pełnią chwili obecnej, gdy w pełni zamieszkujemy swoje ciało. Świadomość sięga tak głęboko w ciało, że odczuwamy puls życia. W taki właśnie sposób funkcjonują zwierzęta. Kot, wylegujący się na słońcu i spoglądający przez okno, jest doskonałym przykładem organizmu w stanie pokoju z samym sobą i ze światem. My, istoty ludzkie, przeżywamy ten stan, gdy nasza terażniejszość zawiera naszą przeszłość i określa przyszłość, a tradycja jest łączącym je ogniwem. Przed wiekami ludzie żyli w klimacie mitologii, które podtrzymywały przeszłość żywą w terażniejszości i jasno określały przyszłość. Ich kultura była jednak kulturą poziomą, w której następował niewielki wzrost i niewielkie zmiany. W kulturze takiej jak nasza, w której zachodzą ciągłe zmiany, połączenia między przeszłością, terażniejszością i przyszłością ulegają często zerwaniu. W miarę jak przeszłość jest przemilczana i ulega zapomnieniu, przyszłość staje się niebezpieczna i niepewna. W rozdziale ósmym pokazaliśmy, jak niszczący wpływ na osobowość ma zakłócenie połączeń między głównymi segmentami ciała. Rozważmy tutaj ten sam problem, lecz z bardziej globalnej perspektywy.

W samym rdzeniu naszego istnienia tkwi zwierzęca dusza pozostająca w harmonii z naturą, ze światem i z uniwersum. Jeżeli się od niej odetniemy, nasz umysł będzie nadal funkcjonował logicznie, lecz nasze myśli będą miały niewielką ludzką wartość. Jak pisał Saul Bellow: „Pośród największego zamieszania istnieje jeszcze otwarty kanał łączności z duszą. Może on być trudny do znalezienia... Lecz kanał ten zawsze tam się znajduje i jest naszą sprawą, byśmy utrzymywali go otwartym, po to aby mieć dostęp do najgłębszej części siebie – do tej części nas samych, która jest świadoma wyższej świadomości”¹.

Nie istnieje taki kanał w umyśle. Istnieje natomiast w ciele, jako kanał, którym fale pobudzenia przechodzą do miednicy. Następ-

¹ Saul Bellow, w przedmowie do: Allan Bloom, *The Closing of the American Mind* (New York: Simon & Schuster, 1987), str. 16.

nie, ponieważ ma on charakter wahadłowy, fala płynie tak daleko w górę, jak przedtem płynęła w dół. Wyższa świadomość łączy się z głębszą świadomością. Drzewo potrafi sięgać ku niebu tylko tak wysoko, jak jego korzenie sięgają w głąb ziemi. W następnym rozdziale przyjrzymy się wyższej świadomości.

11

Miłość a wiara



STWIERDZENIE, iż nie samym chlebem człowiek żyje, implikuje, że do przeżycia oprócz chleba potrzebna jest także wiara. Sam chleb wyżywi ciało, lecz ludzkie zwierzę potrzebuje innego pokarmu, by pokrzepić swego ducha. Takim duchowym pokarmem jest miłość, która jest głęboką i serdeczną więzią z drugą osobą lub osobami, z innym stworzeniem, z naturą lub z Bogiem. Nie sądzę, by istoty ludzkie miały monopol na tę potrzebę. Duch każdego zwierzęcia osłabnie, gdy zostanie ono pozbawione kontaktu z życiem. Wiele żyjących na wolności zwierząt umiera, gdy zostaną schwytane do niewoli, gdyż ich duch zostaje złamany. Były częścią pewnego środowiska, które utrzymywało ich ciało i nadawało sens ich życiu. Ten sens polegał na podnieceniu związanym ze zdobywaniem pokarmu i seksualnego partnera. Łączność zwierzęcia ze swym środowiskiem, wraz ze stworzeniami w nim żyjącymi, określiłbym jako miłość, na tym samym poziomie co miłość, jaką może odczuwać osoba do swego domu lub ziemi. Niektóre zwierzęta, które jak gęsi i łabędzie łączą się w stałe pary, tak się przywiązują do partnera, że jego utrata może je doprowadzić do śmierci. Czyż można kwestionować potęgę miłości i niszczący skutek, jaki wywiera na jednostkę jej utrata?

Jaki jest związek między miłością a wiarą? Czy zwierzę posiada wiarę? Odpowiedź na to ostatnie pytanie zależy od tego, czy mówimy tu o wierze jako systemie przekonań, czy też o cielesnym nastawieniu. To rozróżnienie jest bardzo ważne, ponieważ istnieje możliwość, że jednostka zadeklaruje swoją wiarę, będzie jednak

działać w sposób zadający kłam tej deklaracji. W rozdziale pierwszym omówiłem przypadek Ruth, która w zadziwiający sposób wyszła z poważnej choroby, gdyż uwierzyła w nieśmiertelność duszy i leczniczą moc *Christian Science*. Jej ozdrowienie nie okazało się w pełni trwałe, możemy więc sądzić, że jej wiara zachwiała się lub osłabła. To jednak nie wiara ją uzdrowiła, lecz przyływ ducha w reakcji na wiarę. Możemy również powiedzieć, że tą skuteczną siłą jest natężenie uczucia stojącego za wiarą. Uczuciem tym może być miłość lub zawierzenie, bo są to pozytywne i potężne impulsy towarzyszące silnej fali lub stanowi pobudzenia. Miłość jest skuteczną siłą uzdrawiającą bez względu na to, kogo kochamy. Moc uzdrawiającą ma sam akt kochania. Również nie treść systemu religijnego określa siłę wiary. Siła tkwi w charakterze samej wiary.

Jeżeli miłość jest cielesnym uczuciem, a wiara cielesnym nastawieniem, można powiedzieć, że zwierzę zdolne jest odczuwać miłość i posiadać wiarę. Postawą, która charakteryzuje jego wiarę, jest podświadoma akceptacja, że świat, w którym żyje, jest dobrze urządzony. Przemawia za tym fakt, że zwierzę i jego środowisko pasują do siebie niemal tak, jak gdyby byli dla siebie stworzeni. Tygrys znajduje zwierzęta, na które może polować, bóbr ma wodę, a wieiórka drzewo rodzące orzechy. Mówimy, że zwierzę jest dostosowane do środowiska, co oznacza, że może na nie liczyć i bezpiecznie zakładać, że nie zostanie przez nie zdradzone. Mając poczucie bezpieczeństwa zwierzę czuje się swobodnie w swym naturalnym otoczeniu. Nie utraciło łaski.

Taka była kondycja człowieka we wczesnym okresie jego istnienia, zanim uzyskał samoświadomość. W owym czasie jego wiara na naturę i życie była określona biologicznie przez pełny i swobodny przepływ pobudzenia w jego ciele. Przynależał; stanowił część naturalnego porządku i było to właściwe. Mamy również słowo Boga na to, że tak było w istocie, ponieważ czytamy w Biblii, że po stworzeniu świata Bóg przyjrzał mu się i był zadowolony. W tamtych czasach świat człowieka określano jako Rajski Ogród. Jednak po tym, jak człowiek zjadł owoc z drzewa wiadomości, został wypędzony z Rajskiego Ogrodu i zmuszony był pracować na swe pożywienie w pocie czoła. Został oraczem ziemi i aktem tym oderwał się od natury.

Powstanie rolnictwa nie doprowadziło do zupełnego zerwania z naturą ani do utraty wiary. Wprowadziło jednak nowy etap w stonunku człowieka do świata. Przestał być jednym ze stworzeń ziemi, ożywianych życiowym duchem, który należało szanować; stał się in-

nym stworzeniem, wyjątkowym i doskonalszym. Uznawał jednak, że nadal jest uzależniony od natury i od tego, czy ziemia wyda owoc. Wyczuwał istnienie mocy większej od wszelkiej innej, jaką do tej pory znał, a której łaski potrzebował, by podtrzymywała jego życie. Życzliwość tej mocy mógł sobie zaskarbić poświęceniem i ofiarą. Rytuały towarzyszące tej praktyce stały się systemem wierzeń, który ucieleśniał jego wiarę. Ta moc stała się bogami i boginiami, które czcił. Wyobrażając ich sobie w swej własnej postaci, co było naturalne, poczuł się im bliski. On również stał się jak bóg w tym sensie, że posiadał w sobie moc twórczą. Nazwał tę moc swoją duszą i począł uważać ją za boską i nieśmiertelną. Wielkie religie Zachodu oparte są na takim właśnie widzeniu świata. Religia jest środkiem wiary człowieka, bez względu na to, czy jest animistyczną religią pierwotnego człowieka, czy jednym ze złożonych systemów religijnych człowieka współczesnego.

Interesujące jest spostrzeżenie, że religie wschodnie zachowują więcej animistycznych przekonań, jako część swego religijnego rozumienia, niż religie zachodnie. Na przykład buddyści uważają, że wszystkie stworzenia czerpią z natury Buddy. Taoiści z Chin wierzą w harmonię sił naturalnych i podkreślają potrzebę tej harmonii na poziomie jednostki. Na Zachodzie proces industrializacji zaszedł tak daleko, że nadszarpnął wiarę większości ludzi w dobre urządzenie ich świata oraz w istnienie dobrotliwej siły we wszechświecie, która mogłaby zapewnić im przetrwanie i dobrobyt. Zamiast wierze, my, żyjący w świecie zachodnim zaufaliśmy nauce, reprezentującej siłę ludzkiego umysłu w pokonywaniu wszelkich trudności, jakie nam zagrażają. Niektórzy ludzie są przekonani, że wszystko, co nam potrzeba, to dobra wola i dość pieniędzy na wykonanie tego dzieła. Jednak taka ufność pokładana w nauce jest naiwnością, gdyż opiera się na założeniu, że człowiek jest doskonalszy od przyrody oraz że sam może zostać bogiem, wszechmocnym i wszechwiedzącym. Człowiek marzy nawet, że uda mu się kiedyś pokonać starość i śmierć. Marzenie to jest jednak nierealne, ponieważ człowiek, będąc częścią natury, nigdy nie zdoła ogarnąć umysłem całości – jego wiedza będzie zawsze ograniczona. Nierealne jest ono również dlatego, że pomija wzajemne stosunki między człowiekiem a przyrodą. Złudzenie wyższości wobec natury niszczy jego związek z otoczeniem, który nadaje życiu sens, pasję i radość. Przeczy więc duchowej naturze człowieka.

Grzeszyłbym brakiem realizmu, gdybym pominął fakt, że rozum i nauka wielce wzbogaciły nasze życie. Żaden cywilizowany czło-

wiek nie zechciałby, ani też w pełni by nie potrafił, powrócić do prymitywnego sposobu życia. Brak by nam było piękna i urozmaicenia, jakie wniosła do naszego życia kultura, i byłoby dla nas prawie niemożliwością przetrwanie bez umiejętności i narzędzi, które człowiek wytworzył w ciągu wieków. Nie potrafilibyśmy przeżyć na tamtym poziomie, ponieważ utraciliśmy wrażliwość na przyrodę i zdolność jej rozumienia, jaką posiadał człowiek pierwotny. Nie powinniśmy jednak wybierać żadnej z tych dwóch skrajności – uległej zależności od natury ani wyrafinowanej niezależności od niej. Potrzebna jest nam raczej właściwa równowaga i harmonia między przeciwnymi siłami w naszej osobowości, między racjonalnym umysłem a zwierzęcym ciałem, między aspiracją do wzlotów a potrzebą bycia zakotwiczonym w rzeczywistości naszej zależności od ziemi, która zapewnia nam pokarm i oparcie.

Na Wschodzie, równoległe z zachowaniem bardziej animistycznych przekonań, ludzie mają również więcej wiary w uzdrawiającą moc ciała. Wiara ta nie odrzuca oczywiście pomocy, jakiej może udzielić antybiotyk w zwalczeniu ostrej infekcji, niemniej przekonanie, że wiara czyni cuda, nie jest pozbawione słuszności. W bardzo wielu udokumentowanych przypadkach wiara zamieniła prognozę śmierci w wyleczenie wyglądające na cud. Cuda takie nie są jednak owocem działania tajemniczych sił zewnętrznych, które wchodzi do ciała, by uleczyć chorobę. Na tej zasadzie działa przeważnie współczesna medycyna, interweniując za pomocą lekarstw lub instrumentów. Wiara działa od wewnątrz, chociaż może zostać wywołana doświadczeniem miłości. Na przykład otwarcie się na miłość Boga wywiera bardzo pozytywny skutek na ciało, poprzez jej pobudzające i otwierające działanie. Gdy ktoś łączy się z uniwersum, co jest tym samym, co doświadczenie miłości Boga, wówczas jego energia wzrasta do tego stopnia, że przepełnia ciało, promieniując na zewnątrz radosnym podnieceniem. Owo zewnętrzne promieniowanie może być widoczne w postaci pięknej aury wokół ciała. A ponieważ owo podniecenie lub energia jest źródłem życia, może czasami pokonać destrukcyjne oddziaływanie choroby.

Można by dowodzić, że wiara nie zawsze ma taki dobroczynny skutek. Nie jest to prawdą, jeżeli wyobrażamy sobie wiarę jako cielesną reakcję na życie. Otwarcie siebie na życie (i w konsekwencji również na miłość) zawsze zwiększa poziom energii w ciele i dlatego zawsze daje pozytywny efekt. Wiarę trzeba zatem zdefiniować jako stan bycia otwartym, który pozwala, by naturalne pobudzenie przepływało swobodnie przez ciało.

Nie można się zamknąć przed życiem, a mimo to żyć. Dlatego dopóki pozostajemy przy życiu, mamy jakąś wiarę w życie i w uniwersum, które jest źródłem życia. Tylko w śmierci występuje zupełny brak wiary. Z tego samego powodu nie można się zupełnie zamknąć na miłość, gdyż wówczas nasze serce ostygnęłoby i przestało bić. Niestety wielu ludzi zamknęło się częściowo na życie i miłość, gdyż byli zdradzeni w dzieciństwie, co zmusiło ich do zaciśnięcia ciała, obniżając poziom ich energii i zmniejszając ich wiarę. Wykształcili więc chroniczne napięcie mięśni, które można porównać do zbroi w tym sensie, że o ile te napięcia mają za zadanie ochronić jednostkę przed dalszym zranieniem, czynią to jednak, zamykając ją w na wpół sztywnej skorupie. Jednostka jest tylko częściowo otwarta na życie i nieufna wobec każdego działania zmierzającego do przeniknięcia jej osłony i dotarcia do serca. Ale to właśnie ów system obronny podkopuje jej zdrowie i czyni ją podatną na chorobę.

Jeżeli swobodny dopływ pobudzenia do powierzchni ciała jest objawem pozytywnym, to chroniczne napięcie, które blokuje lub dusi ten przepływ, jest zjawiskiem negatywnym. Jeżeli otwartość jest pozytywnym nastawieniem do życia, to zamknięcie się w jakimkolwiek stopniu jest postawą przeciw życiu. Miętkość jest cechą towarzyszącą życiu i miłości, natomiast chroniczna sztywność jest cechą związaną ze śmiercią i nienawiścią. Nienawiść czyni człowieka zimnym i twardym, podobnie jak śmierć. Podczas gdy te negatywne cechy mają bezpośredni związek z urazami, jakich dana osoba doznała w dzieciństwie, u ludzi dorosłych utrzymywane są przez strach przed „odpuszczeniem sobie”, poddaniem się ciału, zrezygnowaniem z kontroli.

Umysł ludzki nie ustaje w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa człowieka jest natura – własna natura człowieka i pełna zaskoczeń gra sił natury w jego otoczeniu. Ponieważ człowiekowi nigdy nie udaje się w pełni pokonać przyrody, prowadzi z nią ciągłą walkę. Te zmagania człowieka z naturą, których odzwierciedleniem jest walka między ego a ciałem, okradają człowieka ze spokoju umysłu, który jest mu potrzebny, by mógł zaznać radości, jaką niesie życie. Jedynie małe dzieci i dzikie zwierzęta znają tę radość, którą Dostojewski określił jako dar od Boga. Ta wewnętrzna walka jest bardziej intensywna u jednostek neurotycznych niż u zdrowych osób. Często zresztą przybiera ona postać walki o władzę, sukces, szacunek dla samego siebie lub miłość.

Ludziom głęboko religijnym udaje się uniknąć tej walki dzięki wierze w Boga. Jeżeli osoba wierzy, że jej życie jest w ręku Boga i cokolwiek się dzieje, jest wypełnieniem woli bożej, wówczas nie musi się zmagać. Może nie być szczęśliwa, lecz porzucając myśl, że potrafi sprawować kontrolę nad życiem i naturą, przynajmniej zazna trochę spokoju umysłu. Wraz z zaniechaniem sprawowania kontroli przez ego, osoba może poddać się radosnemu przepływowi życia i uczucia w ciele. Dla narodu, którego kultura oparta jest na potędze umysłu, religia wymagająca poddania ego działa jako antidotum na narcyzm tkwiący w kulturze.

Religie wschodnie nie posiadają antropomorficznego boga, wszechwiedzącego i wszechmocnego. Spokój umysłu wiąże się na Wschodzie z zaakceptowaniem idei losu. Mimo działań jednostki nie uważa się, że życie spoczywa w jej własnych rękach. Skoro jest się bezsilnym wobec losu, walka jest bezcelowa.

Bez względu na to, czy poddamy się woli Boga, czy też losowi, zaprzestajemy walki o to, by zmienić warunki życia. Koliduje to ze współczesną wiarą w postęp. Poczyniono oczywiście wielki krok naprzód stwarzając kolejnym grupom ludności świata większe możliwości indywidualnego wyrazu i wyższego poziomu dostatku materialnego. Jednak tym ulepszeniom nie towarzyszy większy spokój umysłu. Wręcz przeciwnie, ludzie są obecnie bardziej niespokojni, bardziej przygnębieni i bardziej niepewni niż kiedykolwiek przedtem. Może to brzmieć jak sprzeczność, lecz pokonując naturę podcięliśmy własne korzenie. Mimo że postęp jest pomocny, musimy uznać, że kierunek, jaki obiera, prowadzi zawsze w górę, dalej od ziemi. W krajach słabo rozwiniętych, ludzie odpoczywają kucając. W naszej kulturze nikt nie kuca i niewielu ludzi odpoczywa. Zamiast tego, zaniechaliśmy chodzenia na rzecz jazdy samochodem i jeszcze bardziej dystansujemy się od ziemi latając samolotami. Gdy udajemy się w kosmos, opuszczamy ziemię zupełnie.

Zintegrowaną osobowość buduje się od ziemi w górę, tak jak buduje się dom kładąc najpierw fundamenty. Nie da się znaleźć bezpieczeństwa w jakimkolwiek procesie myślowym oddzielonym od swoich korzeni w uczuciach ciała. Wynikałoby więc z tego, że żadna myśl nie jest dobra dla człowieka, jeżeli nie czuje się z nią dobrze jego ciało. Niedawno przeżyłem coś, co potwierdziło ten pogląd. Obudziłem się pewnego ranka z najśłodszy uczuciem w całym ciele, jakiego nigdy przedtem nie zaznałem. Wówczas przez mójg przemknęła mi taka myśl: „Jeżeli jesteś wierny sobie, nie boisz się śmierci”. Wiedziałem, że to myśl prawdziwa, gdyż mocno odczu-

wałem jej słuszność. Przypomniałem sobie, że poprzedniego wieczoru obejrzałem film *Pluton*. Nie pamiętałem, czy mi się śnił, lecz wyczułem, że to on zainspirował tę myśl. W filmie tym żołnierze amerykańscy zabijają nie tylko Wietnamczyków, ale także siebie nawzajem, próbując zanegować swój strach przed śmiercią. Uznanie i zaakceptowanie tego strachu zwolniłoby jego uścisk i uczyniło ich bardziej ludzkimi. Wielu ludzi stanęło twarzą w twarz ze śmiercią bez lęku, ponieważ ważniejsze dla nich było pozostać szczerym wobec samych siebie, niż żyć w kłamstwie. Być wiernym sobie, to poznać i zaakceptować wszystkie swoje uczucia.

Opisałem problem gnębiący współczesną jednostkę jako narcyzm¹. Osoba narcystyczna nie ufa swoim uczuciom, nie może siebie zaakceptować, ponieważ czuje, że osoba, którą jest, nie dorównuje tej, którą być powinna. My, mieszkańcy współczesnego świata, zaangażowani jesteśmy w bezowocne starania, by stać się kimś innym i przewyższyć naturę. Niezdolni ufać sobie, nie potrafimy też ufać innym. Bez zaufania i wiary w siebie, nie potrafimy ufać naturze. W końcu, tak jak w Wietnamie, zniszczymy innych, a potem siebie.

Czarnym charakterem w tym scenariuszu zawsze pozostaje ego, ze swą potrzebą sprawowania kontroli nad życiem. Oczywiście ego jest także siłą twórczą, lecz może być destruktywne, jeżeli nie zostanie uziemione, zakorzenione w ciele, wzmocnione wiarą w ciało i naturę. Bez tej wiary zmuszeni jesteśmy kontrolować i trzymać na wodzy swoje naturalne reakcje, a czyniąc to, wytwarzamy w mięśniach tak wybuchowe napięcia, że boimy się utracić kontrolę. Osoba, która posiada wiarę, nie wytwarza wybuchowych napięć wymagających tłumienia z powodu ich niszczącego potencjału, a zatem nie obawia się utraty kontroli. Wierząc w życie, może pozwolić na swobodny przepływ swych naturalnych impulsów, modyfikując je tylko na tyle, by zapewnić właściwy ich wyraz, co omówimy w następnym rozdziale. Wówczas utrata kontroli, jaka ma miejsce w orgazmie płciowym, w tańcach Sufi, czy w praktyce zen, doprowadza do radości i spełnienia – do poczucia duchowości ciała.

¹ Pełne omówienie tego problemu znajdzie czytelnik w pozycji: Alexander Lowen, *Narcissism: Denial of the True Self* (New York: Macmillan, 1985)

12

Serdeczny umysł



JAK już zauważyliśmy, zawierzenie naturze jest podstawą zwierzęcego bytu, esencją zwierzęcej duchowości. Duchowość człowieka jest duchowością wyższego rzędu w tym sensie, że wymaga, aby ego również było włączone w proces istnienia. Gdy ego jest dobrze zintegrowane, możemy osiągnąć stan łaskawości – podnosząc duchowość zwierzęcą do poziomu człowieczego.

Stosunek ego lub umysłu do ciała jest złożony. Już samo istnienie woli implikuje, że osoba może działać wbrew pragnieniom ciała. Działanie takie jest pozytywne wówczas, gdy osoba jest w stanie pokonać panikę w obliczu niebezpieczeństwa i uratować życie. Jest natomiast negatywne, gdy osoba bez potrzeby igra z niebezpieczeństwem i wyrządza sobie krzywdę lub traci życie. Posiadanie woli pozwala człowiekowi być twórczym lub destruktywnym, szlachetnym lub podłym, boskim lub diabelskim. Z tego powodu wszystkie religie uznają, że ludzkie zwierzę musi wybierać między dobrem a złem, tym, co właściwe a tym, co niesłuszne. Jednak pomimo faktu, że człowiek dawno temu utracił łaskę, nie jest on stworzeniem straconym. Stracony jest tylko wtedy, gdy przedkłada zło nad dobro. Gdy oddany jest prawdzie, przyzwoitości, godności i łaskawości, będzie mógł osiągnąć bardzo wysoki stopień wdzięku, zdrowia i duchowości.

Jednocześnie trudno jest ustalić, jaką w istocie rolę w życiu człowieka odgrywa wybór. Jako członkowie społeczeństwa zmuszeni jesteśmy założyć, że jednostki mają wybór, gdyż inaczej nie moglibyśmy ich karać za pogwałcenie społecznych praw. Jednakże gdy

podczas swej praktyki analizuję zachowanie pacjentów, niezmiennie stwierdzam, że zostało ono zdeterminowane przez przeżycia z okresu dzieciństwa, z których większość była poza ich kontrolą. Żadne dziecko nie wybiera utraty łaski ani też nie traci swej niewinności z powodu błędnej oceny sytuacji. Prowadzone jest natomiast od stanu, gdzie niewiedza jest szczęśliwością, do społecznej świadomości. Po drodze rodzice i nauczyciele uczą je, co jest akceptowalne, a co nie. Jeżeli te zasady zachowania są w zgodzie z praktyką społeczną, a nie są wprowadzane w życie arbitralnie i brutalnie, to nie naruszają osobowości dziecka. Ponieważ istoty ludzkie są stworzeniami społecznymi, większość z nich woli żyć i postępować według tych zasad, nawet jeśli pociągają one za sobą utratę wolności.

Każda religia stawia sobie za cel pomoc człowiekowi w pogodzeniu się z tym, że borykanie się z cierpieniem jest nieuniknione. W religiach monoteistycznych proponowanym rozwiązaniem jest złożenie swego losu w ręce Boga, przez rezygnację ze swego egotyzmu i wiary we własną moc. Religie orientalne również zalecają rezygnację z egotyzmu i władzy. W hinduizmie i buddyzmie celem jest połączenie indywidualnego „ja” z jaźnią uniwersalną poprzez dążenie do utożsamienia się z Bramanem lub Buddą. W filozofii chińskiej celem jest uchwycenie równowagi między dwiema potężnymi siłami natury, *yin* i *yang*. We wszystkich religiach kluczowym elementem jest pokora.

O ile nie zamykamy się w sobie przed światem, droga dobrych uczynków, cnotliwego życia i moralnego postępowania jest jedynym sposobem osiągnięcia spokoju umysłu i prawdziwie duchowego życia. Dla określenia postawy obejmującej te wartości używałem konsekwentnie terminu *graciousness*¹ – łaskawość. W niniejszym rozdziale zamierzam uwypuklić ideę, że istnieje biologiczna podstawa dla tej drogi. Uważam bowiem, iż osoba będąca w naturalny sposób łaskawa – *gracious* – jest również naturalnie wdzięczna, pełna gracji – *graceful*.

Na poziomie zwierzęcym życie przeżywane jest z podświadomą konsekwencją. Podświadoma uczciwość oznacza, że zwierzę działa zgodnie z tym, co odczuwa jako właściwe lub przyjemne. W podobny sposób żyją i funkcjonują również małe dzieci. Jednak wraz

¹ Wyraz ten, zbudowany na temacie *grace* – łaska, wdzięk – łączący w sobie dobroć, uprzejmość, serdeczność, ale także wyszukaną elegancję i urok. W brytyjskim hymnie przymiotnik *gracious* określa królową: *God save our gracious Queen...* [przyp. tłum.]

z rozwojem ego i poznawaniem dobrych i złych zachowań społecznych, jak je postrzegają rodzice, nie da się dłużej polegać na podświadomych, wypływających z organizmu zasadach jako wzorcach postępowania. Jako istoty społeczne nie możemy robić wszystkiego, na co mielibyśmy ochotę. Nawet w niektórych społecznościach zwierzęcych młode są uczone kodeksu zachowań, który rządzi stosunkami wewnątrz grupy w celu zredukowania konfliktów i zachęcenia do współpracy. Z tego samego powodu o wiele bardziej złożone społeczeństwa ludzkie mają potrzebę bardziej rozwiniętych norm. Podświadoma integralność i konsekwencja musi zostać uzupełniona integralnością świadomą, czyli zasadami. Jednakże zasady, jakie człowiek przyjmie, by go prowadziły przez życie, nie mogą kolidować z podświadomą integralnością jego ciała, gdyż wpakowałoby go to w nie lada kłopoty.

Osoba łaskawa jest człowiekiem z zasadami, który w swym postępowaniu nie kieruje się względami doraźnymi. Kieruje się natomiast kodeksem postępowania wynikającym z wewnętrznego poczucia tego, co dobre i co złe. Jego kodeks może zawierać przykazania moralne ustalone przez jego społeczność, jeśli tylko są one zgodne z jego własnym poczuciem przyzwoitości. Na przykład większość ludzi uważa za słuszne takie przykazania z kodeksu mojej rodziny, jak: nie cudzołóż, nie będziesz dawał fałszywego świadectwa przeciwko bliźniemu swemu, czy czcij ojca swego i matkę swoją. Podobnie zasada, by mówić prawdę, jest całkowicie zgodna z osobistym poczuciem integralności. Mój mistrz, Wilhelm Reich, powiedział mi pewnego razu: „Lowen, jeżeli nie możesz powiedzieć prawdy, nie mów nic”. Gdy postanawiamy nie odnosić korzyści z nieuczciwości, mimo że oszustwo by się opłaciło, dokonujemy świadomego wyboru. Wybieramy prawdę, ponieważ wzmacnia to integrację ego i ciała, świadomego umysłu i podświadomych odruchów.

Osoba bez zasad funkcjonuje w kategoriach swoich bieżących pragnień i bezpośrednich potrzeb. Ten typ działania jest charakterystyczny dla jednostek neurotycznych, które myślą wyłącznie w kategoriach własnej osoby. Jest on również charakterystyczną cechą zachowania infantylnego. W przeciwieństwie do małych dzieci, dorośli posiadają zdolność odkładania na później przyjemności. Gdy dziecko jest głodne, chce natychmiast coś zjeść. Może więc wziąć do jedzenia cokolwiek, co jest pod ręką. Natomiast osoba dorosła potrafi znosić głód do chwili, gdy posiłek i sposób jego podania spełnią jej oczekiwania. Większej przyjemności doznaje zatem

osoba dorosła zachowująca się dorośle, niż człowiek dorosły zachowujący się jak dziecko.

Umiejętność odkładania przyjemności lub, logicznie z niej wynikająca, umiejętność wytrzymywania bólu i frustracji jest funkcją ego. U niemowlęcia ego nie jest jeszcze dostatecznie rozwinięte, by mogło działać hamująco na uczucia i impulsy. Rozwój ego trwa około trzech lat, między wiekiem trzech a sześciu lat, gdy osobowość ulega zakotwiczeniu w płciowości. Ta sama pulsacja energetyczna, która ustanawia dominację genitalności ustanawia również hegemonię ego. U jednostki narcystycznej ów rozwój zostaje zakłócony kazirodczym charakterem sytuacji edypalnej, która zmusza ją do odcięcia się od swojej bazy genitalnej. To odcięcie narusza, jak widzieliśmy, integralność osobowości i odcina ego od swej podstawy w ciele. Powściągnięcie staje się trudne, jeśli nie niemożliwe, czego konsekwencją jest niemożność ustanowienia zasad.

Zasady zwiększają przyjemność i zadowolenie z życia poprzez powstrzymanie odruchu szukania natychmiastowej satysfakcji. Jak pokazaliśmy na przykładzie seksu, zadowolenie jest największe, gdy całe ciało lub cała osoba są seksualnie pobudzone przez drugą osobę. Powstrzymywanie wstępnego podniecenia pozwala na pogłębienie tego uczucia. W jego najgłębszym punkcie angażuje się serce i uczucie przekształca się w miłość. Oznacza to, że uczucie miłości do partnera jest niezbędne dla pełnego rozładowania w orgazmie. To samo odnosi się do każdej innej aktywności. Tylko wkładając serce w to, co robimy, możemy osiągnąć uczucie pełnej satysfakcji i spełnienia.

Osobiste zasady są również ważne pod innym względem. Weźmy na przykład przypadek człowieka, który zakochał się po uszy w żonę przyjaciela. Jeżeli pomyśli, że zbliżenie seksualne zrani przyjaciela, nie będzie w stanie skosztować związku. Zaangażowanie się seksualne w tych warunkach zepsułoby przyjemność. Można znaleźć wiele powodów dla uzasadnienia takiego związku seksualnego. Małżeństwo może być nieszczęśliwe. Można też twierdzić, że miłość powinna przeważać wszelkie inne względy. Jednak osoba z zasadami będzie postępowała zgodnie z nimi. Inne postępowanie po prostu *odczułaby* jako niewłaściwe. Powstałoby rozszczepienie w jej osobowości, której jedna część mówiłaby „tak”, a druga „nie”. Jak widzieliśmy, takie rozszczepienie niszczy integralność osobowości.

Brak zasad jest oczywisty u mężczyzny określanego mianem „kobięciarza” i u kobiety często zmieniającej partnerów. W tym drugim

przypadku aktywność seksualna wynika z braku uczucia i jest próbą znalezienia ożywienia seksualnego. Kobiety, które żyły rozpustnie, zgłaszają, że zaprzestały takiego postępowania, gdy odzyskały odczuwanie seksualne. Mężczyźni, którzy ugnia się za kobietami, może się wydawać, że jest jurnym samcem, lecz w rzeczywistości jest na odwrót. Ponieważ nie potrafi powstrzymać podniecenia, nie osiąga spełnienia w akcie płciowym i jest przez to zmuszony dalej biegać za kobietami w próżnej nadziei, że znajdzie spełnienie poprzez seks. Radość z seksu dostępna jest tylko dla tych, którzy są przepełnieni miłością i dzielą tę miłość z partnerem. Nic dziwnego, że ludzie rozpustni postrzegani są jako ludzie bez zasad.

W bioenergetyce terminu „integralność” używa się dla określenia niezakłóconego przepływu pobudzenia w ciele od głowy do stóp i z powrotem. Mieliśmy okazję zobaczyć, że u wielu ludzi ten przepływ jest zakłócony przez napięcia, które oddzielają głowę od klatki piersiowej i klatkę piersiową od miednicy. Te rozszczepienia występują oczywiście na powierzchni ciała, a nie w głębi organizmu, gdzie serce poprzez arterie i żyły jest połączone ze wszystkimi częściami ciała. Jednak osoba cierpiąca na takie napięcia nie jest świadoma swojej zasadniczej jedności. W trakcie terapii, gdy przepływ energetyczny zostaje przywrócony, taka osoba często nagle oznajmia: „Czuję się cała połączona”. Zasada integralności opiera się na „czuciu, że się jest w jednym kawałku”. Bez takiej jedności osoba nie potrafi *odczuć* różnicy między tym, co właściwe a tym, co niewłaściwe, mimo iż może ją znać na poziomie świadomości.

U niektórych jednostek utrata integralności jest tak dotkliwa, że ich postępowanie staje się pozbawione zasad. Wydają się kierować maksymą, że „wszystko ujdzie”. W literaturze psychiatrycznej ludzi takich określa się jako jednostki narcystyczne². W bardziej ekstremalnej formie ten typ osobowości charakteryzuje się brakiem sumienia, co prowadzi do zachowań określanych jako psychopatyczne i socjopatyczne. Psychopata nie umie odróżnić prawdy od fałszu i potrafi powtarzać oczywiste kłamstwo będąc przekonany, że jest to prawda. Natomiast socjopata nie umie rozróżnić dobra od zła. Obydwaj są typami skrajnymi, lecz integralność wszystkich jednostek narcystycznych naruszona jest w jakimś stopniu przez rozszczepienie.

Narcyzm jest najczęstszym utrapieniem współczesnego człowieka. Jednostka narcystyczna żyje kryjąc się za fasadą mającą na

² Zob. Alexander Lowen, *Narcissism: Denial of the True Self* (New York: Macmillan, 1985).

celu z jednej strony zdobycie akceptacji i podziwu, a z drugiej kompensację i zanegowanie wewnętrznych uczuć niższości, niedo-rastania do wymagań, smutku i rozpacz. Dobrym przykładem tego typu osobowości jest mężczyzna, który rozwija swe mięśnie po to, by sprawiać wrażenie męskości, siły, władzy. W większości przypadków za fasadą wielkiego macho kryje się zagubione i przestraszone dziecko. Rozdziwiek między zewnętrznym wyglądem kultury-sty a wewnętrznym uczuciem samotności rozszczepia integralność jego osobowości.

Narcyzm nie jest jednak podobny do choroby, którą się albo ma, albo nie ma. W kulturze takiej jak nasza, nastawionej głównie na wartości ego, takie jak władza i sukces, większość ludzi ma w swojej osobowości pewną dozę narcyzmu. Zasadniczą sprawą jest więc to, do jakiego stopnia pozostaje się w kontakcie ze swymi najgłębszymi uczuciami i własnym ciałem. Im lepszy mamy z nimi kontakt, tym więcej mamy integralności.

Z powyższej dyskusji powinno jasno wynikać, że instytucjonalne nauczanie zasad moralnych odniesie niewielkie skutki. Zasady winny opierać się na uczuciach, a tych nie da się nauczyć. Jestem zdania, że nauki moralne, nawet jeśli są udzielane w domu, mają jakąkolwiek wartość tylko w takim stopniu, w jakim rodzice sami ucieleśniają te zasady i postępują według nich w swych relacjach z dziećmi. Nie uda nam się nauczyć miłości, uczciwości, szacunku, godności lub jakiegokolwiek innej cnoty za pomocą samych słów, bez dawania przykładu. Nie uda nam się nauczyć integralności, jeżeli zignorujemy fakt, że jest ona zjawiskiem dotyczącym ciała, przejawiającym się w sposobie, w jaki człowiek stoi, porusza się i zachowuje. Musimy zdać sobie sprawę, że umysł nie jest tak silny i że częste prawienie kazań nie sprawi, iż ludzie ślepi na prawdę ją dostrzegą. Bardziej precyzyjne będzie stwierdzenie, że nawet najdłuższe nauki nie pozwolą jednostce odczuć słuszności lub niesłuszności jej czynów, jeżeli jej ciało pozbawione jest integralności, ponieważ jest rozszczepione przez napięcia. Wiara, że siła umysłu sprawuje kontrolę nad zachowaniem, jest produktem umysłu, który nie jest w pełni połączony z ciałem i jego uczuciami.

Istnieje jednak potrzeba formułowania i nauczania zasad etycznych, na których istoty ludzkie mogą wzorować swoje zachowanie. Aby takie nauczanie mogło być owocne, należy uznawać podstawową rolę, jaką ciało i uczucia w nim zachodzące odgrywają we wszelkich sprawach moralności. Wymaga to podkreślenia faktu, że zachowanie moralne ma na celu rozwijanie dobrych uczuć u jedno-

stki, a równocześnie dobro społeczności, w której ona żyje. Jeżeli głównym celem życia jest, o czym jestem przekonany, bycie osobą pełną gracji i łaskawości, to taki właśnie powinien być również cel programów edukacyjnych, a nie nabywanie wiedzy. Nie wolno nam się ograniczyć do przekonania, że wiedza wraz z władzą, jaką ona daje, jest drogą do „dobrego” życia. Życie bez stosowania się do zasad opartych na wysokich wymaganiach etycznych pociąga za sobą utratę największego daru, jaki niesie życie – radości. Nie będąc osobą zintegrowaną fizycznie i psychicznie, nie zaznamy głębokiej przyjemności i dobrych uczuć, jakie daje wdzięczne poruszenie się, ani nie doświadczymy duchowej ekstazy bycia osobą łaskawą. Bez względu na swą władzę i bogactwo, człowiek nie posiadający tych cech żyje w mrocznym więzieniu strachu, nieufności i wrogości.

Nie jest łatwo oprzeć się urokowi władzy i przymusowi pożądania. Wszyscy czasami ulegamy i zdradzamy pokładane w nas zaufanie. Może się tak niestety zdarzyć nawet w stosunkach między terapeutą a klientką, gdy klientka jest kobietą zdesperowaną, a terapeuta niezaspokojonym mężczyzną, i oboje podświadomie poszukują miłości. W atmosferze intymności, jaką stwarza sytuacja, gdzie jedna strona otwiera swoje serce przed drugą, budzą się czasami namiętności seksualne, które mogą prowadzić do zbliżenia cieleśnego. Niemal wszyscy terapeuci przestrzegają kodeksu etycznego, który uznaje takie zachowanie za nieprofesjonalne i nieetyczne. Mimo że klientka jest osobą dorosłą, świadomie godzącą się na zbliżenie, odpowiedzialność terapeuty polega na tym, aby uchronić ją przed jakimkolwiek działaniem z jej strony, które w konsekwencji naruszyłoby zaufanie do niego i zniszczyłoby atmosferę umożliwiającą terapię. Jest to zasada moralna, którą każdy terapeuta musi uszanować, bez względu na swoje potrzeby. Nikt z nas nie może polegać wyłącznie na uczuciach, ponieważ nie możemy nigdy stwierdzić, czy działanie jest właściwe, czy niewłaściwe, dopóki nie przerodzi się ono w czyn. Nie powinniśmy także polegać na samym rozumie, ponieważ argumentacja diabła może mieć większą siłę przekonywania niż boska. Rozum i uczucie muszą się łączyć w zasadach, które prowadzą nas do właściwego i zdrowego postępowania w życiu.

Posiadanie zasad i stosowanie się do nich leży w dobrze pojętym interesie jednostki. Może to być jednak również wysoce duchowym aktem. Istoty ludzkie potrafią naśladować miłość Boga do człowieka poprzez miłość, jaką darzą się wzajemnie. Bóg jest nie

tylko wszechwiedzący; jest także wszechobecny. Jest w nas wszystkich. Mistycy wielu różnych religii napisali, że Bóg żyje w ludzkim sercu³. Gdy czujemy w sercu miłość, wówczas jesteśmy w komunii z Bogiem. Gdy okazujemy tę miłość, często udaje nam się połączyć ze swym bliźnim. Wdzięczny uśmiech potrafi podnieść drugą osobę na duchu jak promień słońca. Łaskawy czyn może pobudzić ducha i otworzyć duszę na piękno życia. Osoba wdzięczna i łaskawa akceptuje innych nie z poczucia obowiązku, lecz z miłości. Co nie oznacza, że nigdy nie wybuchą gniewem; jednakże jej gniew jest jak gniew Boga, bezpośredni i krótkotrwały. Po takiej burzy, niebo jest czyste i jasne, a słońce świeci wesoło.

Dusza to imię, jakie nadajemy systemowi energetycznemu, który ożywia każdy organizm. Gdy jesteśmy nienawistni, nasze serce się zaciska, a dusza kurczy. Gdy jesteśmy łaskawi, serce się rozszerza, a dusza wzbiera. Promiennosc łaskawego uśmiechu pochodzi z serca wypełnionego dobrym uczuciem. Ciepło osoby łaskawej wynika z jej wielkiej pasji życia i braku sztywności. Nie da się być równocześnie łaskawym i pędzić do jakiegoś celu. Osoba łaskawa jest na tyle cierpliwa, że potrafi nawiązać szczerą i ciepłą łączność ze wszystkimi, z którymi się styka.

Osoba łaskawa mu również poczucie, że podlega czemuś większemu i potężniejszemu niż ona sama. Mam tu oczywiście na myśli Boga oraz wiarę, jaką omówiliśmy w rozdziale jedenastym. Bez takiej siły, cóż byłoby w stanie powściągnąć egotyzm i chciwość człowieka, które sprawiają, iż patrzy on na ziemię i jej mieszkańców jak na rzeczy do wykorzystania dla osobistych pragnień i satysfakcji? Ulegając swej chciwości człowiek niszczy ziemię, od której zależy jego istnienie. Wszyscy dobrze znamy problem zanieczyszczenia powietrza, gleby i wód, wraz z utratą lasów i wymieraniem licznych gatunków dzikich stworzeń. Tej niszczycielskiej działalności towarzyszy załamanie wartości moralnych i odpowiednie pogorszenie zdrowia i żywotności ludzi. Depresja stała się zjawiskiem endemicznym, a wielu ludzi odczuło potrzebę zwrócenia się w stronę takich czy innych środków, by jakoś wytrwać.

W świecie zachodnim życie uległo znacznej sekularyzacji. Sprawy święte poddawano uproszczeniom, aż stały się zbiorem przekonań i symboli. W dalszym ciągu wywierają one znaczny wpływ na

³ Zob. Alexander Lowen, *Love, Sex, and your Heart* (New York: Macmillan, 1988), str. 3–4, 208. Wydanie polskie: *Miłość, seks i serce*, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1990.

życie niektórych ludzi. Jednak wierzenia i symbole są procesami umysłowymi, nie biorącymi pod uwagę ciała. Według poglądów zachodnich, ciało mieści się w kategorii rzeczy świeckich, wulgarnych, materialnych. Powoduje to rozszczepienie między umysłem a ciałem, co, jak wykazałem, tkwi u korzeni emocjonalnych cierpień człowieka.

Moim zamiarem w tej książce było wykazanie, że ciało nie jest tak po prostu przedmiotem materialnym, który daje się zrozumieć w czysto fizycznych kategoriach. Nie, ciało nie jest naczyniem ducha, lecz duchem, który stał się ciałem. Jak stwierdziliśmy, duch rezyduje w protoplazmie, gdzie objawia się zdolnością organizmu do reagowania na środowisko w taki sposób, który służy jego własnym procesom życiowym. Taka jest historia życia na Ziemi od kilku miliardów lat.

W moim przekonaniu, umysł ze swoim naciskiem na wiedzę i rozum jest świecki, natomiast ciało jest święte. Mimo iż nam się wydaje, że potrafimy wyjaśnić mechanizmy działania ciała, w ich centralnym punkcie tkwi tajemnica miłości. Serce człowieka, gdzie mieszka miłość, jest również świątynią, w której mieszka Bóg w istocie ludzkiej.

Podstawę do takiego poglądu daje zdolność człowieka do odczuwania rezonansu między pulsem serca a pulsem wszechświata. Puls życia występuje w każdej komórce i każdym narządzie ciała, jednakże jest wyczuwany najmocniej w biciu serca, a doświadczany jako uczucie miłości. Opisałem żywy organizm jako stan kontrolowanego podniecenia, którego ośrodkiem jest serce. To pobudzenie wzbiera i wylewa się poza granice organizmu, gdy jesteśmy zachani; wyczuwamy wówczas naszą łączność z uniwersum. Miłość jest prawdziwie duchowym uczuciem. Jestem przekonany, że większość czytelników kiedyś w swoim życiu go doświadczyła.

Ale dlaczego tylko kiedyś? Zaskakującą odpowiedzią jest stwierdzenie, że niedostatecznie kochamy siebie. Miłość do siebie nie oznacza samouwielbienia, które jest narcyzmem, stanem, w którym brak jest podniecenia miłości. Kochać siebie, oznacza kochać życie i wszystko, co żyje. Nie da się w pełni kochać kogoś, jeżeli nie kocha się samego siebie. Bez umiłowania siebie, człowiek tylko przyjmuje, a nic w zamian nie daje.

Z miłością do siebie zdołamy osiągnąć trzy, wymienione w przedmowie do tej książki, formy gracji, które zdefiniował Aldous Huxley; grację zwierzęcą, czyli integralność utrzymywaną przez pełny i swobodny przepływ pobudzenia w ciele; wdzięk ludzki, dzięki

stosowaniu w życiu zasady „Być wiernym samemu sobie” i dzięki przeniesieniu tej zasady na bliźnich poprzez łaskawe postępowanie; oraz łaskę duchową, poprzez łączność z wyższym porządkiem. Tylko poprzez zintegrowanie osobowości na tych trzech płaszczyznach udaje się nam otworzyć na transcendencję, którą nazywamy „stanem łaski” – w istocie prawdziwą duchowość ciała.

Objaśnienie wybranych terminów

Agresja. A. Lowen traktuje agresję, za Reichem, jako naturalny i wrodzony impuls do ruchu na zewnątrz, sięganie oraz przyswajanie (np. ssanie piersi matki, gryzienie pokarmów); realizujący się poprzez ciało. Gniew i destrukcja pojawia się dopiero w odpowiedzi na ograniczenie wolności spontanicznego wyrażania siebie i sięgania ku otoczeniu.

Analiza bioenergetyczna – trwająca przynajmniej kilka lat regularna psychoterapia obejmująca „pracę z ciałem” i studia nad ujawniającymi się w trakcie ćwiczeń bioenergetycznych i w kontakcie terapeutycznym stereotypów charakterologicznych pacjenta.

Bioenergetyka – zapoczątkowany na kanwie odkryć Wilhelma Reicha przez Alexandra Lowena i Johna Pierrakosa kierunek psychoterapii obejmujący umysł, ciało i procesy energetyczne człowieka. Bioenergetyka Lowena nie ma nic wspólnego z bioenergoterapią – dziedziną radiestezji i psychotroniki.

Blok – ograniczenie hipotetycznego przepływu energii w ciele, na ogół w postaci napięcia lub zwiotczenia grupy mięśni. W bioenergetyce rozpatruje się wydatek energetyczny związany z utrzymaniem bloku. Blokowi energetyczno-mięśniowemu odpowiada blok w świadomości – tłumienie lub wypieranie impulsów albo uczuć.

Charakter – przejawiający się w schematach zachowania, sylwetce (tzw. „pancerz” lub „zbroja charakteru”), stereotypach myślenia i przeżywania rezultat przystosowania do doświadczeń emocjonalnych wczesnego dzieciństwa. Dla uproszczenia diagnozy stereotypów charakterologicznych powstało kilka ich typologii za-

początkowanych przez Wilhelma Reicha. W bioenergetyce rozpatruje się typy: „schizoidalny”, „oralny”, „psychopatyczny”, „masochistyczny” i „sztywny”.

Depresja – poczucie przygnębienia i apatii, któremu towarzyszy stan przedłużającego się zahamowania i rozregulowania procesów życiowych oraz podstawowych dla funkcjonowania emocjonalnego i dla życia w ogóle czynności: odżywiania, snu, ruchu, seksualności. Według Lowena u podłoża depresji leżą zwykle tłumiona złość i rozpacz związana z utratą obiektu miłości.

Ego – świadomy aspekt osobowości spełniający funkcję integrowania w działaniu impulsów i reakcji emocjonalnych z obrazem świata i własnej osoby. U osób dobrze funkcjonujących *ego* jest zespolone i pełni konstruktywnie funkcje sterujące wobec jaźni („ja”, *self*), czyli głęboko zakorzenione w organizmie, nieodróżnionego poczucia siebie. Zaburzenie funkcji *ego* przejawia się osłabieniem lub przerostem funkcji kontrolnych i sterujących, antagonizmem lub rozszczepieniem *ego* od jaźni i rzeczywistości zewnętrznej.

Emocja – A. Lowen zarówno w etymologii słowa „emotion” jak i w badaniach desygnatów tego pojęcia akcentuje rolę ruchu w powstawaniu i doświadczaniu *emocji*. Tam, gdzie nie ma ruchu, nie ma emocji i nie ma życia – pisze twórca bioenergetyki.

Empatia – wczuwanie się w drugą osobę nie tylko poprzez wyobrażanie sobie jej stanu, ale i odczuwanie w ciele rezonansu na jej doświadczenia.

Energia. A. Lowen używa w swoich najnowszych pracach pojęcia „energia” jako raczej hipotetycznego konstruktu wyjaśniającego wielość różnorodnych zjawisk toczących się równocześnie w człowieku i jego interakcji z otoczeniem. W tym sensie oddalił się od Reicha i niektórych jego kontynuatorów bardziej zdecydowanie opowiadających się za istnieniem uniwersalnej formy energii, nazywając ją „orgone energy”.

Gestalt – kierunek psychoterapii zapoczątkowany przez Friderica Perlisa nastawiony na rozwój świadomości, twórczo integrującej dane płynące z organizmu i ze środowiska. Słowo „Gestalt” oznacza figurę (na tle) oraz całość.

Granice – metafora, przy pomocy której próbuje się oddać sposób określenia własnej tożsamości i ustosunkowania do tożsamości innych osób. Granice można sobie wyobrazić jako otaczające osoby niewidzialne błony o zróżnicowanej przepuszczalności dla

przepływu informacji i energii, jako bioenergetyczne krańce „ja”. Granice mogą być zbyt słabe, elastyczne, lub zbyt sztywne. Rozpatruje się też stany nieograniczenia. W odniesieniu do interakcji możemy rozpatrywać kontakt graniczny, stopienie, inwazję, wchłanianie, depriwację.

Introjekcja – identyfikowanie się bez asymilacji z uczuciami, wartościami, poglądami narzucanymi przez osoby z otoczenia.

Język ciała – ekspresja i sygnały ciała, które przekazują informacje na temat osoby i jej stanu (np. zaciśnięta i wysunięta szczeka jako wyraz determinacji albo szeroko otwarte oczy i znieruchomienie twarzy w przestrachu) oraz określenia werbalne, których znaczenie odwołuje się do funkcjonowania ciała (np. „stanąć na własnych nogach”).

Kateksja – inwestowanie energii popędowej ku osobie lub innemu obiektowi tak, że kontakt z nim zaspokaja podstawowe potrzeby i rozładowuje napięcia emocjonalne – termin psychoanalizy.

Lęk – jakkolwiek zespół okoliczności, który zakłóca przebieg życiowych funkcji organizmu (np. pracy serca i krążenia, oddychania) wywołujący lęk. Przedmiotem psychoterapii bioenergetycznej jest lęk, którego źródłem nie jest zagrożenie realne, lecz wytworzona w podświadomości i utrwalona w mięśniowych napięciach dezaprobata dla przyjemności, naturalnej pulsacji życia oraz powstających, w wyniku ich zagrożenia lub utraty, rozpacz, złości i bólu. Tłumienie tych uczuć związane jest z ograniczeniem oddychania i zakłóceniem pracy serca, co wtórnie utrwała lęk (błędne koło).

Lęk przed opuszczeniem – obawa pozostania w osamotnieniu w świecie postrzeganym jako zagrażający.

Metoda wolnych skojarzeń – w psychoanalizie mówienie terapeutycie wszystkiego, co przychodzi do głowy, bez względu na sens, możliwą ocenę itp. W terapii Gestalt podobna technika nazywana jest „continuum świadomości”.

Mieszczenie w sobie – zawieranie, (*containment*) – utrzymywanie pobudzenia uczuć i energii wewnątrz ciała. Jest związane z dobrym ugruntowaniem zrelaksowaniem, brzuszny oddychaniem, elastycznością granic „ja”.

Narcyzm – zaburzenie osobowości charakteryzujące się nadmiernym zaangażowaniem się w obraz własnej osoby kosztem głębszych potrzeb i uczuć.

Orgazm. W odróżnieniu od potocznego rozumienia, w którym orgazm kojarzy się z poczuciem rozładowania i przyjemnością w okolicach genitaliów podczas miłosnego szczytowania (lub masturbacji), Lowen przyjmuje za Reichem, że jesteśmy w tym kontekście zdolni do całościowej, spontanicznej reakcji wyładowania energetycznego, odpuszczenia kontroli i roztopienia granic „ja”, i to nie tylko w akcie seksualnym, ale na przykład w tańcu, religijnej ekstazie, a także w trakcie obejmującej ciało sesji psychoterapii. Odblokowanie „odruchu orgazmu” i przywrócenia organizmowi możliwości spontanicznego pulsowania to możliwe rezultaty bioenergetycznej psychoterapii.

Pancerz – opancerzenie, zbroja charakteru – przejawiający się na poziomie systemu mięśniowego wzorzec napięcia i powstrzymywania reakcji emocjonalno-ruchowych, pierwotnie służący dziecku jako ochrona przed doświadczaniem nadmiaru lęku i bólu związanego z zagrożeniem i niezaspokajaniem podstawowych potrzeb w odpowiedni sposób, czyli z miłością i uszanowaniem granic oraz we właściwym momencie. Pancerz staje się częścią struktury charakteru.

Pozycje stresowe – stosowane w bioenergetyce najczęściej statyczne ćwiczenia wprowadzające niektóre grupy napiętych mięśni w stan szczególnego rozciągnięcia, na innych, natomiast, zbyt zwiotczających, wymuszające intensywną pracę. Trafnie dobrana bioenergetyczna pozycja stresowa ułatwia uwolnienie przepływu zablokowanych impulsów i emocji.

Praca z ciałem – body work – zajmowanie się ciałem jako przejawem naszej emocjonalnej i osobistej egzystencji poprzez jego obserwację (analizę), ćwiczenia, różne formy masażu, fizyczne eksperymenty, pogłębienie oddychania. Praca z ciałem w tym sensie różni się tym od sportu czy nawet jogi, że wszelkie działanie fizyczne jest nierozdzielnie związane z odczuciami i psychologicznym znaczeniem interakcji między pacjentem i terapeutą.

Projekcja – przypisywanie swoich, zwykle nieuświadomianych, uczuć, intencji i poglądów osobom (obiektom) zewnętrznym.

Psychoanaliza. Odkrycie przez Freuda nieświadomości zrewolucjonizowało psychoterapię i psychoanaliza stanowi nieustannie wiodący jej kierunek. Jednocześnie takie indywidualności jak

Jung, Perls, Reich wywiodły z psychoanalizy nowe, niezależne nurty psychoterapii o wielkiej sile oddziaływania. W ostatnim trzydziestoleciu psychoanaliza przeżywa renesans dzięki odkryciom na temat wcześniejszych jeszcze niż opisywane przez Freuda mechanizmów rozwoju emocjonalnego od chwili narodzin do trzeciego roku życia (rozwojowa psychologia ego i teoria „relacji z obiektem”). Nawiązuje do nich również Bioenergetyka, Biosynteza i Biodynamika – wiodące kierunki somatycznej psychoterapii. W pierwszych pracach prekursorów psychoanalizy Freuda i Ferenziego, a także u Adlera, znajdujemy odniesienia do ciała i energii, które podjął i konsekwentnie rozwinął Wilhelm Reich. Bioenergetyka Lowena nawiązuje do psychoanalizy w wyjaśnianiu zaburzeń emocjonalnych, jednakże metodyka pracy Lowena obejmuje (za Reichem) aktywny kontakt terapeutyczny z ciałem pacjenta i w zasadniczy sposób odbiega od kanonów psychoanalitycznej kozetki.

Przeniesienie – relacja pacjenta z terapeutą włącznie z projekcjami i przenoszonymi z dzieciństwa nierealistycznymi oczekiwaniami, płynącymi z poziomu struktury charakteru.

Przeciwprzeniesienie – przeniesienie ze strony terapeuty wobec pacjenta (też jest możliwe i podlega tak zwanej superwizji, tzn. pracy z innym psychoterapeutą nad reakcjami na osobę i zachowania pacjenta).

Stadia wczesnodziecięcego rozwoju osobowości – w psychoanalizie wyodrębnione z uwagi na dominującą w danym okresie funkcję fizjologiczną:

- faza oralna – ssanie,
- faza analna – funkcje wydalnicze,
- faza falliczna – doznania z obszaru genitaliów.

Dojrzałość osobowości związana jest z prymatem „genitalności”, co oznacza podporządkowanie cząstkowych popędów (oralnych, analnych i fallicznych) orientacji realistycznej społecznie i społecznie (np. współczucie, troska).

Świadomość – pojęcie świadomości (i podświadomości) w bioenergetyce rozumiane jest podobnie jak w psychoanalizie z rozszerzeniem na możliwość „transpersonalnej” świadomości oraz z dużym naciskiem na znaczenie uprzytomnienia sobie i głębokiego zrozumienia sygnałów płynących z organizmu (świadomość ciała).

Tożsamość – poczucie siebie („ja”) zakorzenione przede wszystkim w cielesnym doświadczeniu siebie.

Transpersonalny – przekraczający „ja” i dążący w kierunku dowolnie uznanego uniwersalistycznego źródła poczucia jedności (Boga, Tao, Kosmicznej Świadomości, Natury, Buddy, i in.).

Trening czystości – całokształt zabiegów związanych z wyuczeniem dziecka kontroli nad funkcjami wydalniczymi termin psychoanalityczny).

Uziemienie (ugruntowanie) – kontakt z rzeczywistością wyrażający się między innymi odpowiednim do sytuacji tonusem mięśni i świadomością kontaktu z podłożem i z sobą samym. Dobrze ugruntowanie jest tożsame z „uziemieniem”, zdolnością odprowadzania do podłoża hipotetycznego przepływu energetycznego.

Wybór anaklityczny – reprodukcją oczekiwaną i zachowania wobec ważnych w dzieciństwie osób (opiekunów).

Opracowanie: J. S.

SZKOŁA WYŻSZA PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ
W WARSZAWIE
BIBLIOTEKA

2461

JACEK SANTORSKI

Jak żyć, żeby nie zwariować?

Stres, seks, polityka

nasze przeżycia i problemy
w związkach miłosnych,
w rodzinie,
w pracy...

Wskazówki życiowe i techniki autoterapeutyczne.
Wszystko - w odróżnieniu
od większości ukazujących się
na ten temat publikacji
- głęboko osadzone w naszych realiach,
TU i TERAZ POLSKI i POLAKÓW lat 90-tych.

Blżej siebie w stresie,
to książka,
która pomoże Ci żyć
przetwać i rozwijać się na drodze
do **wewnętrznego** sukcesu

Najnowsza książka Jacka Santorskiego
JUŻ W KRÓTCE



Jacek Santorski & Co
Wydawnictwo