

Pojęcie duchowości ciała w bioenergetyce Alexandrą Loweną

„Co warte jest zyskanie świata, jeżeli utracimy duszę?”¹

KIM JEST WPSÓŁCZESNY CZŁOWIEK?

Na początku swej pracy pozwolę sobie odwołać się do dość dłuższego, za to niezwykle pięknego cytatu obrazującego sytuację jednostki XX - go wieku, tak jak widzi ją Lowen. Jak pisze, „większość żyjących współcześnie ludzi jest zawieszona między niebem a piekłem, skąd mogą czasami zaglądać do obydwu. Przeżywamy wzloty, lecz nazbyt często obawiamy się upadków. Jedynym 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.”² Dalej wyjaśnia, iż „nasze osobiste piekło tkwi głęboko w trzewiach ciała, w jamie miedniczej, gdzie znajduje się nasza zakuta w kajdany seksualność. Tkwią tu korzenie naszej prawdziwej duchowości, podstawa prądu *kundalini*³. 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. [...] Przeżywamy radość spełnienia [...] tylko wtedy, gdy pozostajemy w kontakcie z tą głęboką częścią siebie.”⁴

Autor *Duchowości ciała* stawia sobie wysokie zadanie, chce bowiem wyzwolić nas z osobistego piekła i wskazać na ścieżkę prowadzącą na szczyt duchowości. W tym celu tworzy niezwykle płodną i ciekawą terapię - analizę bioenergetyczną, która pozwoli nam stać się integralną jednostką, harmonijnym istnieniem tu i teraz żyjącym w pełni swą szczęśliwością. Lowen twierdzi, iż większość współczesnych ludzi posiada problem emocjonalny, co objawia się w utracie gracji i nieznamomości zwykłej przyjemności egzystencji. Coraz częściej w naszych sercach pojawia się także depresja, której przyczyną jest strata miłości, a przecież - co wyraźnie podkreśla - „bez względu na wiek wszyscy potrzebujemy łączności z kimś, kto nas kocha, aby podtrzymać podatność naszych ciał na pobudzenie”⁵. Lowen daje nam szansę na bycie w pełni zdrowym „ja”, pokonanie wszelkich chorób i nauczanie się w pełni wykorzystywać własne zasoby energii. Przyjrzyjmy się bliżej jego poglądom, by w pełni poznać tajniki jego terapii.

NAWIĄZANIA

¹ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 81

² A. L o w e n: *Ibidem*, s. 207

³ Według L o w e n a nasza siła życiowa jest jak *kundalini*, energia uznawana w jodze.

⁴ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 208

⁵ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 44

Lowen inspirował się na hatha – jodze, pozwalającej na utrzymanie równowagi między *ha* i *tha*, tzn. energią słońca a energią księżyca. Także nie była mu obojętną myśl chińska głosząca harmonię *yin* i *yang* lub też nawołująca do utrzymania wewnętrznej energii *ji* poprzez ćwiczenia *taijiquan*, charakteryzujące się rytmem i spokojem. Na ten typ energii nie można jednak patrzeć jak na energię o której mówi Zachód. Mechanistyczne podejście Zachodu neguje najczęściej jej istnienie, gdyż nie potrafi jej zmierzyć. Ale przecież, jak udowadnia Lowen, spotykamy ją na co dzień, chociażby w spojrzeniu dwojga zakochanych. Już Henri Bergson pisał o tej *élan vital*.

Lowen nawiązywał także do swego nauczyciela Wilhelma Reicha, który między innymi uważał, iż każdy konflikt człowieka występuje zarówno na poziomie psychiki jak i ciała. Według Reicha staje się w nas jeden proces, który posiada dwa aspekty: umysłowy i fizyczny. Są one wzajemnie zależne, co jest zgodne z zasadą psychosomatycznej jedności i antytezy, o której Lowen pisze tymi słowami: „Jedność istnieje na poziomie energetycznym w głębi organizmu, podczas gdy na poziomie zjawisk obserwowalnych istnieje antyteza, czyli przeciwstawność”.⁶ Proces energetyczny polega na pulsacji i propagacji fal ekscytacji. Pulsująca aktywność w naszych organizmach przejawia się m.in. w otwarciu na pożywienie, miłość i cofaniu się od bólu i zagrożeń. O samym pojęciu energii pisał już oczywiście Freud, jednakże dopiero Reich dołączył do niego eksperymenty pozwalające na dokonanie kilku ważnych odkryć. Między innymi okazało się, iż bolesna stymulacja obniża ładunek elektryczny na powierzchni ust, sutków i dłoni, zaś przyjemna zwiększa go. Co więcej, przyjemne odczucia wiążą się z zwiększonym przepływem krwi, a przykre z wycofaniem płynów ciała. Reich ową energię nazywał *orgonem*, była dla niego pradawną energią wszechświata. Lowen jednak nie skorzystał z tego terminu, wolał mówić o bioenergii, zaś swoją terapię nazwał analizą bioenergetyczną.

BIOENERGETYKA

Twórcą bioenergetyki jako metody psychoterapii jest Aleksander Lowen. Powstanie jej przypada na lata pięćdziesiąte ubiegłego stulecia. Bioenergetyka to „podejście łączące w sobie idee Wschodu i Zachodu i wykorzystujące siłę rozumu dla zrozumienia napięć, które krępują ciało”⁷. Lowen zwraca tu uwagę na ważne pojęcie energii – potęgi, będącej podstawą duchowości ciała. Wprowadza dwie ważne zasady bioenergetyki. Pierwsza mówi o tym, 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.”⁸

Druga zaś mówi o tym, że „naładowanie energią nie może przewyższać wyładowanej energii.”⁹ Aby w pełni zrozumieć zasady bioenergetyki przyjrzyjmy się bliżej kilku ważnym aspektom w „filozofii” Lowena.

Zanim jednak to nastąpi, warto dodać, iż Lowen nie w pełni zgadza się z ideą współczesnej mu medycyny, która oddziałuje bezpośrednio na dana chorą część ciała, nie biorąc pod uwagę całego organizmu, co może prowadzić do trudności wyleczenia się z chorób takich jak rak, artretyzm czy schorzenia reumatyczne. Drogą do ich uleczenia jest właśnie całościowe ujęcie człowieka. Zachodnia medycyna jest zorientowana mechanistycznie i za to jest krytykowana przez Lowena. W tym aspekcie staje się on bliższy myśli Orientu, w której uwzględnia się działanie siły duchowej. Ponadto, Lowen krytykuje medycynę za nie uwzględnianie uczuć. Kiedy rozpoczął swe studia medyczne pełen nadziei

⁶ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 36

⁷ A. Lowen: *Ibidem*, s. 30

⁸ A. Lowen: *Ibidem*, s. 110

⁹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 155

oczekiwał na bliższe ich poznanie, niestety okazało się iż i ta część ludzkiej natury została w niej pominięta.

ZDROWIE

Zdrowie to „obecność w ciele podstawowego tonu przyjemności”¹⁰. Według Lowena „subiektywne poczucie zdrowia jest odczuwaniem żywotności i przyjemności z ciała, uczuciem, które urasta do radości.”¹¹ Zaś obiektywne zdrowie umysłowe charakteryzuje się żywotnością ciała, objawiającą się w „bystrości spojrzenia, kolorze i cieple skóry, spontaniczności wyrazu, ożywieniu ciała oraz elegancji ruchów.”¹² Zdrowie przejawia się najsilniej w oczach jako oknach duszy, to bowiem w nich tkwi życie ducha. Zdrowie ma związek z duchowością, bo istota ludzka jest duchowa. Lowen ujmuje człowieka holistycznie, w związku z czym nie oddziela zdrowia umysłowego od zdrowia fizycznego, „bowiem prawdziwe zdrowie łączy w sobie obydwie aspekty osobowości.”¹³

Tak więc ruchy osoby zdrowej są pełne wdzięku, „ruchy spontaniczne nigdy nie są chaotyczne czy niewłaściwe”¹⁴, jej ciało błyszczy i promieniuje, jest miękkie i ciepłe. Człowiek zdrowy posiada równowagę pomiędzy pobudzeniem a opanowaniem, wyraża swe uczucia w sposób właściwy, jego ciało i umysł są złączone w całość. Zdrowi są „świadomi siebie, ale nie przewrażliwieni na swoim punkcie. Każdy ruch angażuje całą ich osobę w sposób równomierny.”¹⁵ Lowen podkreśla, iż zdrowie ciała nie dotyczy sprawności naszego organizmu, tego, ile sekund możemy przebiec sprintem czy ile kilogramów mogą unieść nasze ręce. Związane jest ono raczej z żywotnością ciała rozumianą przez Lowena jako duchowość. Myśl ta jest zgodna z myślą Wschodu. Osoba zdrowa to osoba dojrzała, która ma dostęp do wszystkich swoich emocji, zarówno tych pozytywnych jak i negatywnych. Nie tłumi żadnej z nich. Ponadto, kontaktuje się z wewnętrzną pulsacją swego ciała.

CHOROBA

Nasze przeżycia wpływają na nasze ciało i umysł. Gdy są one przyjemne, dają nam zdrowie, rację i witalność. Choroba jest zjawiskiem odwrotnym. I tak na przykład zapalenie jelita grubego oznacza według Lowena wewnętrzny płacz, jeżeli człowiek ma stale napięte szczęki tzn. że jest osobowością o chronicznej determinacji, a sztywna górna warga świadczy o tym, że osoba jest niezdolna do płaczu. To z kolei uniemożliwia nam w pełni bycie sobą, ponieważ „jeśli ktoś nie potrafi płakać, nie potrafi się również cieszyć”¹⁶. Tak więc każda choroba wyryta została na naszym ciele, „z ciała człowieka można odczytać jego biografię”¹⁷, a badając ciało możemy się wiele dowiedzieć o nas samych i naszych strapieniach, często głęboko stłumionych. Objawem choroby jest też ustanie kontaktów z innymi, „jeżeli nie potrafimy płakać, odcinamy się od innych ludzi”¹⁸. Lowen często podkreśla, że „ból odcina nas od innych.”¹⁹ Źródłem chorób takich jak nerwica, depresja czy utrata tożsamości jest tłumienie uczuć, co przejawia się w napięciu mięśni określonych części

¹⁰ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 91

¹¹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 9

¹² A. Lowen: *Ibidem*, s. 14

¹³ A. Lowen: *Ibidem*, s. 4

¹⁴ A. Lowen: *Ibidem*, s. 81

¹⁵ A. Lowen: *Ibidem*, s. 83

¹⁶ A. Lowen: *Ibidem*, s. 200

¹⁷ A. Lowen: *Miłość, seks i serce*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1993, s. 49

¹⁸ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 201

¹⁹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 9

ciała, wynika to z faktu, że „sylwetka fizyczna człowieka wyraża symbolicznie jest psychikę”²⁰.

OCZY

Oczy to okna duszy i ciała. W nich dostrzegamy wewnętrzny płomień człowieka, chociaż czasami znika, a oczy tracą blask. W oczach bowiem widać nasze uczucia, jeżeli ich nie ma, to jedyne co w nich zobaczymy, to pustka. Ci, których ciało i dusza zalewa miłość, mają iskrzący płomień w swych oczach, błysk który mówi nam, iż są szczęśliwi. Duch przejawia się w oczach „i z nich promieniuje, oczy są bowiem najprostszą i najkrótszą drogą do wyrażania duchowości ciała.”²¹ Otwarte, miękkie oczy świadczą o duchowości.

O ożywieniu ciała mówi nam także skóra, o zdrowiu świadczy ta różowa i miękka. Choroba przejawia się w szarym, białym, żółtawym i brązowym kolorze skóry (oczywiście dotyczy to rasy białej) oraz w szorstkości, suchości i zimnie.

ODDECH

Nasz oddech wiele mówi nam o zdrowiu. Naturalny oddech chroni nas od chorób i cierpienia, ten płytki i wstrzymany przyczynia się do utraty zdrowia i gracji. Już w jodze wskazuje się na wartość głębokiego oddechu. Według Lowena oddychanie to przejaw duchowości ciała oraz „jest odpowiedzialne za to, jak doświadczamy uczuć, za ich pełne przeżywanie”²². Powietrze od początku świata stanowiło istotny jego element, towarzyszyło Bogu gdy tchnął życie w glinę oraz było obecne w starożytnych filozofiach. Gdy jesteśmy napięci nasz oddech jest płytki, w stanie spokoju oddychamy głęboko. Oddech zależy od naszych emocji, silne emocje intensyfikują go i przyspieszają. Nasz oddech według Lowena powinien być głęboki i słyszalny. Oddychanie angażując całe ciało sprawi, że nasza energia wzrośnie. Prawidłowo fala powinna przechodzić od głowy do stóp, często jednak zatrzymuje się na poziomie pępka czy miednicy zakłócając proces oddychania. Gdy nasz oddech jest płytki, fala dociera tylko do klatki piersiowej. „Oddychać głęboko znaczy głęboko odczuwać”²³ – jak pisał. Głęboki oddech zapobiega tłumieniu uczuć, tak więc przeponowe oddychanie powoduje sztywność klatki piersiowej i jest obciążeniem nie tylko dla serca ale i dla psychiki. Istotne jest zwłaszcza nie hamowanie płaczu i gniewu. Według Lowena to brzuch uczestniczy w płaczu, więc jego płaskość świadczy o braku pełni życia. Zatrzymanie uczuć to zatrzymanie powietrza, dlatego też płacz pozwala nam usprawnić oddychanie. Również gniew pozwala na rozszerzenie klatki piersiowej. Lowen twierdził, że sposób oddychania zależy od sytuacji, gdy jest spokojna oddychamy nosem, gdy wymaga wysiłku – ustami, nie możemy więc nakazać komuś oddychania wyłącznie głębokiego i spokojnego. Oba rodzaje oddechu są ważne dla zachowania zdrowia. Ważne by być świadomym swego oddechu. W celu usprawnienia oddychania Lowen stworzył ćwiczenie na tzw. stołku bioenergetycznym.

ŻYCIE

²⁰ A. L o w e n: *Miłość, seks i serce*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1993, s. 5

²¹ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 190

²² A. L o w e n: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992, s. 19

²³ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 56

Według Lowena „prawo do bycia osoba realizuje się od naszego pierwszego oddechu”.²⁴ Życie zaś to „stan kontrolowanego wewnętrznego pobudzenia, w którym wytwarzana jest energia napędzająca wewnętrzne procesy, podtrzymujące funkcje życiowe oraz zewnętrzne działania dla utrzymania lub zwiększenia pobudzenia organizmu.”²⁵ Kiedy rodzimy się, nasz potencjał wrażliwości na pobudzenie jest ogromny, gdy starzejemy się, zanika on w znacznym stopniu. Objawia się to w zeszywnieniu ciała i mniejszej wrażliwości na świat.

WDZIEK

Wdzięk, czyli gracia jest bardzo ważnym pojęciem w myśli Lowena. Powinien być celem każdego z nas. Wyróżniając jego trzy rodzaje nawiązuje do Aldouxa Huxleya, który odkrył iż istnieje gracia zwierząt, konieczna by żyć, wdzięk ludzki oraz wdzięk duchowy, czyli łaska. Gracja to „część naturalnego wyposażenia człowieka jako jednego z boskich stworzeń. Jednak gdy raz zostanie utracona, można ją odzyskać jedynie przez przywrócenie ciała jego duchowości”²⁶ – jak pisał.

Lowen uważa, iż niemowlę posiada genetycznie zaprogramowaną grację zwierzęcą, przejawia się ona na przykład w wysuwaniu ust do piersi matki charakteryzującym się miękkością. Jak pisze, „gracja jest naturalnym atrybutem wszystkich stworzeń, które żyją w stanie niewinności.”²⁷ Dziecko jednak traci swą grację z chwilą, gdy przestaje płakać w pełni. Dzieje się tak na skutek wychowania rodziców, którzy ciągle powtarzają: „to wypada, a tego nie wolno”. Lowen często podkreśla wagę płaczu w naszej zdrowej egzystencji. Dobroczynna moc płaczu tkwi w tym, iż roztopia on napięcie. Kiedy rodzice blokują u swej pociechy odruch płaczu, następuje wtedy skurczenie mięśni biorących udział w płaczu i ich napięcie. Dziecko traci wtedy grację. W książce *Miłość, seks i serce* Lowen wspomina także o tym, że śmiech ma podobną rolę. Utrata wdzięku może mieć także miejsce gdy zniknie z dziecięcego życia miłość. Duchowość ulega wtedy zniszczeniu, a przejawy tego można dostrzec w budowie ciała już dorosłego człowieka, sposobie stania lub poruszania się. Dzieje się tak, iż w każdym nieświadomym ruchu, oddechu przejawia się stan naszego ducha. Jak pisze Lowen, „nasze ciała odzwierciedlają nasze przeżycia”²⁸. Niestety, „raz utraconej niewinności nie da się odzyskać.”²⁹ Ale mamy szansę odzyskać wdzięk ciała, by to osiągnąć, musimy poznać jak utraciliśmy grację. W tym miejscu otwiera się przed nami moc bioenergetyki, która pomoże nam to ustalić.

Lowen w wyjaśnieniu pojęcia gracji odwołuje się do czasów w których człowiek żył w Edenie. Według niego utraciliśmy ową łaskę gdy uzyskaliśmy znajomość tego co dobre i złe. Zakończył się wtedy etap życia związany z kierowaniem się instynktami i uczuciami, a rozpoczął się etap związany z wiedzą, wolą, a więc decyzją. Samoświadomość jednostki sprawiła, że stała się ona uczulona na swym punkcie, będąc od tej pory „outsiderem w świecie naturalnym”³⁰. W swej terapii Lowen postuluje pracę z ciałem proponując wiele ćwiczeń, które oczywiście nie mogą kolidować z naturalnym przepływem pobudzenia w organizmie. Tak więc „kluczem do gracji jest zezwolenie ciału, aby poruszało się samo”³¹. Kiedy zaczynamy w dzieciństwie kontrolować nasze ciało, tracimy grację. Lowen podkreśla fakt

²⁴ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 52

²⁵ A. Lowen: *Ibidem*, s. 40

²⁶ A. Lowen: *Ibidem*, s. 11

²⁷ A. Lowen: *Ibidem*, s. 73

²⁸ A. Lowen: *Ibidem*, s. 25

²⁹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 29

³⁰ A. Lowen: *Ibidem*, s. 73

³¹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 84

cennego odczuwania przez nas chociażby samego chodzenia. Zaleca wolny chód, który pozwoli nam odczuć żywotność nóg rozplywającą się po całym ciele. Zgodnie z myślą Lowena, ruch wypełniony gracją ma swój początek w dolnych częściach ciała, w stopach i nogach, po czym rozplywa się po całym ciele w górę i na zewnątrz ku otoczeniu. Osiągnąwszy wdzięk stajemy się osobą łaskawą, akceptujemy innych bo ich kochamy. Jesteśmy też zdolni do gniewu, którego jednak nie utrzymujemy chronicznie. Po nim, jak po burzy, następuje radość. Czujemy, że jest coś potężniejszego niż my i że temu podlegamy. Wiąże się to ściśle z naszą wiarą, o której będzie więcej w dalszej części pracy. Osiągnąwszy grację stajemy się ludźmi kochającymi i przyjaźnie nastawionymi wobec świata.

ORGANIZM

W *Duchowości ciała* Lowen przedstawia organizm ludzki jako kulę, której środkiem jest źródło energii. Wszystkie impulsy, fale pobudzenia wychodzą od środka kierując się ku brzegom, kiedy to następnie dochodzi do ich ekspresji. Ponadto, jesteśmy atakowani przez bodźce z zewnątrz, które wpływają na reakcje wewnętrzne co polega na tym, że impuls oddziałuje na nasze mięśnie. Ego blokując mięsień poprzez skurcz, sprawia że nie możemy wyrazić uczucia. Rodzi się wtedy szkodliwe napięcie. Kiedy napięcie trwa dłużej, nasze mięśnie zastygają i uniemożliwiają nam świadomość naszych uczuć. Po kolejnej porcji czasu w danym miejscu możemy zacząć odczuwać ból. Lowen przyrównuje ego do jeźdźcy na koniu. Rozkazując koniowi jeździec pozbawia go gracji, zaś pozwalając mu reagować uczuciowo stapia się z nim w ruchach, „które są wdzięczne i zarazem przyjemne”³². Tak więc aby uzyskać grację nasze ego powinno ufać podświadomości, wtedy nasze ruchy staną się płynne. Istotne jest to, że potrzeby serca i pragnienia ego nie są sprzeczne u zdrowego człowieka.

W książce *Miłość, seks i serce* Lowen pisze o warstwach naszego organizmu, które pojawiając się stopniowo wraz z wiekiem u osoby dorosłej stają się stałymi jego elementami. Kolejno są to: niemowlę (0-2 lata), dziecko (3-6 lat), chłopiec lub dziewczynka (7-13 lat), młodzieniec (13-19 lat) oraz dorosły (od 20 wzwyż). Każda z tych warstw dotyczy odmiennej świadomości „ja” i świata. Świadomość zaś dla Lowena jest funkcją całego organizmu. Zależy więc od doświadczenia i jest potwierdzana w działaniu. Osoba dorosła ciesząca się zdrowiem jest więc w sercu niemowlęciem, dzieckiem odnośnie swej wyobraźni, chłopcem lub dziewczynką w związku ze swymi marzeniami, młodzieńcem w romantycznych porywach. Zdrowy człowiek dorosły zawsze jest też świadomy konsekwencji swych działań.

DUCH A CIAŁO

Jak już pisałam wcześniej, dla Lowena człowiek jest całością, a rozdzielanie ducha od ciała jest sztucznym zabiegiem w celu wyjaśnienia nam ich istoty. Taki podział wprowadziła chociażby tradycja chrześcijańska, za co zostaje przez niego skrytykowana. Jednostka ludzka jest pewną całością, i nie powinniśmy oddzielać tego, co należy do jej ciała od tego, co jest częścią ducha. Jak pisze Lowen, „to rozdarcie okaleczyło psychiatrię i wyjąłowiło medycynę”³³. Zadaniem jakie postawił sobie Lowen było „przywrócenie psychiki ciału”³⁴. Jak wyjaśnia, „ciało jest wypełnione duchem, który jest ożywiany przez jego psychikę i czuwa nad jego działaniem.”³⁵

³² A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 74

³³ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 34

³⁴ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 34

³⁵ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 34

Duch to zjawisko energetyczne mobilizujące nas do działania, to „siła, która wydaje się mieć własny rozum oraz świadomość, głębszą i szerszą niż nasza świadomość”³⁶. Lowen wprowadza ciekawe rozumienie duszy, pisząc że jest „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 wybiera”³⁷. Nasz duch pragnie odzyskać grację którą niegdyś utracił, uwolnić się z kajdan ego, „odczuć swój udział w strumieniu ducha uniwersalnego.”³⁸ Tak więc Lowen odchodzi od platońskiego spojrzenia na ciało jako więzienie duszy, a funkcję ograniczającą przekazuje ego. To co dzieje się z naszym duchem ma swój wyraz w ciele. I tak, „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 lędźwiowego. Spłaszczenie tego odcinka kręgosłupa wypycha miednicę do przodu, zabijając jakiegokolwiek uczucie pewności siebie u danej osoby”³⁹. Zgodnie z powyższym cytatem stwierdzamy, że tylko wyprostowana postawa świadczy o wolnym duchu. Odwołując się do różnych metod wychowawczych rodziców, Lowen stwierdza, że „każde brutalne potraktowanie działa upokarzająco na ducha jednostki”⁴⁰ (np. bicie po pośladkach jest dla niego nadużyciem seksualnym, które może przysporzyć dziecku wielu problemów w dorosłym życiu).

Lowen dzieli ciało ludzkie na pięć odcinków: głowę, szyję, odcinek piersiowy, talię oraz odcinek brzucha i miednicy. Szyja i talia są przejściami między dwoma głównymi odcinkami. Dzięki nim możliwe jest zginanie i skręcanie. Zaburzenia tych części prowadzą do problemów, i tak, na przykład wydłużona szyja jest objawem wyższości wobec zwierzęcej natury, a krótka mówi o bliskim związku ze zwierzęcą naturą. Wysocy i szczupli ludzie mają osłabioną pulsację energetyczną, zaś ci niscy wzmocnioną.

Nasze ciało jest stale w ruchu, co jest „bezpośrednim przejawem żywotności ciała”⁴¹. Przepływają przez nie fale pobudzenia wysyłając wibracje do otaczającej przestrzeni, co można odczuć jako „fluidy” u innych osób. Jeżeli nasze ciało jest sztywne, niemożliwa jest wtedy wibracja w rezonansie z innymi. Najciekawszym stwierdzeniem Lowena odnośnie ciała jest fakt, iż ciało to duch, który stał się ciałem. Prowadzi to go do stwierdzenia, że „umysł ze swoim naciskiem na wiedzę i rozum jest świecki, natomiast ciało jest święte.”⁴²

Na koniec przytoczę fragment pozwalający jeszcze bardziej zrozumieć czym dla Lowena jest ciało i duch: „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.”⁴³

³⁶ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 62

³⁷ A. Lowen: *Ibidem*, s. 233

³⁸ A. Lowen: *Ibidem*, s. 82

³⁹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 98

⁴⁰ A. Lowen: *Ibidem*, s. 103

⁴¹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 75

⁴² A. Lowen: *Ibidem*, s. 234

⁴³ A. Lowen: *Ibidem*, s. 164

DUCHOWOŚĆ I ŁĄCZNOŚĆ Z UNIWERSUM

Duchowość według Lowena jest zjawiskiem cielesnym, i tak właśnie ujmuje ją Wschód. Nie jest funkcją umysłu czy sprawą wiary. Jest sprawą uczucia. Myśl Orientu bardziej szanuje przyrodę wspomagającą utrzymanie harmonii człowieka z naturą, co także jest elementem „filozofii” Lowena. Ludzie Zachodu podporządkowując sobie przyrodę stale kontrolują ją i eksploatują. Tym samym tracą z nią harmonijne połączenie.

Podobnie jak o trzech rodzajach gracji, możemy mówić o trzech aspektach duchowości. Duchowość zwierzęca polega na ufaniu swej naturze. Ta człowiecza wiąże się z włączeniem ego w proces istnienia. Tylko bowiem poprzez zintegrowane ego uzyskujemy łaskawość. Dla Lowena „doświadczenie duchowości ciała nie zależy od działania, lecz od odczuwania siły wewnątrz siebie, która jest większa niż świadome ja.”⁴⁴

Duchowość ciała jest poczuciem łączności z uniwersum. Proces ten jest procesem energetycznym. Aby go doświadczyć, nie możemy zatracić poczucia jaźni. Ego to granica naszej indywidualnej jaźni. Granica ta jest warunkiem jaźni, świadomości. Człowiek posiada system energetyczny będący w stanie pobudzenia. Wynika z tego, że każdy z nas posiada rdzeń energii oraz granice czyli ego. Kiedy odczuwamy przyjemność, następuje ruch płynów oraz pobudzenia ku powierzchni ciała. Podczas bólu płyny i energia wycofują się od powierzchni. Gdy jesteśmy wyciszeni granica staje się przenikliwa, osłabia się nasze ego a fale lekkiego pobudzenia przenikają granice. Ogarnia nas spokój. Gdy zaś jesteśmy podekscytowani, odczuwając radość „wysyłamy” fale silnego pobudzenia poza granicę. Nasze ciało promieniuje, a jedność z kosmosem staje się ekstazą. By odczuwać łączność z uniwersum należy „zakotwiczyć swą samoświadomość w świadomości samego siebie”⁴⁵. Musimy transcendentować samego siebie, aby stać się samoświadomi. Samoświadomość dla Lowena oznacza „podział osobowości, który może oscylować od pęknięcia aż po pełne rozdarcie, jak w schizofrenii”.⁴⁶ Tylko odczuwanie swego ciała umożliwi nam świadomość siebie. Myśl tę Lowen wyraża tymi słowami: „Żyjemy pełnią chwili obecnej, gdy w pełni zamieszkujemy swoje ciało. Świadomość tak sięga tak głęboko w ciało, że odczuwamy puls życia.[...] My, istoty ludzkie, przezywamy ten stan, gdy nasza teraźniejszość zawiera naszą przeszłość i określa przyszłość, a tradycja jest łączącym je ogniwem.”⁴⁷ Połączenie z uniwersum sprawia, że nasza energia wzrasta, a my promieniujemy. Tworzy się wokół nas aura. Dzięki temu mamy szansę przezwyciężyć nasze ułomności i choroby. Lowen mówi tu o tzw. „otwarcu człowieka na życie”.

RÓWNOWAGA

Jest ona niezbędnym warunkiem zdrowia. Nasze ciało powinno zachować równowagę pod względem energetycznym pomiędzy siłami: tą działającą od góry i ciągnącą ciało w górę i tą działającą od dołu ściągająca go w dół (*yin* i *yang*). „Potrzebna jest nam raczej właściwa równowaga i harmonia między przeciwnymi siłami w naszej osobowości, między aspiracją do wzlotów a potrzebą bycia zakotwiczonym w rzeczywistości naszej zależności od ziemi, która zapewnia nam pokarm oraz oparcie”⁴⁸ - pisał.

Człowiek według Lowena posiada trzy ośrodki w ciele: górny, czyli głowę, mózg, umysł i funkcje myślowe, środkowy obejmujący serce, płuca i narządy trawienne oraz trzeci składający się z miednicy. Równowagę możemy utracić, ale tylko chwilowo. Ważnym

⁴⁴ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 62

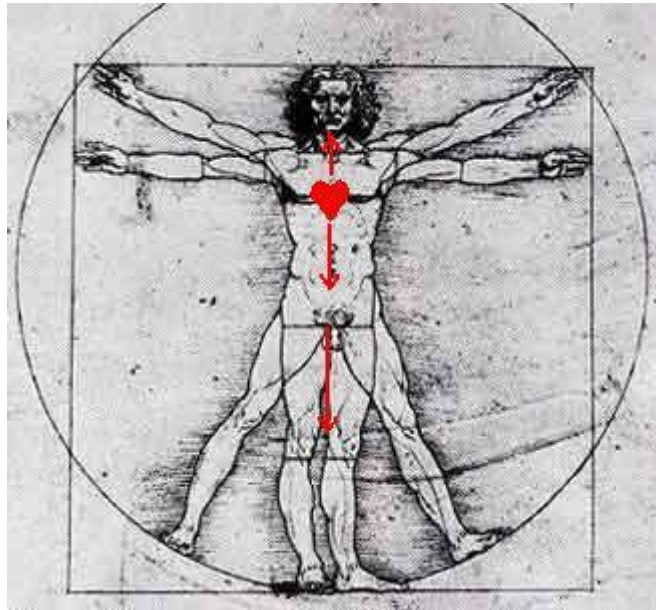
⁴⁵ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 74

⁴⁶ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 74

⁴⁷ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 211

⁴⁸ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 217

zjawiskiem pozwalającym na jej utrzymanie jest pulsacja, rozszerzanie i kurczenie związane z oddechem, sercem, perystaltyką. Podczas rozszerzania energia płynie ku powierzchni, podczas kurczenia ku środkowi organizmu. Przepływ pobudzenia wzdłuż ciała jest następujący:



Równowaga polega na harmonii między wytwarzaniem a zużyciem energii. Wyrażając swe uczucia zwiększamy energię. Co ciekawe, skutkiem obniżenia energii jest wzrost aktywności, który ma na celu zyskanie miłości. Tak więc zwiększona energia nie wiąże się ze zwiększoną aktywnością ciała. Przeciwnie, objawia się w swobodnych ruchach przepełnionych gracją. Wszystko co robi jednostka pełna wdzięku jest efektem minimalnego wysiłku. Z drugiej strony musimy posiadać odpowiedni poziom energii by się zrelaksować.

Tak więc integralność to niezakłócony przyływ pobudzenia w ciele od głowy w kierunku stóp i z powrotem. Jest związana z kontaktem ze swymi uczuciami i ciałem. „Gracja i zdrowie polegają na uchwyceniu równowagi między ego a ciałem, między wolą a ochotą”⁴⁹ – jak pisał Lowen. Częścią ciała, która odgrywa dużą rolę w utrzymaniu wewnętrznej równowagi jest brzuch. Utrata z nim kontaktu prowadzi do dysharmonii. W książce *Organizm i orgazm* Lowen pisze, że równowaga jest „synonimem opanowania, subtelną koordynacją uczucia i działania, mimowolnych i spontanicznych odruchów oraz dowolnych i zamierzonych aktów, ciała i ego. Równowaga rozwija się poprzez zwiększenie swojej koordynacji we wszystkich działaniach ekspresyjnych.”⁵⁰

Problem współczesnego człowieka Zachodu polega na tym, że żyje aktywnie nie zauważając nawet iż jest zmęczony. Myśli, że wszystko może osiągnąć jeśli wystarczająco się postara i nie potrafi przyznać się do porażki.

OSOBOWOŚĆ

Podobnie jak organizm, tak i osobowość jest spójną całością, mimo że posiada dwa aspekty : fizyczny i psychologiczny. W przeciwnym wypadku dochodzi do zaburzeń osobowości. I tak na przykład według Lowena osoba bardziej zaawansowana intelektualnie a

⁴⁹ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 80

⁵⁰ A. Lowen: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992, s.82

uboga emocjonalnie nie jest osobą zdrową. Osobowość można przedstawić jako strukturę o kształcie piramidy. Kolejno od wierzchołka posiada ona ego, myśli, uczucia, ruchy i procesy energetyczne. Dzięki tym ostatnim działamy, a ich przejawem jest ruch. Pierwsze cztery poziomy składają się na jedną warstwę, ostatni tworzy drugą. Są one wzajemnie współzależne. Badając osobowość musimy odwołać się do każdego z nich.

Zawsze jest tak, że jeśli rozszczepiona jest nasza osobowość, to rozszczepione jest też ciało. Przykładem opisywanym przez Lowena jest postać Marylin Monroe. Rozszczepienie może objawiać się np. w zatraceniu poczucia łączności między głową a miednicą, kiedy szyja i talia są napięte. Dzieje się tak dlatego, iż nasze doświadczenia odbijają się w naszym ciele. Jak pisze Lowen, „przeszłość żyje nadal w jego teraźniejszości”⁵¹. „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 on źródłem jego kreatywności i podstawą świadomej duchowości”⁵² – jak twierdzi Lowen. Przeróżający staje się fakt, iż „każda jednostka ludzka w naszej kulturze cierpi na rozszczepienie.”⁵³ Przejawem tego jest brak gracji, czyli brak duchowości. Aby być jednostką duchową, musimy posiadać zintegrowaną osobowość, która według Lowena „buduje się od ziemi w górę”⁵⁴. Wiąże się to ściśle z nauczaniem się swobodnego chodzenia i uwrażliwieniem swych stóp.

Ponadto, zintegrowana osobowość wiąże się z zaspokojeniem w każdym etapie rozwoju. W przeciwnym razie dochodzi do fiksacji i jej rozszczepienia. Na szczęście, utraconą integrację można odzyskać dzięki metodzie bioenergetyki.

TERAPIA

Podczas terapii pacjent dąży do poznania zalegających w ciele emocji. Główną cechą lowenowskiej terapii jest praca z ciałem. Na początku ocenia się poziom energii jednostki i sposób jej wykorzystywania. Najczęstszym problemem jest to, że „zbyt wielu z nas mieszka w swojej głowie zamiast w ciele.”⁵⁵ „Jeżeli mamy odzyskać swoją grację i zdrowie, musimy czuć każdą część swego ciała”⁵⁶, co więcej, „każdy obszar ciała pozostający w chronicznym napięciu i pozbawiony czucia jest potencjalnym słabym ogniwem, które może zawieść.”⁵⁷ Musimy więc ustalić, ile posiadamy czucia w każdej części ciała, na przykład poprzez narysowanie postaci kobiety i mężczyzny. Według Lowena na podstawie rysunku, jego dokładności i elementów, możemy odpowiedzieć na to pytanie.

Praca z ciałem ma na celu zlikwidowanie napięć mięśni, w związku z czym terapia obfituje w wiele ćwiczeń, które „nastawione są na przywrócenie kontaktu ze sobą i otoczeniem”⁵⁸. Skupiają się one wokół zwiększenia poziomu wibracji ciała, ugruntowania na własnych nogach i w ciele, pogłębianiu oddechu, zwiększaniu świadomości samego siebie i wzbogacaniu ekspresji. Podobnie jak w innych terapiach i tu często dochodzi do transferencji uczuć pacjenta na terapeutę. Jest to konieczne dlatego, że „jedynym sposobem, by stać się wolnym, jest odczuć swoje napięcia i odnaleźć ich związek ze stłumionymi uczuciami strachu, gniewu i smutku.”⁵⁹

⁵¹ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 167

⁵² A. L o w e n: *Ibidem*, s. 173

⁵³ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 175

⁵⁴ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 220

⁵⁵ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 180

⁵⁶ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 106

⁵⁷ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 107

⁵⁸ A. L o w e n: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992, s. 87

⁵⁹ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 105

Celem terapii jest odzyskanie gracji i uwolnienie energii. Podczas terapii powinniśmy ujawniać naszą złość, co jest to całkowicie bezpieczne, gdyż terapeuta stale nas kontroluje. Jak podkreśla Lowen, „właściwy sposób wyrażania gniewu uwalnia ducha”.⁶⁰ Musimy umieć odczuwać gniew, jeśli tego nie potrafimy to nasze plecy stają się sztywne. Uwolnienie od napięcia pleców może nastąpić dzięki ćwiczeniom, polegającym na przykład na uderzaniu w tapczan. Z gniewem wiąże się także podbródek. Wysunięty oznacza postawę agresywną, zaś cofnięty - hamowanie agresji. Osoby takie cierpią na zaburzenie odruchu gryzienia i często mają problemy z użębieniem. Lowen uważa, że „pacjenci powinni mieć poczucie, że są w stanie ugryźć, oraz doceniać poczucie siły, jaka im to daje”.⁶¹ Jeśli ktoś odczuwa napięcie w tej części ciała, to najczęściej zaleca się ćwiczenie polegające na gryzieniu zrolowanego ręcznika. Emocją której tu należy się wyżyć jest strach który „oddziałuje paraliżująco na ducha.”⁶² Jak poucza Lowen, „gdy fizyczne napięcie spowodowane strachem jest chroniczne, to można je rozładować jedynie wówczas, gdy zamieni się je w gniew.”⁶³

Problem współczesnego człowieka polega na tym, że zbyt często boimy się smutku. A przecież „gdy konwulsyjna fala łkania dotrze do dna miednicy, otwiera się kapa, pozwalając jednostce wyjść na słońce. Taka klapą jest aparat genitaliów, poprzez który następuje odrodzenie wraz z orgazmem.”⁶⁴ Dzięki temu uczuciu możemy wyżyć się napięcia i zrobić kolejny krok ku transcendencji.

Widocznym efektem terapii są powiększone stopy, miększe nogi, rozluźniona miednica, głęboki oddech, opadnięte ramiona, niższe ciśnienie krwi, ogólnie - brak napięcia. Jacek Santorski twierdzi, że „celem terapii jest odblokowanie ograniczeń rozwoju osoby”⁶⁵. Pełna terapia trwa około trzech lat.

UCZUCIE

Dla Lowena „odczuwanie jest życiem ciała, tak samo jak myślenie jest życiem umysłu.”⁶⁶ Uczucie to proces umysłowy plus zaangażowane ciało. Jego elementy to czynność ciała i umysłowe postrzeganie tej czynności. To one łączą umysł z ciałem. Niektóre uczucia są emocjami, „powstają ze spontanicznych ruchów ciała, reprezentujących odruchy sięgania do otoczenia lub wycofywania się przed nim”⁶⁷. Odruch sięgania związany jest z miłością, wycofywania z bólem. Aby uczucie było pełnym, musi być w nie zaangażowany zarówno umysł jak i ciało. I tak na przykład, gdy kogoś kochamy, a nie czujemy pragnienia kontaktu z drugą osobą, to nasza miłość jest tylko myślą, ale nie jest uczuciem. Co więcej, emocje są reakcjami całego ciała. W związku z tym, „aby przetrwać, organizm musi być czuły na swoje otoczenie. To wyczulenie obecne 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 do rozróżniania bodźców, jest podstawą świadomości. Prawdziwe jest zatem to rozróżnienie, że świadomość jest zjawiskiem powierzchniowym. Nasza świadomość rzeczywistości zależy w dużym stopniu od funkcjonowania głównych narządów zmysłu, które są wyspecjalizowanymi strukturami skóry”⁶⁸ - jak wyjaśnia Lowen.

⁶⁰ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 100

⁶¹ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 199

⁶² A. L o w e n: *Ibidem*, s. 101

⁶³ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 102

⁶⁴ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 103

⁶⁵ A. L o w e n: *Miłość, seks i serce*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1993, s. 5

⁶⁶ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 105

⁶⁷ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 89

⁶⁸ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 91

„Uczucie zależy od rodzaju naszych reakcji”⁶⁹, pozytywne uczucie świadczy o pozytywnej reakcji (ruchu rozszerzającym) i na odwrót. Każde uczucie, czy też „uogólniony stan uczuć” przejawia się w naszej postawie. Na przykład upokorzenie wiąże się z skłonem i pochYLENIEM głowy. Wina jest związana z ogólnym uczuciem ciała, z tłumieniem seksualizmu albo gniewu. Nasze emocje wpływają na ciało, na przykład na sposób oddychania. „Człowiek czuje się dobrze, gdy życie czy duch przepływa przez jego ciało w sposób pełny i swobodny”⁷⁰, jednak według Lowena rzadko kiedy tak się czujemy. Wiąże się to z faktem, że każdy z nas tłumি jakies uczucia, a „tłumienie uczucia sprawia, że człowiek się go boi.”⁷¹ Wyzwolenie się od niepokoju daje nam bioenergetyka, która dociera do tego co nieuświadomione, uwalnia ciało i daje szanse odczuwania życia ducha.

Rola emocji dobitnie zostaje ukazana w następującym fragmencie: „Emocje są bezpośrednim wyrazem ducha danej osoby. Siłę ducha jednostki da się zmierzyć intensywnością jej uczuć, wielkość jej ducha - głęboko, siła uczuć, a swobodę ducha spokojem jej uczuć. Kiedy poruszamy się z uczuciem, ruch jest pełen gracji, ponieważ jest rezultatem przepływu energii w naszym ciele. Uczucia stanowią zatem klucz do gracji oraz duchowości ciała.”⁷²

MIŁOŚĆ - prawdziwie duchowe uczucie

W każdym z nas tkwi pragnienie bycia kochanym, jednak aby nim być, musimy być kimś kogo da się kochać, a więc według Lowena samemu kochać, „jeśli nie rezonujemy z innymi, to dlatego, że nie rezonujemy wewnątrz siebie”⁷³. To miłość jest drogą do osiągnięcia jedności ze światem, jak pisze Lowen, „gdy uczucie miłości przenika z serca do głowy, człowiek odczuwa łączność z uniwersum i z tym, co powszechne. Gdy wypełnia lędźwia 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*.”⁷⁴ Lowen pięknie określa ją jako duchowy pokarm, może być „więzią z drugą osobą lub osobami, z innym stworzeniem, z naturą lub z Bogiem.”⁷⁵ Miłość nadaje naszemu ciału miękkość i ciepło, dodaje nam energii, może jednak przerodzić się w nienawiść, kiedy wystygnie. Nienawiść dla Lowena jest zamrożona miłością, lecz miłość nigdy nie znika, bo wtedy znikłoby nasze serce. Przecież nienawidzimy tylko tych, których kochaliśmy. Podobnie gniewamy się tylko na tych, na których nam zależy. Inni są dla nas obojętni. Z utraconą miłością wiąże się zaś smutek. Miłość jest niezbędna by żyć zdrowo i być człowiekiem uduchowionym, „jest skuteczną siłą uzdrawiającą bez względu na to, kogo kochamy. Moc uzdrawiającą ma sam akt kochania.”⁷⁶

Temat miłości i jej związku ze zdrowiem człowieka Lowen podejmuje w książce *Miłość, seks i serce*. Miłość spełniona ma pozytywny wpływ na serce, jednakże jej utrata odbiera mu jego siłę, lśnienie oczu i radość. W miejsce miłości pojawia się pustka i napięcie, krew odpływa gwałtownie do serca powodując uczucie, jakby miało zaraz pęknąć. Aby uwolnić się od tego skurczu mięśnia Lowen sugeruje płacz. Pozwoli on na uwolnienie energii i rozładowanie napięcia. Utrata miłości prowadzi do rozszczepienia osobowości na ego i serce co prowadzi do powstania schizoidalnej lub narcystycznej osobowości. W celu uniknięcia zawału serca Lowen zaleca nauczenie się samokontroli swych uczuć, ale jednocześnie mówi o

⁶⁹ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 91

⁷⁰ A. Lowen: *Ibidem*, s. 105

⁷¹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 63

⁷² A. Lowen: *Ibidem*, s. 96

⁷³ A. Lowen: *Ibidem*, s. 91

⁷⁴ A. Lowen: *Ibidem*, s. 110

⁷⁵ A. Lowen: *Ibidem*, s. 213

⁷⁶ A. Lowen: *Ibidem*, s. 214

poddaniu się uczuciom. Jak wyjaśnia, „nie ma w tym sprzeczności, ponieważ zdrowa samokontrola zakłada zdolność do zawieszenia kontroli w odpowiednich okolicznościach”⁷⁷. Jedne z ostatnie zdań tej książki brzmi następująco: „kochająca osoba ogarnia swym uczuciem wszystko co żyje i wszystko co podtrzymuje życie. To właśnie taka miłość przedłuża proces życia ludzi, zwierząt i roślin”⁷⁸.

SEKSUALNOŚĆ

Wbrew powszechnemu mniemaniu dla Lowena seksualność i duchowość nie stanowią swego przeciwieństwa. Wręcz przeciwnie, są ze sobą ściśle związane, jak podkreśla Lowen, „seksualność wymaga dojrzałości ciała i umysłu”⁷⁹. Lowen argumentuje, że każdy komórka człowieka jest zróżnicowana płciowo, tzn. posiada chromosomy X i Y albo Y i Y. Seksualność jest więc funkcją całego ciała, podobnie jak duchowość. Jeżeli te dwie funkcje od siebie oddzielimy, mówimy o seksualności jako akcie fizycznym a o duchowości jako o abstrakcji. To jednak jest błędem. „Gdy nasz duch angażuje się w pełni w jakiś akt, to akt ten nabiera charakteru duchowego dzięki transcendencji naszego <<ja>>”⁸⁰ – jak pisze. Tę transcendencję mamy szansę odczuć podczas stosunku z osobą którą kochamy, co da nam możliwość połączenia się nie tylko z kochaną osobą, ale i z „mocami wszechświata”⁸¹ dzięki temu, iż nasze jaźnie wzajemnie się będą przenikać. Lowen podkreśla, iż „kluczem do takiego zespolenia jest miłość”⁸². Co ciekawe, dla Lowena podobny stan możemy odczuć w związku z Bogiem. Ale ten związek jest przepełniony mistycyzmem, więc nie ma tutaj podniecenia narządów płciowych, tak jak ma to miejsce w przypadku kochanków.

Akt płciowy prowadzi do ekstazy, dając nam zarówno przyjemność jak i spełnienie. Ważnym aspektem stosunku jest spontaniczność. Efektem jest głęboki spokój, tak zwana *le petit mort*, mała śmierć, jak nazywa ją Francuzi. Następuje wtedy odrodzenie. Lowen porównując przeżycie mistyczne orgiastyczne stwierdza, że w obu „mamy do czynienia z wyczuwaniem komunii z potężniejszymi siłami wszechświata. Jednak podczas gdy przeżycie mistyczne jest stonowane i wyciszone, przeżycie orgiastyczne jest niczym wybuch wulkanu lub trzęsienie ziemi.[...] W przeżyciu mistycznym osoba poddaje swoje <<ja>>; w orgazmie to <<ja>> zostaje otoczone zalewem energii i uczuć.”⁸³ Akt płciowy musi zakończyć się płomieniem, aby zaistniała transcendencja. Transcendencji doświadczamy według Lowena także w innych przypadkach, na przykład gdy jesteśmy silnie poruszeni, nasze uczucie jest niezwykle głębokie, gdy coś silnie przeżywamy lub jesteśmy twórczy. Następuje wtedy wylanie naszego ducha poza granice „ja”. Konkretnym przykładem ów stanu jest ceremonia voodoo. Dla Lowena stosunek między kochankami i stosunek człowieka do Boga posiadają oba aspekty: seksualny i duchowy. Nie można ich do siebie oddzielić. Nie chce jednak aby jego myśl odebrano jako herezję, nawiązuje więc do częstych przypadków religijnych rytuałów prymitywnych ludów których seks prowadził do dotknięcia bóstwa.

Częstym problemem wśród kobiet jest blokowanie swego ciała przed podnieceniem seksualnym. Wiąże się to z postrzeganiem czuć seksualnych jako źródła cierpień, upokorzenia, zagrożeń. Najprawdopodobniej jest to wynikiem przeżyć z dzieciństwa, kiedy to uczono je hamować swe uczucia. Przejawem jest napięcie mięśni wokół miednicy i brak

⁷⁷ A. L o w e n: *Miłość, seks i serce*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1993, s. 118

⁷⁸ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 160

⁷⁹ A. L o w e n: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992, s. 27

⁸⁰ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 110

⁸¹ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 111

⁸² A. L o w e n: *Ibidem*, s. 111

⁸³ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 113

gracji. Jak twierdzi Lowen, „oznaką osoby prawdziwie seksualnej jest wdzięk”⁸⁴. Osoba taka posiada miękkie ciało, porusza się z pełną swobodą i doznaje z tego przyjemność. Jej miednica „płyń” z ciałem, stopy dają się wyczuć w każdym kroku oraz fala oddechu jest skoordynowana z falą w dolnej części ciała. Ciało jej jest pozbawione napięć. Aby nie blokować swoich dzieci, nie pozbawiać ich gracji, należy więc nie nakazywać im kontrolować swych uczuć. Skutkiem tego ich miednica będzie poruszać się swobodnie do przodu i do tyłu będąc w harmonii z falą oddechu i całym ciałem. Istnieją dwa odchylenia od normy, gdy miednica zbyt wysunięta do przodu, co wiąże się z wymuszaniem ruchów seksualnych, agresją oraz zbyt cofnięta, co przejawia się ograniczaniem ruchów seksualnych. Prawidłowo położona miednica daje nam możliwość przeżycia spełnienia seksualnego.

„By doświadczyć podniecenia i radości życia, trzeba umieć poddać się całkowicie swojej tęsknocie oraz pragnieniu bliskości i kontaktu”⁸⁵ – jak pisał Lowen.

Lowen mówił także o ogromnym wpływie aktywności seksualnej na serce. Polega on na tym, że podczas orgazmu przyspiesza się akcja serca. Kobiety ozięble seksualnie z większym prawdopodobieństwem zapadają na choroby serca, u mężczyzn wiąże się ona raczej z impotencją, która ogranicza ich przyjemność. Przy czym, „aby dorosły osiągnął spełnienie, cała jego istota – głowa, serce i narządy płciowe - musi zaangażować się w związek z drugą osobą”⁸⁶. Miłość jest tak cenna, gdyż podczas orgazmu znika świadomość jaźni i jednoczymy się z obiektem miłości. Człowiek czuje jakby identyfikował się z procesami kosmicznymi.

ORGAZM

Pojęciu temu Lowen poświęcił jedną ze swych książek, czyli *Organizm i orgazm*. Jak tłumaczy we wstępie, termin ten nie tylko dotyczy momentu szczytowania podczas aktu seksualnego, ale także możemy doświadczać go w pracy, twórczości czy życiu rodzinnym. „Odkrywanie potencjału orgazmicznego to odzyskiwanie podstawowej życiowej pulsacji, radości życia”⁸⁷ – jak pisze. Orgazm okazuje się dla Lowena warunkiem równowagi energetycznej w orgazmie. Przeżycie orgazmu wiąże się ze swobodnym ruchem miednicy i ruchami mimowolnymi. Jego warunkiem jest mieszczanie w sobie, czyli umiejętność obcowania z pobudzeniem bez potrzeby natychmiastowego wyładowania. Ponadto, człowiek musi posiadać pewne granice pozwalające na doświadczenie własnej energii. Trzecim warunkiem jest uziemienie.

UZIEMIENIE

Ważnym pojęciem dla Lowena jest uziemienie, z ang. *grounding*. Im więcej posiadamy energii i im więcej wdzięku, tym lepsza jakość stosunku płciowego. To z kolei zależy od połączenia energetycznego z podłożem czyli od uziemienia. Lowen przyrównuje jednostkę do drzewa, które z jednej strony swe korzenie zapuszcza w ziemię a z drugiej dotyka niebios. Człowiek aby być duchowym musi posiadać swe korzenie, aby duchowość nie stała się tylko abstrakcją. Umożliwia mu to właśnie uziemienie, które możemy tworzyć przez odpowiedni sposób chodzenia i stania, także postawę wyprostowaną. Chodzenie nie może być więc czynnością automatyczną, musimy czuć falę pobudzenia płynącą przez nogi i stopy. Uziemienie daje nam poczucie bezpieczeństwa, na co szkodliwie mogły wpłynąć złe relacje z matką w dzieciństwie. Przejawem braku uziemienia są sztywne kolana, dlatego Lowen radzi by nauczyć się stać z lekko ugiętymi kolanami oraz z ciężarem ciała przeniesionym do

⁸⁴ A. L o w e n: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 122

⁸⁵ A. L o w e n: *Ibidem*, s. 200

⁸⁶ A. L o w e n: *Miłość, seks i serce*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1993, s. 34

⁸⁷ A. L o w e n: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992, s. 6

przodu. Jest to pozycja naturalnie agresywna która zapewni nam swobodne ruchy. Tak więc krokiem do gracji jest myślenie o tym jak chodzimy, zwrócenie uwagi na czucie stóp i ich uwrażliwienie. Zaleca w tym celu kilka bezcennych ćwiczeń. Jak podkreśla, „wdzięczny ruch rozpoczyna się od stóp i od ziemi”⁸⁸. Ważne są także ustawienie stóp i geometria ciała (prawidłowe to równoległe stopy w odległości ok. 20 cm od siebie). Uziemienie także powinniśmy odczuwać gdy siedzimy, czyli powinniśmy czuć jak nasze posadki dotykają siedziska. Łączność z podłożem pozbawi nas wszelkich schorzeń i bólów kręgosłupa. Ważny jest fakt, iż nie możemy posiadać uziemienia nie będąc osobami seksualnymi. A aby być nimi nasza miednica musi się swobodnie poruszać. Lowen pisał, iż „nasze ruchy są wdzięczne tylko wówczas, gdy pozwalamy fali pobudzenia płynąć bez przeszkód w górę, od ziemi.”⁸⁹ Powinniśmy się więc uziemiać podczas seksu, na przykład wciskając stopy w koniec łóżka lub materac, albo też obejmując nimi partnera. Pozwoli to płynąć energii przez całe nasze ciało, angażując jego dolną część. Uziemienie obniża tętnicze i żylny ciśnienie krwi, jest więc korzystne w utrzymaniu zdrowia.

MASKI

Według Lowena często przyjmujemy pewne maski, by ukryć swe prawdziwe uczucia. Na przykład na Zachodzie zakładamy maskę kłowna, która mówi że nie ma nic poważnego w sytuacji, nawet jeśli tak jest. Ludzie zakładający ją są dziećmi rodziców raniących i upokarzających ich. Podobnie ludzie Orientu noszą maski, popularna jest ta „bez wyrazu”. Lowen twierdzi, że możemy przekonać się o tym czy ktoś nosi maskę zaglądając w głąb jego oczu. Pustka świadczy o noszeniu maski. Oczy to „okna przez które nie tylko patrzymy na świat, ale jesteśmy także widziani”⁹⁰. W nich widać wszystkie uczucia, których człowiek nie chce ujawnić. Kontakt wzrokowy to łączność energetyczna. Oczy bowiem przesyłają energię i tak na przykład „jeżeli promień łączący oczy dwojga ludzi jest delikatny i czuły, może obudzić w ich sercach uczucie miłości”⁹¹. Wszelkie choroby oczu wiążą się z tym co w nas tkwi, np. krótkowzroczność to niemożność dojrzenia tego co jest poza własnym nosem. Człowiek o tej chorobie posiada przestraszone oczy, jednak nie czuje strachu, gdyż go w sobie stłumił. Podczas terapii przywraca się czucie w oczach, co często prowadzi do poprawy wzroku.

Ciekawe jest to, iż dla Lowena rak to choroba związana z tłumieniem uczuć. Aby zaistniała szansa na jego wyleczenie, osoba musi wydobyć swa rozpacz, zdjęć maskę mówiąca że wszystko będzie w porządku.

SPOKÓJ UMYŚLU

Gracja i spokój umysłu charakteryzuje się brakiem konfliktu między ego a ciałem. Nie możemy więc zbyt wiele myśleć o sobie, musimy osiąść spokój umysłu by zachować grację. Spokój umysłu osiągamy zawierając swym uczuciom, wynika on z harmonii wewnętrznej i zewnętrznej, czyli z harmonii z naturą. „Musimy w pełni zamieszkać w swoim ciele”⁹², odczuwać każdą jego część. Nauczyć się tego możemy podczas lowenowskiej terapii.

⁸⁸ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 142

⁸⁹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 148

⁹⁰ A. Lowen: *Ibidem*, s. 185

⁹¹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 189

⁹² A. Lowen: *Ibidem*, s. 203

WIARA

Dla Lowena nie tylko człowiek, ale i zwierze ma zdolność kochać i wierzyć. Wiare rozumie jako podświadomą akceptację, że mój świat jest dobrze urządony. Wiara to „stan bycia otwartym, który pozwala, żeby naturalne pobudzenie przepływało sobie swobodnie przez ciało. Dopóki pozostajemy przy życiu, mamy jakąś wiarę w życie i w uniwersum, które jest źródłem życia. Tylko w śmierci występuje zupełny brak wiary.”⁹³ Wiara oczywiście często wiąże się z religią. Lowen zauważa, że elementem występującym w każdej religii jest pokora, dzięki której opuszczamy chęć władzy.

Aby osiągnąć duchowe życie należy pójść drogą cnoty, moralności. I znowu powracamy do pojęcia wdzięku, gdyż ta łaskawość występuje tylko wtedy, gdy człowiek zachowuje grację. Osoba łaskawa posiada własny kodeks moralny, który nigdy nie jest sprzeczny z jej ciałem. Jak podkreśla Lowen, „żadna myśl nie jest dobra dla człowieka, jeżeli nie czuje się z nią dobrze jego ciało.”⁹⁴ Nie polega to na ciągłym zaspokajaniu pragnień ciała. Przecież dzięki ego możemy odkładać potrzeby na później. Zasady moralne powinny opierać się na uczuciach i uwzględniać potrzeby ciała. Jednak nauki moralne mają sens tylko gdy oprócz słów niosą ze sobą przykład. „Rozum i uczucie muszą się łączyć w zasadach, które prowadzą nas do właściwego i zdrowego postępowania w życiu”⁹⁵ - pisał. Dla Lowena wiara jest czymś, co „działa od wewnątrz, chociaż może zostać wywołana doświadczeniem miłości.”⁹⁶ Jest obok miłości koniecznym elementem na drodze do łączności z uniwersum.

PODSUMOWANIE

Lowen pisze, że kiedy człowiek „oddany jest prawdzie, przyzwoitości, godności i łaskawości, będzie mógł osiągnąć bardzo wysoki stopień wdzięku, zdrowia i duchowości.”⁹⁷ Jednak najcenniejsza jest zdolność kochania samego siebie, co „oznacza kochać życie oraz wszystko, co żyje. Nie da się przecież w pełni kochać kogoś, jeżeli nie kocha się samego siebie. Bez umiłowania siebie człowiek tylko przyjmuje, a nic w zamian nie daje.”⁹⁸ Miłość do siebie daje nam trzy formy gracji o których mówił Huxley. Zwierzęca polega na przepływie pobudzenia w organizmie, ludzka na byciu wiernym sobie i łaskawym postępowaniu wobec bliźnich, a duchowa na łączności z uniwersum. Dają nam one stan łaski, czyli duchowość ciała. Nie możemy więc na gruncie „filozofii” Lowena mówić o duchowości pomijając ciało. Taka abstrakcja nie istnieje. Na drodze do duchowości ciała musi towarzyszyć nam miłość i wiara bowiem „tylko wkładając serce w to, co robimy, możemy osiągnąć uczucie pełnej satysfakcji i spełnienia.”⁹⁹ Musimy zaufać swym uczuciom, poddać się swemu sercu, odkryjemy dzięki temu siłę pozwalającą nam na zdrowe, pełne szczęścia i harmonii życie.

Pozwoliłam sobie na użycie w tekście określenia „filozofia” na poglądy Lowena. Otóż uważam, że mimo iż Lowen z wykształcenia był psychiatrą i psychologiem, można mówić także o tym, że był filozofem. Nie tylko odpowiedział na pytanie jak żyć, ale także w jego myśli odnajdujemy aspekty antropologiczne i etyczne. Na pradawne pytanie o istotę

⁹³ A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006, s. 218

⁹⁴ A. Lowen: *Ibidem*, s. 220

⁹⁵ A. Lowen: *Ibidem*, s. 232

⁹⁶ A. Lowen: *Ibidem*, s. 217

⁹⁷ A. Lowen: *Ibidem*, s. 224

⁹⁸ A. Lowen: *Ibidem*, s. 235

⁹⁹ A. Lowen: *Ibidem*, s. 227

człowieka odpowiada : „Wdzięk, styl bycia, błysk w oczach, ton głosu, ogólne ożywienie i wibrowanie – wyrażają, kim jesteśmy, bardziej niż słowa czy czyny”¹⁰⁰.

„Filozofia” Lowena w nietypowy sposób odnosi się do duchowości, podkreślając jej aspekt cielesny. Praca z ciałem od wieków jest stałym elementem myśli Orientu, ale nawet ona jest odmienna od poglądów Lowena. Jego niepowtarzalność ujawnia się w specyficznym rozumieniu zdrowia i choroby, dostrzeżeniu potężnej mocy emocji oddziałujących na nasze ciało, roli oczu jako wrót do naszego ducha, wagi wdzięku, miłości i wiary na drodze do duchowości, wreszcie we wskazaniu jak ważne jest nasze życie seksualne nie tylko dla ciała, ale i ducha, które przecież są przenikająca się całością.

BIBLIOGRAFIA:

- A. Lowen: *Duchowość ciała*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 2006
- A. Lowen: *Miłość, seks i serce*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1993
- A. Lowen: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992

¹⁰⁰ A. Lowen: *Organizm i orgazm*, Wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, W-wa 1992, s. 82