

Koncepty energie v terapii

David Boadella

Abstrakt

Článek ukazuje, že koncept energie hraje zásadní roli v porozumění problémům, které klient přináší do terapie, stejně jako v jejich řešení, které spočívá v pozornosti věnované základním klientovým zdrojům. Existuje mnoho různých úrovní energie. Aspekty jako pohyb, dýchání a terapeutický dotyk jsou výrazně zastoupeny ve všech typech bodypsychoterapie, kde se pracuje s psychofyziologií různých forem toků energie v těle. Jiné formy energie vznikají při vyjádření emočního afektu, při souznění ve vztazích, v jazyce a představitosti. Spirituální rozměr psychoterapie nám umožňuje přístup ke zkušenostem s jemnými energiemi.

Úvod

Již od Gustava Fechneta přes Sigmunda Freuda až po Wilhelma Reicha trvá zájem o tematiku energie v psychoterapii, zvláště v bodypsychoterapii. Model energetického proudění přirovnávaný k hydraulickému modelu představoval základní součást rané Freudovy pudové teorie. Ačkoliv ji v průběhu času nahradila sofistikovanější teorie afektu, pudy nepřestaly existovat. Pudová energie ve skutečnosti zásadně spoluvytváří strukturu afektu, ale zůstává jen jeho částí. Během sta let, která nás dělí od začátků psychoanalýzy, vznikla holistická kvantová teorie a komplex relativity, vynořují se stále další teorie chaosu a komplexity, roste zájem o teorie informací. Paralelně k tomuto vývoji ve fyzice došlo k přelomovým objevům v bioenergetice buňčného života (viz nositel Nobelovy ceny, biolog Alberta Szent-Györgi). Vzniklo dokonce několik mezinárodních společností zaměřených na studium jemnohmotných energií a jejich léčebného využití. Mezitím západní medicína začala respektovat akupunkturu a prestižní anglický vědecký časopis *Nature* publikoval zprávy o experimentálním měření energie, kterou Číňané nazývají „chi“. Objevují se tedy vědecké základy pro porozumění konceptu energie v terapii.

1. Energie dýchání

Jak je všeobecně známo, životní energie vzniká spalováním uhlíku, vodíku a dalších živin v reakci s kyslíkem, kdy se uvolňuje oxid uhličitý a voda. Živiny v základu pocházejí z rostlin, které získávají energii fotosyntézou za pomoci Slunce. To jim umožňuje vytvářet zásoby karbohydrátů pro vlastní spotřebu i pro další články potravního řetězce. Biochemické životní procesy jsou založeny na bioenergetických a bioelektrických reakcích, protože biochemické procesy se odvíjí od transferu elektronů. Kvalita a výkonnost těchto procesů dále závisí na správných koncentracích vitamínů a enzymů.

Méně se ovšem ví o tom, že život nemůže fungovat bez atmosférického elektrického náboje a že rostliny a zvířata držená v atmosféře bez náboje brzy chřadnou a umírají. Tento náboj je rozdělen mezi pozitivní a negativní ionty ve vzduchu a určitá rovnováha mezi nimi vytváří optimální zdravé prostředí. Je-li tato rovnováha porušena směrem k většímu množství pozitivních iontů, objevují se negativní zdravotní následky.

Ionty přijímá organismus dvěma cestami – dýcháním a kůží. Zdá se, že specifické oblasti kůže mají vyšší receptivní schopnosti, a existují teorie o tom, že tato místa odpovídají akupunkturálním bodům, kde dochází ke změnám elektrodermálního potenciálu.

Ionty, které vstoupí do lidského těla, dále transportují bílé krvinky a krevní destičky. Ovlivňují pak rovnováhu stresového hormonu serotoninu v těle a mozku. Elektrický náboj krve souvisí s rozvojem nebo přerušením degenerativních procesů, jako je rakovina. Takové fenomény do hloubky studoval Reich (1948), nositel Nobelovy ceny biolog Otto Warburg (1930) a bioklimatologové. Dopady atmosférické energie byly v posledních čtyřiceti letech zkoumány v mnoha zemích a potvrzuje je i Světová zdravotnická organizace a Světová meteorologická společnost.

Všechny energetické procesy v těle jsou regulovány tokem iontů, tedy pozitivně a negativně nabitých částic. Ionty putují různými kanály, které tvoří čtyři hlavní oběhové systémy těla:

- a) Krevní oběh rozvádí kyslík a ionty vzduchu po celém těle až na úroveň mitochondrií v buňkách. Ty fungují jako mini-baterie zajišťující energii všem životním procesům.
- b) Nervový oběh představuje proudění akčních potenciálů, které jsou nesené elektricky nabitými tekutinami. Vedení nervové energie je mnohem pomalejší než normální elektrický proud, který se šíří rychlostí blízkou rychlosti světla. Nervové vzruchy se přenášejí tělem rychlostí přesahující

100 m/s (400 km/h). Tento proces byl popsán následovně: „Díky rozpoznání klíčové role, kterou hraje synaptická sekrece, víme, že to není jiskra, která přemostuje mezery mezi neurony, ale že tuto úlohu plní tekutina – chemická substance, něco jako enzym nebo hormon. A když dojde k přeskočení mezery, nedá se do pohybu proud elektronů na povrchu membrány, ale membránou se tam a zpět převaluje tekutý roztok obsahující ionty sodíku Nerv není drát. Adekvátnější je představa drobné žlázy s axony sloužícími jako kanálky ... Nervová aktivita souvisí ve stejné míře s hydraulickými zákonitostmi jako se zákony elektřiny. Vlastním hybatelem je pak pohyb tekutin.“ (Juhan, 1987)

- c) Oběh lymfy, kde jde též o pohyb tekutin.
- d) Oběh v základní substanci pojivových tkání těla. Pojivová tkáň obsahuje biliony jemných kanálků naplněných tekutinou: jedná se o hydraulický systém napojený na proud mozkomíšního moku, který se rozlévá do celého těla skrze pojivové tkáně. Na tuto soustavu tekutin se zaměřuje kraniální osteopatie. Pulzuje 10–12 krát za minutu. Existují teorie o tom, že akupunkturální meridiány, experimentálně potvrzené západní medicínou, jsou specializovanými bioelektrickými kanály prostupujícími pojivovou tkáň.

Tyto rozličné procesy toku energie, uskutečňované skrze tekutiny, nabývají různé rychlosti a rozdílné rytmy mají různé směry uvnitř a mimo tělo. Lze je rozlišit na:

- a) Kraniokaudální a kaudokraniální směr: nahoru a dolů podél dlouhé osy těla.
- b) Směr z centra na periferii a z periferie k centru: pohyb hlouběji do těla nebo směrem k povrchu a za kůži.
- c) Laterální toky energie pohybující se z centrální linie těla směrem k okrajům.
- d) Ventrodorsální toky: typy cirkulace uskutečňované mezi zadní a přední částí těla.

Procesy dýchání ovlivňují chemické složení krve a stavy hyperventilace nebo hypoventilace mohou toto složení proměnit v krátkém časovém úseku. Změna chemického složení krve zase velmi rychle ovlivňuje energetický metabolismus celého těla především v nervovém a svalovém systému.

Nadbytek oxidu uhličitého v krvi při hypoventilaci má tlumivý efekt a může způsobit stav transu. Nedostatek oxidu uhličitého v krvi zase vede

ke stimulaci: nervový systém se nabudí, svaly se napnou, dochází ke spasmům až k hyperventilační tetanii. Změny množství oxidu uhličitého v krvi mají dopad na hladinu kalcia jak v nervech, tak ve svalech. Kvůli narušené rovnováze kalcia pak dochází k rychlému ovlivnění fungování celého těla (přebytek kalcia vede ke svalovým spasmům, nedostatek kalcia k ochabnutí svalů).

V bodypsychoterapii je dýchání zásadně důležité ve vztahu k metabolismu, k nervové vzrušivosti, ke stavům vědomí, k emocionálnímu výrazu i ke svalovému tonu. Pierre Janet stejně jako Wilhelm Reich zdůraznili zásadní význam poruch bráničního dýchání při neurózách, což potvrzují nejnovější výzkumy v oblasti respirační psychofyziologie.

2. Energie a pohyb: svalové napětí a intencionalita

Energii pro pohyb vytvářejí mitochondrie svalových buněk: vlastní pohyb je pak umožněn změnami bioelektrické polarizace ve vztahu k molekulám aktinu a myosinu ve svalových vláknech. Změny potencuje vápník, který, pokud ho stimulují motorická nervová vlákna, funguje jako katalyzátor.

Sval dostává dva druhy impulzů: volní impulzy z alfa motorických nervů a mimovolní impulzy z gamma motorických nervů. Ty fungují tak, že si vzájemně pomáhají a jsou ve vztahu s tím, co můžeme zaznamenat jako vůli a přání dané osoby. Vůle souvisí s vědomým záměrem, přání pak s vrozenou připraveností a předvědomými postoji. Gamma motorické nervy ovlivňují svalová vřetena, která jsou jak smyslovým orgánem, tak orgánem motorickým. Jako smyslové orgány rozpoznávají stav napětí okolních svalů, jako orgány motorické mohou svalový tonus prostřednictvím napnutí nebo uvolnění svalových vláken přímo měnit. Svalové vřeteno také přijímá vlákna od autonomního (vegetativního) systému, který je citlivý na všechny formy emočních stavů dané osoby. Svalové vřeteno tedy funguje jako mysl svalů.

V závislosti na metabolismu kalcia ve svalech, který je regulován motorickými nervovými impulzy a obsahem oxidu uhličitého v krvi, se člověk pohybuje mezi stavy hypertonie a hyperexcitace, hypotonie a hypoexcitace. Tyto stavy představují paralelu ke dvěma větvím autonomního nervového systému, o kterých bude dále řeč. Můžeme rozlišit mezi hyperaktivitou a hypoaktivitou v procesech pohybu a mezi spasticitou (zvýšeným napětím) a ochabnutím (sníženým napětím) svalového tonu, který zajišťuje základní pohotovost k akci.

Kvality pohybu a kvality svalového napětí přímo vyjadřují energetický stav krve, nervů, kůže, svalů a svalových vřeten. Ve všech těchto oblastech se setkáváme s prouděním elektricky nabitých tekutin.

Bodypsychoterapeut nebo bodyterapeut prostřednictvím dotyku ovlivňuje odpovědi a rytmy těchto toků energie v těle i mozku, a může tedy modifikovat hormonální reakce, nervovou dráždivost, vyrovnanost svalového tonu a elektrický náboj krve.

3. Energie a emocionalita: psychobiologie afektu

Existují popisy škály primárně emočních stavů, jejichž kombinace může vést k více diferencovaným stavům. Emoce popisované v této podkapitole mají všechny úzký vztah ke změnám ve vegetativním nebo autonomním nervovém systému. Je obecně přijímáno, že emoce mají vegetativní, motorickou a percepčně koncepční složku. Všechny tyto složky jsou energetické, a ačkoliv je pro přehlednost můžeme popsat odděleně, v praxi se obvykle nacházejí pospolu.

Vegetativní nervový systém má dvě hlavní větve, sympatickou a parasympatickou. Ty jsou většinou v antagonistickém vztahu, občas ovšem i v komplementárním. V terapeutické práci můžeme vyjít z modelu zdravé pulzace mezi sympatickými stavy vzrušení a parasympatickými stavy relaxace. U neuróz se pak setkáváme s chronickými nebo akutními neadekvátními reakcemi vycházejícími ze sympatiku (jako zuřivost nebo strach) či parasympatiku. V prvním případě, již dávno popsaném Cannonem (1915), nacházíme emoce vztažené k útěku či boji, v druhém pak emoce spojené s bezradností a beznadějí.

V prvním případě jde o zvýšení energie, ve druhém o snížení energie. V pracích Hesseho (1927) a dalších autorů se tyto dvě reakce označují jako ergotrofické a tropotrofické. Souvisí s procesy mobilizace energie a ukládání energie, popsanými ve standartních anatomických a fyziologických studiích. Mobilizace energie je spojována s katabolickými procesy a uchovávání energie s procesy anabolickými. Více než před půl stoletím tvrdil Duffy (1941), že „proměny energie jsou základní a fundamentální znaky emocí“. Toto energetické porozumění autonomním základům emocionality nabízí přemostění mezi behaviorismem a psychoanalýzou, jak vyplývá z následujících poznámek. Pavlov (1927) představil koncept zdraví jako dynamickou rovnováhu mezi vzruchem a znehybněním. V konceptu transmarginálního

obratu, který se ujal v bodypsychoterapii díky pracím Franka Lakea (1966), jde v podstatě o přechod od převahy procesů energií mobilizujících k procesům energií konzervujících. Moderní verzi popisu této změny nabízí soudobý teoretik systémů Powles (1992). Objasňuje adaptativní charakter přechodu do klidového nízkoenergetického stavu souvisejícího s konzervačním stažením se vzhledem k tomu, že takový stav umožňuje doplnění zásob energie a nastolení fyziologické rovnováhy. „Při přesunu do této hladiny jde o opuštění tenzního, bdělého, nabuzeného stavu k odtažitému, inhibovanému, neviditelnému a nezúčastněnému fungování. Organismickou strategií je zde konzervace energie a umožnění hojení zranění a obnovy vyčerpaných zdrojů.“

Ve svém Projektu vědecké psychologie, poprvé publikovaném v roce 1895, předložil Freud základní koncepty regulačních struktur a dynamiky energie, charakterizující psychobiologické procesy afektu, pozornosti, vědomí a motivace. Jeho teorie „kvantit excitace“ převzal Wilhelm Reich. Ten z nich učinil základní kámen vlastního chápání emocionality. Pozdějšími ego-psychology byly tyto Freudovy názory považovány za redukcionistické. Až v posledních letech došlo k pochopení toho, že Freud zachytil sice excitační aspekt neurobiologie afektu, ve svém Projektu však už neporozuměl inhibiční dimenzi. Psychoanalytik Applegarth (1971) v článku o psychické energii začal přehodnocovat Freudův koncept množství excitace a celý „ekonomický“ (totiž energetický) princip, který tvořil základ rané psychoanalýzy. Pribram a Gill (1976) rozhodně bránili Freudův Projekt a podporovali jeho studium ve světle posledních objevů v oblasti neurobiologie a biologické systémové teorie. Allan Shore (1994) pak ve své monumentální práci o regulaci afektu a původu Self uvádí:

„Freud správně zdůrazňoval význam vnitřních bioenergetických událostí pro psychologické fungování: věda, kterou měl k dispozici, se musela ještě nějaký čas po jeho smrti rozvíjet, aby mohla pochopit takové události. V současnosti existuje v psychoanalytické literatuře tendence nahrazovat Freudův ‚energetický model‘ modelem ‚zpracovávání informací‘. To je zavádějící, ne-li nesprávné, protože energetické a informační zpracování je úzce propojeno. Podle současné bioenergetické teorie se dokonce informace považuje za ‚speciální druh energie potřebné k práci na ustavení biologického pořádku‘. Ciompi (1991) upozornil na podivuhodné analogie, které zřejmě existují mezi efekty energie ve fyzikálních a biologických systémech na jedné straně a efekty informací v mentálních systémech na straně druhé. Zpracování všech forem informací mozkiem, včetně těch vrytých do vnitřních reprezentací, se děje skrze transformaci metabolické energie.“

Je třeba, aby byly bioenergetické konceptualizace zahrnuty do jádra psychoanalytické a psychologické teorie a získaly tam stejnou pozici, jakou už mají v současné fyzice, chemii a biologii. Termodynamika netvoří pouze základ biodynamiky, je také esencí neurodynamiky, a tudíž i psychodynamiky.

Uskutečňují-li se vnitřní reprezentace transformacemi metabolické energie, mohou pak koncepty nést náboj: mozek může být excitován nebo tlumen myšlenkami stejně jako tělo. Všechny tři komponenty emocionality jsou tedy energetické povahy. Energie pohání vegetativní nervový systém. Energie je vyjadřována v motorických aspektech emocionality, když se „vy-nořuje“ v expresivních gestech, nesoucích různé náboje napětí. A konečně je energie neodmyslitelně součástí vnitřních zobrazení kognitivních aspektů emocí.

4 Energie a vztah: bi-personální pole a jeho resonance

Na tělo zaměřená psychoterapie vycházející z dědictví Pierra Janeta (Boadella 1997), raného Freuda a Reicha zůstává už po více než století jedním z nejpřednějších a nejjasnějších nositelů vzrůstajícího porozumění bioenergetických základů psychologických procesů. Teprve v posledních letech, jak níže ukážeme, začali někteří představitelé bodypsychoterapie toto dědictví zpochybňovat. Odtud pramení falešná dichotomie mezi vnitřními energetickými procesy a vztahy. Objevuje se argument, že zaměření na energii je zjednodušující a vede ke snížené pozornosti ke vztahům. Energie je považována za intra-organismickou, zatímco vztah je viděn jako interpersonální.

Co nám může pochopení metabolismu energie říci o vztazích?

Wilhelm Reich a výzkum kojenců

Wilhelm Reich začal svůj výzkum kojenců na počátku 50. let, tedy ve stejné době, kdy John Bowlby studoval zdraví matek a prospívání dětí pro Světovou zdravotnickou organizaci. Zatímco Bowlbyho studie byly v té době v principu psychologické, Reichovy důrazy měly pedagogické, sociopolitické a hlavně bioenergetické aspekty. Reich byl jedním z prvních badatelů, který se díval na vztahy jako na interpersonální energetické výměny, především prostřednictvím dotyku a očního kontaktu, a v tomto směru předběhl nejméně o 30 let svou dobu.

Moderní výzkum kojenců: Mahlerová, Stern a Lichtenberg

Margaret Mahlerová (1975) popsala emoční dosycování ve vztahu mezi matkou a kojencem, které považovala za výměnu energie mezi dvěma osobami dyády. Pozorovala, že „zrcadlíci pohledy“ měly energetizující nebo „elektrizující“ efekt na dítě. V práci Daniela Sterna (1985) o vyladění se můžeme setkat s rozsáhlými úvahami o stavech nadměrné či nedostatečné stimulace. V prvním případě dítě bombardují příliš intenzivní stimuly a je tedy matkou příliš energetizováno. V druhém případě dochází k situaci deprivace, ze které vyplývá snížení energie. Stern také detailně studoval to, co nazýval „afekty vitality“. Jde o výrazy živosti dítěte, které nejsou spojeny s emocemi jako zlost, strach a smutek, ale jsou velmi důležitými aspekty mobility dítěte. Mnoho normálních interakcí mezi rodičem a dítětem představuje sdílení afektů vitality, které mají vztah k vysokým energetickým stavům zájmu a vzrušení stejně jako nadšení, objevování a dobrodružství.

Joseph Lichtenberg (1989), který se též zabýval ve svém výzkumu kojení, se také soustředil na energetické aspekty interakce matky a dítěte a dokázal, jak dobré zrcadlení podporuje „energetické nasazení“ Self.

Energetická rezonance v současné teorii regulace afektu

Allan Schore ve své práci (jejíž bibliografie obsahuje 2 500 položek) propojuje psychobiologii a bio-sociální aspekty vztahů zcela vyčerpávajícím způsobem. Falešná dichotomie mezi intraorgasmickými stavy energie a interpersonální vztahovou dynamikou se zde vůbec neobjevuje, protože Schore rozumí oběma jevům jako aspektům jediného dyadického procesu. Popisuje vztahové transakce jako „synchronizované bioenergetické přenosy“ a ukazuje, jak matkou vyjadřované afektivní přenosy fungují jako generátor energie pro zkoumání prostředí dítětem. Matka nebo pečovatel ovlivňuje energetický stav dítěte, protože hladiny vzrušení jsou nevyhnutelně propojeny se změnami metabolické energie. Schore to formuluje následujícím způsobem (1994, str. 104/5): „Energetické interakce mezi dítětem a mateřským okolím tak fungují podle základních principů fyziky týkajících se zákonitostí o přeměně a zachování energie. V teorii dynamických systémů jsou živé systémy definovány jako z podstaty dynamické režimy přeměny energie vyvíjející se současně se svým prostředím a organizující se a samoregulující se v souladu s fyzikálními zákony.“

Kontaktní funkce pečovatele tak poskytují energetickou výživu dítěti, totiž vstup volné energie z prostředí. Tento proces je oboustranný, protože zdravé dítě zároveň energetizuje matku. Existuje tedy „vitalizující reciprocity“. Field (1985) popisuje tyto interakce s pomocí konceptů rezonanční teorie a hovoří o tom, že matka a dítě existují na „stejně vlnové délce“. Nejde zde o pouhou metaforu, protože výzkumy dokládají, že tyto procesy interakce vedou k vzájemnému vyladění nervových a metabolických systémů obou zúčastněných. Matka nebo pečovatel poskytuje „volnou energii z prostředí“ v roli primárního generátoru, převaděče a modulátoru fyzikální energie také ve formě světla, zvuku, tlaku, teploty. Reakce dítěte spouští energetické metabolické procesy. Collins (1981) podporuje tento názor tím, že chápe „akt sociálních transakcí jako nástroj přenosu emocionálních energií“, které mohou mít pozitivní i negativní formu. Setkáváme se zde tedy se vzájemně propojenými energetickými výměnami. Stejně jsou s metabolickou energií spojeny i vnitřní reprezentace dítěte, tj. diferencovaný pohled na matku, jeho očekávání, vzpomínky, fantazie (celý kontextuální svět psychodynamiky). Pozitivní nebo negativní myšlení se váže k energetickým stavům v mozku i v celém organismu, což je téma, ke kterému se ještě vrátíme v části 5.

Psychobiologické porozumění vzájemně propojeným energetickým výměnám tedy potvrzuje, rozšiřuje a obohacuje studie týkající se kvalit kontaktu ve významných lidských vztazích provedené Reichem, Mahlerovou, Sternem, Lichtenbergem a dalšími.

Tyto výměny se v našem pochopení uskutečňují primárně prostřednictvím tří kontaktních kanálů. Jde o oční kontakt, dotyk a hlas. Všechny tři mají energetizující nebo energii tlumící efekty.

Oční kontakt a jiskra pohledu

Oči jsou přímo propojeny s hlubinami mozku. Oční kontakt může vyvolávat přímou pozitivní nebo negativní excitaci v mozku druhé osoby.

Oči bývají označovány jako okna duše. Poruchy funkce očního kontaktu mají centrální roli při masivních energetických krizích, jako jsou psychózy. Svým očním kontaktem můžeme masírovat duši druhé osoby, v dobrém či zlém. Wilhelm Reich se velmi soustředil na energetické kvality očního kontaktu. Badatelé zabývající se kojenci se v první fázi více soustředili na mechanické aspekty interakcí skrze pohled. Měřili třeba, jak dlouho se lidé jeden na druhého dívali, resp. v jakých intervalech pohled odvraceli. Tako-

vý přístup ovšem přinášel jen málo k pochopení energie očí. Oko je přímo stimulováno elektromagnetickými vlnami světla. Ale oko také energii vysílá, je kanálem výrazu navenek. Ten byl popsán jako stav pozorné neaktivity, při kterém jsou oči otevřeny a mají „jasný zářivý výraz“.

Schore vysvětluje, že „třpyt matčiných očí způsobuje rozšíření zorniček dítěte. Tento mateřský třpyt tak může fungovat doslovně jako jiskra, tedy jako záblesk světla zpracovaný a odražený mateřskou hyper-exponovanou foveální oblastí sítnice na sítnici dítěte. Tento reflektor aktivovaný mateřskou selektivní pozorností k dětským zornicím způsobuje rozzáření dětských očí.“ (1994, str. 74) Dobrý oční kontakt mezi matkou a dítětem představuje tedy jakýsi pozitivní záblesk, otevírající možnost pozitivního zpětného odrazu. Stejně to ovšem funguje i při zážitku negativního očního kontaktu. Podle Schoreho jsou zkušenosti očního kontaktu formativní, protože poskytují nutný stimul pro správný vývoj pravé mozkové hemisféry. Jinými slovy metabolická energie pravé hemisféry přímo závisí na dobré výživě skrze energetizující a vitalizující interakce založené na zážitcích živého a milujícího očního kontaktu. „Regulaci vitálního endokrinního, autonomního a centrálního nervového systému“ přímo ovlivňuje rezonance dvou lidských bytostí uskutečňovaná prostřednictvím jejich očního kontaktu. Dobré zrcadlení „elektrizuje“ dítě a dodává mu energii, aby postoupilo na další orbit pozitivní excitace. Matčin obličej představuje „biologické zrcadlo“ vyzařující afekt. Vizuální stimulace založená na dobrých zkušenostech s pohledem je metabolickou potřebou pro vyvíjející se nervový systém. Vidět a být viděn je základní podmínkou pro náš pocit Self. Obojí je zprostředkováno energetickými procesy v tom, kdo se dívá, a v tom, kdo je viděn. Tyto procesy závisí na výměně světelných vzkazů.

Kontakt dotykem a výživa kůže

S mozkem jsou spojeny nejen oči. Podle Deanne Juhan (1987) můžeme kůži považovat za vnější povrch mozku nebo mozek za nejhlubší vrstvu kůže. Výzkum zvířat a dětí vyrůstajících v prostředí deprivovaném na dotyk ukázal, že dotek je druhem potravy. Existuje senzoričká výživa dotykem, který stimuluje kůži a přes kůži ovlivňuje celý metabolicko-energetický systém. Nedostatek senzoričkého sycení pak vede u některých zvířat ke smrti. Děje se to například u krys, které nebyly svými rodiči „hýčkány“. U lidských mláďat se může objevit nemoc zvaná „merasmus“, spočívající

v postupném chřadnutí souvisejícím s dotykovou deprivací. Děti v tom případě rozvinou metabolické (totiž energetické) symptomy: zpomalený růst kostí, malé přibírání na váze, špatnou svalovou koordinaci, imunologickou slabost, všeobecnou apatii. Jinými slovy jde o nedostatek energie a výše popsané symptomy se velmi podobají malnutrici. Juhan (1987) uzavírá, že „taktilní stimulace se zdá být potravou, která je vitálně důležitá pro vývoj stejně jako jakýkoli protein.“ Výzkum dotykové stimulace u mladých savců ukazuje, že ti, kteří v dětství zažívají bohatou taktilní zkušenost, rychleji rostou, mají těžší mozky, vyvinutější myelinové pochvy, větší nervové buňky, pokročilejší muskulo-skeletální růst, lepší koordinaci, lepší imunologickou odolnost, vyvinutější endokrinní aktivity, časnější pubertu a aktivnější sexuální život než jejich deprivovaní vrstevníci.

Na tělo zaměření psychoterapeuti, používající dotyk jako součást repertoáru svých intervencí, stimulují systém senzorický, motorický, cévní, lymfatický, systém pojivové tkáně, centrální nervový systém a vegetativní nervový systém. Pomáhají tlumit příliš vzrušené stavy a tonizovat letargické nebo depresivní stavy. V takové terapii jde o práci s energií, která přímo ovlivňuje rytmy a polaritu zachování a mobilizování energie klienta a pokouší se uvést je do lepší rovnováhy.

Hlasový kontakt a energie jazyka

Stejně jako světlo masíruje oko a dotyk kůži, tóny přátelského hlasu masírují ucho. Výzkum v oblasti pre- a perinatální psychologie ukázal, že je možné hovořit k novorozenci (v angličtině *infant* z latinského *infans*=nemluvící) předtím, než se u nich rozvine řeč. Mnoho z obsahu této komunikace může být dítětem přijímáno. Intencionalitu nepředává výhradně sémantika jazyka, ale i paralingvistické aspekty řeči: rytmus, výška hlasu, tón, amplituda. Jinými slovy řeč představuje formu hudby pro ucho a tato hudba také masíruje mozek a stimuluje nebo relaxuje tělo. Zvukové vlny vstupují do ucha a dají vzniknout vibracím v rytmických okruzích těla: náhlý zvuk vyvolávající šok zastaví náš dech, napne svalstvo a zvýší srdeční akci. Zvuky hlasu mají energetické efekty, stimulují nebo zpomalují metabolismus. Hlas depresivní matky snižuje energii dítěte. Vitalizující hlas inspiruje a energetizuje. Psychoterapeut pomocí modulace svého vlastního hlasu a naladěním na nuance v hlasu svého klienta přispívá k rezonanci, stejně jako když zrcadlí zrakové interakce nebo dotekové kinestetické a proprioceptivní dialogy.

5. Energie a představivost

V rámci výzkumu představivosti na konci minulého století byl rozvinut koncept „ideodynamiky“. Jde o to, že představy mají svou vlastní energii, která může podporovat nebo zamezovat pohybu, regulovat vegetativní systém novým způsobem, a dokonce povzbuzovat imunitní systém. Práce Simontonových ukázaly, jak může vizualizace představ s tématem sebeobranu po určité době vést ke změně počtu bílých krvinek v krevním řečišti a tak podpořit imunitní systém. Ideodynamika znamená, že představy mají vliv na fyziologii. Existují totiž komplikované převodové cesty mezi částí mozku tvořící představy, limbickým systémem, hypotalamem, autonomním systémem, endokrinním a imunitním systémem. Tuto oblast zkoumá „psycho-neuro-imunologie“. Ta se zajímá o to, jak vyšší úrovně organismického systému (funkce tvořící představy) mohou ovlivňovat nižší funkční hladiny (imunitní systém) a naopak, a to pomocí škály přenosových systémů v organismu. Práce s představivostí má tedy metabolické následky.

Jednou z nejzávažnějších prací v tomto směru je studie Carola Kenta (1969), který použil zvláštní metodu při dialogu se sny klientů. Ta vedla ke vzniku somatických růstových sil v těle. Kent uvádí četné příklady těchto metabolických změn navazujících na somatický účinek snových obrazů.

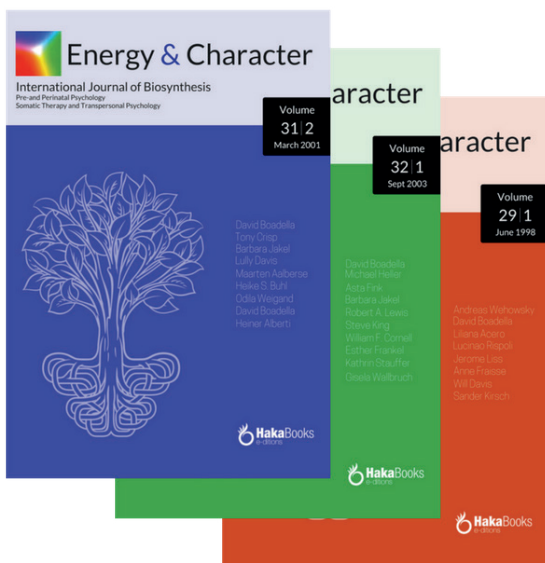
6. Energie v meditaci

Meditace může navazovat na určitý náboženský nebo spirituální směr, ale její fyziologické účinky lze zkoumat nezávisle na jakémkoli věroučném systému. Herbert Benson (1984) patřil mezi klíčové výzkumníky v této oblasti: studoval meditaci jako „relaxační reakci“ a mapoval efekty meditace ve vztahu k široké škále fyziologických stavů. Michael Murphy (1988) vedl na toto téma výzkumný projekt pro *Esalen Institute* a bibliografie prací z této sféry zabírá sama o sobě v jeho knize ke stu stránek. Výzkum meditace je spojen s výzkumem biofeedbacku. Ten ukazuje, jak je možné pomocí zaměřeného vědomí ovlivnit procesy organismické energie tak, aby byly lépe vyvážené. Meditace je energetická práce, protože mění procesy energie při dýchání a srdeční činnosti, v mozku i ve svalech.

7. Energie, životní pole a systémová teorie

V předchozích odstavcích jsem ukázal, jak probíhají energetické účinky a procesy v řadě oblastí existence člověka: při dýchání, v pohybu, v emocionalitě, ve vztazích, v představivosti a v meditaci. V biosyntéze tyto oblasti označujeme jako „životní pole“ (*life-fields*). Jde o systemický koncept, protože je multidimenzionální a multidisciplinární. Ukazuje, že pro porozumění vztahům organismu k jeho okolí je nutné prozkoumat mnoho systémů s pomocí nejrůznějších způsobů dialogů a nahlédnout jejich vzájemné souvislosti z perspektivy vzájemného ovlivňování vyšších nebo nižších stavových hladin. Ve všech těchto dimenzích má energetický koncept smysl a význam. Náhledy z různých úrovní systému ovšem mohou zvýraznit různé aspekty metabolismu. V terapeutické práci je možné se pohybovat nahoru a dolů těmito životními poli a propojit dýchání s pohybem, dýchání s pocity, pocity se vztahy, vztahy s představivostí, představy s hodnotami a každé s každým. Ve všech těchto propojeních se energetický koncept ukazuje jako cenný, specifický a vědecky průkazný.

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

🏠 www.energyandcharacter.com
✉️ journal@energyandcharacter.com
☎️ +34 680 457 788 - 620 012 111