



## Concepts of Energy in Therapy

by Dr. hc. David Boadella

დევიდ ბოადელა

ენერჯის კონცეფცია თერაპიაში

თარგმანი: დიანა ნიკოლაიშვილი კორექტორი მაიკო ლუხუმაიძე

### რეზიუმე

ენერჯის კონცეფცია თერაპიაში

ენერჯის კონცეფციები ფუნდამენტალურია იმპრობლემების გაგებისა და გააზრებისთვის, რომლებიც კლიენტს მოაქვს თერაპიაზე, ასევე როგორც მათი გადაჭრის გზები ძირითადი რესურსების საშუალებით. არსებობს ენერჯის ბევრი სხვადასხვა დონე.

ისეთ ასპექტებზე, როგორცაა მოძრაობა, სუნთქვა და თერაპიული შეხება, განსაკუთრებული აქცენტი კეთდება სხეულზე ორიენტირებულ ყველა სახის ფსიქოთერაპიაში, სადაც ყურადღება სხეულში არსებული სხვადასხვა სახის ენერგეტიკული ნაკადებს ფსიქოფიზიოლოგიას ექცევა. ენერჯის სხვა ფორმები გემოციონალური გავლენების გამოხატვის ურთიერთობასთან, ენასთან და წარმოსახვასთან რეზონანსში გვხვდება.

ენერგეტიკულ გამოცდილებებში კავშირი ფსიქოთერაპიის სპირიტუალური ასპექტების გავლით მიიღწევა.

### შესავალი

გუსტავ ფეხნერთ დაწყებული, ზიგმუნდ ფროიდით და ვილჰელმ რაიხამით გაგრძელებული, ენერჯის საკითხი ფსიქოთერაპიაში, განსაკუთრებით კი, სხეულზე ორიენტირებულ ფსიქოთერაპიაში, მუდმივად განიხილება.

ენერჯის მოდელი, რომელიც ჰიდრავლიკურ მოდელს შეესაბამება, ფროიდის ადრეული არაცნობიერი თეორიის ძირითადი ნაწილი იყო. მართალია, დრავების კონცეფცია მოგვიანებით უფრო კომპლექსური თეორიის გავლენით შეიცვალა, თუმცა, ის არ შეწყვეტილა. დრავების ენერჯია - ეს ფაქტობრივად, ყველაზე აფექტების სტრუქტურის ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილია, თუმცა, მხოლოდ ნაწილი. ფსიქონალიზის დაბადებიდან 100 წელიწადში კვანტური და ფარდობითობის თეორიები ჩნდება, სწრაფად ვითარდება ქაოსის თეორია და კომპლექსური ქცევის სისტემები და სხვადასხვა ინფორმაციის თეორიები მრავლდება.

ფიზიკის დარგში ამ განვითარებების პარალელურად, იყო დიდი პროგრესული გარღვევა მედიცინის (ფიზიოლოგიის) დარგში, ნობელის პრემიის ლაურეატი უნგრელი ბიოლოგი ალბერტ სზენტ-გიორგი (Albert Szent-Györgyi) გახდა თავისი შრომისთვის, „უჯრედის სიცოცხლის ბიოენერგეტიკულობა“. ასევე, დაარსდა საერთაშორისო ორგანიზაციები იმისათვის, რომ შეესწავლათ ფაქიზი ენერჯიები (subtle energies) და ფაქიზი ენერჯის მედიცინა.

ამასობაში, აკუპუნქტურა(ნემსით ჩხვლეტის თერაპია) დასავლეთის სამედიცინო სამყაროში რესპექტაბელური ხდება და ინგლისური სამეცნიერო ჟურნალი „Nature“ აქვეყნებს სტატიებს/ანგარიშებს, იმ ენერჯიის ექსპერიმენტულ ვალიდურობაზე, რომელსაც ჩინეთში „Chi“-ს უწოდებენ.

თერაპიაში ენერჯიის კონცეფციის გაგების მეცნიერული საფუძვლები

## 1. სუნთქვის ენერჯია

კარგადაა ცნობილი, რომ სიცოცხლის ენერჯია/ძალა წარმოებულია ნახშირჟანგის, წყალბადის და სხვა საკვები ნივთიერებების წვის შედეგად ჟანგბადთან კომბინაციაში, რის შედეგადაც ნახშირორჟანგი და წყალი გამოიყოფა.

საკვები ნივთიერებები საბოლოო ჯამში მცენარეებისგან მიიღება, რომლებიც თავიანთ ენერჯიას მზისგან, ფოტოსინთეზის საშუალებით იღებენ. ისინი ნახშირწყლების მარაგს საკუთარი და ცხოველების მოხმარებისთვის წარმოქმნიან. სიცოცხლის ბიოქიმიური პროცესები ბიოენერგეტიკულ და ბიოელექტრონულ პროცესებს ემყარება, რამდენადაც ბიოქიმიური პროცესები ელექტრონის გადაცემაზეა დამოკიდებული. ამ პროცესებს ემატება და შესაძლებელს ხდის ვიტამინების და ფერმენტების შესაბამისი კონცენტრაციები, რომლებიც სიცოცხლის ენერგეტიკული პროცესების ეფექტურობას სრულყოფენ.

ნაკლებად ცნობილია, რომ სიცოცხლის არსებობისთვის აუცილებელია ელექტრონულად დამუხტული ატმოსფერო, და რომ მცენარეები ან ცხოველები, რომლებიც ელექტრონული მუხტის არმქონე (ელექტრონული მუხტისგან დაცლილ) ატმოსფეროში იზრდებიან, მალევე კვდებიან. ეს მუხტი ჰაერში უარყოფით და დადებით იონებადაა გაშლილი და ჯანმრთელობისთვის მათი კონკრეტული, ოპტიმალური ბალანსია მნიშვნელოვანი. თუ ბალანსი ძალიან ბევრი დადებითი იონების მხარეს დაირღვა, მაშინ ეს ჯანმრთელობაზე უარყოფითად აისახება.

იონები ორგანიზმში ორი ფორმით ხვდებიან: სუნთქვის და კანის საშუალებით. კანის სპეციალური ადგილები იონებს სხვა ადგილებზე უკეთ ითვისებენ. და თეორიულად, ეს ადგილები აკუპუნქტურულ წერტილებთანაა კავშირში, სადაც ელექტროდერმული პოტენციალი შეცვლილია.

ადამიანის სხეულში ერთხელ მოხვედრილი იონები სხეულიდან სისხლის თეთრი უჯრედების და თრომბოციტების საშუალებით გამოიდევენ. ისინი სხეულში ბალანსზე და ტვინის სტრესის ჰორმონ სეროტონინზე მოქმედებენ. აღნიშნულ დამუხტვას დეგენერაციული პროცესების განვითარებასთან აქვს გარკვეული კავშირი და ეს პროცესები რაიხმა (Reich, 1948), ნობელის პრემიის ლაურეატმა, ბიოლოგმა ოტო ვარბურგმა (Otto Warburg, 1930) და ბიო-კლიმატოლოგებმა შეისწავლეს.

ორგანიზმზე ატმოსფერული ენერჯის გავლენას ბოლო 40 ან მეტი წლის განმავლობაში უამრავ ქვეყანაში იკვლევდნ და მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანოს (World Health Authority) და მსოფლიოს მეტეოროლოგიური ასოციაციის მიერაა (World Meteorology Association) დადასტურებული.

ორგანიზმში მიმდინარე ყველა ენერგეტიკული პროცესი იონების - დადებითად ან უარყოფითად დამუხტული ნაწილაკების ნაკადებით რეგულირდება. იონები სხვადასხვა არხებში მიედინებიან და ოთხ სხეულში მიმოქცევის ოთხ ძირითად სისტემას ქმნიან:

ა) სისხლის მიმოქცევას ჟანგბადი და ჰაერში არსებული იონები მთელ სხეულში, უჯრედებში არსებულ მიტოქონდრიებამდე გადააქვს, რომლებიც ფუნქციონირებენ, როგორც პატარა ბატარეები, რომლებიც ენერჯიას ყველა სასიცოცხლო პროცესისთვის უზრუნველყოფენ.

ბ) ნერვული მიმოქცევა, რომელიც მიმდინარეობს, როგორც მოქმედების პოტენციალების ნაკადი, გადატანილი დამუხტული სითხეებით. ნერვული ენერჯის გამტარობა ბევრად ნელია, ვიდრე ჩვეულებრივი ელექტროენერჯის, რომელიც დაახლოებით სინათლის სიჩქარის ტოლია: წამში 100 მეტრი ან მეტი (400კმ/სთ). ეს პროცესი შემდეგნაირადაა აღწერილი:

„დადასტურდა, რომ სინაპსური სეკრეცია გადამწყვეტ როლს ასრულებს, ვინაიდან ნერვის იმპულსების გადაცემა არ არის მუხტის ნახტომი ნეირონიდან ნეირონზე. ეს არის სითხე, ქიმიური აგენტი, გარკვეული სახის ფერმენტი ან ჰორმონი. ეს არ არის ელექტრონების ნაკადი, რომელიც ინიცირებულია მემბრანის ზედაპირზე, ეს არის ნატრიუმის იონების შემცველი თხევადი ხსნარი, რომელიც მიედინება წინ და უკან მემბრანის გავლით. ნერვი არ არის მავთული, უფრო სწორი იქნება ვიფიქროთ, რომ ის არის პატარა ჯირკვალი ღერძით, რომელიც სადინარის ფუნქციას ასრულებს. ნერვული საქმიანობა თანაბრად ექვემდებარება ჰიდრავლიკისა და ელექტრული კანონების პრინციპებს. არის სამოქმედო პოტენციალი, რომელიც დაკავშირებულია სითხის მოძრაობასთან.“ (Juhan, 1987)

გ) ლიმფური სისტემის ცირკულაცია, რომელიც ასევე, სითხის მიმოქცევაა.

დ) სითხის მიმოქცევა სხეულის შემაერთებელ ქსოვილებში არსებული ნივთიერების საშუალებით. შემაერთებელი ქსოვილები შეიცავს მილიარდობით მილაკს, რომლებშიც არის სითხე: ეს არის ჰიდრავლიკური სისტემა, რომელიც დაკავშირებულია

თავზურგტვინის სითხის დინებასთან: თავის ტვინიდან ზურგის ტვინისკე ნდა შემდეგ მთლიან სხეულში დიფუზირება შემაერთებელი ქსოვილების საშუალებით. ეს თხევადი სისტემა კრანიალური ოსტეოპათიის ძირითადი ცენტრია. ის წუთში 10-12-ჯერ სიხშირით პულსირებს. თეორიულად, აკუპუნქტურული მერიდიანები, რომელთა არსებობაც ექსპერიმენტულად დადასტურებულია დასავლური მედიცინის მიერ, შემაერთებელ ქსოვილში არსებული სპეციალიზებული ბიოელექტრონული არხებია.

ენერჯის დინების ეს განსხვავებული პროცესები, რომლებიც სითხეების მოძრაობით ხორციელდება, სხვადასხვა სიჩქარით და რითმით მიმდინარეობს და მოძრაობის მიმართულებაც განსხვავდება როგორც სხეულში, ისე მის საზღვრებს გარეთ.

შეგვიძლია გამოვარჩიოთ:

ა) ცეფალო-კაუდალური და კაუდოცეფალური მიმართულებები: ზევიდან ქვევით და ქვევიდან ზევით (თავიდან ფეხებისკენ და პირიქით) სხეულის ღერძის გასწვრივ.

ბ) ცენტრალურ-პერიფერიული და პერიფერიულ-ცენტრალური მიმართულებები: სხეულში უფრო ღრმად მოძრავი და პირიქით, სხეულის სიღრმიდან პერიფერიების მიმართულებით კანისკენ ან სხეულის საზღვარს მიღმა.

გ) ენერჯის ლატერალური დინება, როდესაც მოძრაობს სხეულის ცენტრალური ხაზიდან პერიფერიისკენ.

დ) ვენტრო-დორსალური დინება: ენერჯის ნაკადები მოძრაობენ სხეულის უკანა და წინა მხარეებს შორის.

სუნთქვის პროცესები გავლენას ახდენს სისხლის ბიოქიმიურ შემადგენლობაზე. ჰიპერვენტილაციას ან ჰიპოვენტილაციას შეუძლია სისხლის ბიოქიმიური შემადგენლობა ძალიან მოკლე დროში შეცვალოს. სისხლის შეცვლილი შემადგენლობა თავის მხრივ გავლენას ახდენს მთლიანი ორგანიზმის ენერგეტიკულ მეტაბოლიზმზე, განსაკუთრებით, ნერვულ და კუნთოვან სისტემაზე. ნახშირორჟანგის სიჭარბეს სისხლში ჰიპოვენტილაციის დროს აქვს სედატიური ეფექტი და შეიძლება გააძლიეროს ნახშირორჟანგული მოდუნება (გამოიწვიოს ნახშირორჟანგული ტრანსი) ნახშირორჟანგის დეფიციტს კი მაღალმასტიმულირებელი ეფექტი აქვს: როდესაც ნერვული სისტემა ზედმეტად აგზნებულია (ხდება „გადაწვა“) და კუნთოვანი სისტემა ძალიან დაძაბულია, იწყება სპაზმები და ჰიპერვენტილაციური კრუნჩხვა, დაძაბულობა. სისხლში ნახშირორჟანგის სიჭარბე ან დეფიციტი გავლენას ახდენს კალციუმის ბალანსზე ნერვულ და კუნთოვან სისტემაში და ეს ხდება სწორედ კალციუმის ბალანსის დარღვევით, რომელიც მთელ სხეულზე სწრაფად აისახება (კალციუმის სიჭარბე=კუნთების სპაზმი; კალციუმის დეფიციტი=კუნთების მოდუნება, დაუძლურება, სისუსტე).

სხეულის ფსიქოთერაპიაში სუნთქვას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება: მეტაბოლიზმთან, ნერვულ აგზნებადობასთან, ცნობიერების მდგომარეობასთან, ემოციურ გამოხატვასა და კუნთების ტონუსთან მიმართებაში. პიერ ჯანეტი და ვილჰელმ რაიხი (Pierre Janet and Wilhelm Reich, ), ორივე ხაზგასმით აღნიშნავენ დიაფრაგმული სუნთქვის დარღვევას, როგორც ნევროზის ცენტრალურ, მნიშვნელოვან გამომწვევს. და ეს დადასტურებულია რესპირატორული (სუნთქვით) ფსიქოფიზიოლოგიის ყველაზე თანამედროვე კვლევებით.



## 2. ენერგია და მოძრაობა: კუნთების ტონუსი და ინტენციურობა (განზრახულობა)

მოძრაობისთვის საჭირო ენერგიას კუნთოვან უჯრედებში არსებული მიტოქონდრია უზრუნველყოფს: თვითონ მოძრაობა შესაძლებელი ხდება ბიოელექტრონულ პოლარიზაციაში ცვლილებებით კუნთოვან ბოჭკოებში აქტინისა (კუნთოვანი ბოჭკოების ცილა) და მიოზინის (მიოკემოგლობინის) მოლეკულებთან მიმართებაში. ცვლილება განპირობებულია კალციუმით, რომელიც მამოძრავებელი ნერვული ბოჭკოებით სტიმულიზაციისას კატალიზატორით იწყებს მოქმედებას.

კუნთამდე ორი სახის გზავნილი აღწევს: ნებითი იმპულსები (გზავნილები) ალფა მოტონეირონიდან და უნებლიე იმპულსები გამა მოტონეირონიდან. ისინი ფუნქციურად ერთმანეთს ეხმარებიან და დაკავშირებულია იმასთან, თუ რა შეგვიძლია დავინახოთ პიროვნებაში, როგორც ნება და სურვილი.

ნებაარისდაკავშირებულიგაცნობიერებულგანზრახვასთანდასურვილიკიმემკვიდრულ, თანდაყოლილ მზაობასა და ნახევრად გაცნობიერებულ დამოკიდებულებებთან. გამა მოტონეირონი ზემოქმედებს კუნთოვან თითისტარზე (რეცეპტორზე) რომელიც არის როგორც სენსორული, ისე მოტორული ორგანო. როგორც სენსორული ორგანო, ის აღიქვამს მიმდებარე კუნთების ტონუსს, ხოლო როგორც მოტორულ ორგანოს, შეუძლია პირდაპირ შეცვალოს ტონუსი კუნთოვანი ბოჭკოების დაჭიმვის ან მოდუნების გზით. კუნთოვანი თითისტარი ასევე დაკავშირებულია ავტონომიურ (ვეგეტატიურ) ნერვულ სისტემასთან, რომელიც პიროვნების ყველა ემოციური მდგომარეობის მიმართ სენსიტიურია.

კუნთებში კალციუმის მეტაბოლიზმის შესაბამისად, რომელიც რეგულირდება მოტორული ნერვული იმპულსებით და სისხლში ნახშირორჟანგის შემცველობით, პიროვნება მოძრაობს ჰიპერტონულ და ჰიპერაგზნებად, და ჰიპოტონულ და ჰიპოაგზნებად მდგომარეობებს შორის. აღნიშნული მდგომარეობები ავტონომიური ნერვული სისტემის ორი განყოფილების პარალელურია, რომლებიც ქვემოთაა განხილული. მოძრაობის პროცესში შეგვიძლია გამოვარჩიოთ ჰიპერაქტიურობა და ჰიპოაქტიურობა და სპასტურობა/აგზნებადობა, დამაბულობა (მაღალი წნევისას) და მოდუნება, დაუძლურება, სისუსტე (დაბალი წნევისას) ძირითადი კუნთის ტონუსში, რომელიც მოქმედებისადმი მზაობას უზრუნველყოფს.

მოძრაობისა და კუნთის ტონუსის ხარისხი სისხლის, ნერვების, კანის, კუნთების და კუნთოვანი თითისტარების ენერგეტიკული მდგომარეობის პირდაპირი გამოხატულებაა, და ყველა ამ შემთხვევაში ჩვენ საქმე გვაქვს დამუხტული სითხის ნაკადებთან.

სხეულის ფსიქოთერაპევტი ან სხეულის თერაპევტი ხელის შეხებით ზემოქმედებას ახდენს ამ ენერგიის ნაკადების მგრძობიანობასა და რითმებზე, რომლებიც მიედინება სხეულსა და ტვინში, რაც ნიშნავს, რომ ზემოქმედება ხდება ჰორმონებზე, ნერვულ აგზნებადობაზე, ხდება კუნთების ტონუსის ბალანსის აღდგენა და სისხლის დამუხტვა.

### 3. ენერგია და ემოციურობა: გავლენის (ზემოქმედების) ფსიქობიოლოგია

არსებობს პირველადი ემოციური მდგომარეობების აღწერილობების მთელი რიგი, რომელთა კომბინაციებმაც შეიძლება დიფერენცირებული (სხვადასხვაგვარი) მდგომარეობები გამოიწვიოს. ემოციები, რომლებიც ამ სექციაშია აღწერილი, ვეგეტატიურ და ავტონომიურ ნერვულ სისტემებში მომხდარ ცვლილებებთანაა მჭიდრო კორელაციაში. საყოველთაოდაა აღიარებული, რომ ემოციები ვეგეტატიურ, მოტორულ და აღქმით კომპონენტებს შეიცავენ. სამივე ასპექტი ენერგეტიკულია და თუმცა მათი ზუსტი აღწერის მისაღებად შეიძლება განცალკევებულად იყოს აღწერილი, პრაქტიკაში ისინი ჩვეულებრივ ურთიერთდაკავშირებულია და ერთად გვხვდება.

ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემას ორი ძირითადი განყოფილება აქვს: სიმპათიკური და პარასიმპათიკური, რომლებიც ერთმანეთის მიმართ ხშირად ანტაგონისტურია და ზოგჯერ კომპლემენტარულიც.

თერაპიულ საქმიანობაში ჩვენ შეგვიძლია ჯანმრთელობაში განვასხვავოთ პულსაცია, როგორც აგზნებადობის სიმპათიკურ მდგომარეობებს და რელაქსაციის უფრო პარასიმპათიკურ მდგომარეობებს შორის. თუმცა, ნევროზის დროს ჩვენ ვხვდებით ქრონიკულ ან მწვავე გადაჭარბებულ სიმპათიკურ რეაქციებს, როგორცაა ბრაზი ან შფოთვა, ან გარდა ამისა, მწვავე ან ქრონიკულ გადაჭარბებულ პარასიმპათიკური რეაქციებს. პირველ შემთხვევაში, რომელიც დიდი ხნის წინ იყო აღწერილი ქენონის მიერ (Cannon, 1915), ჩვენ ვხვდებით ემოციებს, რომლებიც უკავშირდებიან ფრენას და ბრძოლას და მეორე შემთხვევაში კი ემოციებს, რომლებიც დაკავშირებული არიან უიმედობასა და უმწეობასთან.

პირველ შემთხვევაში აღინიშნება ენერგიის გაზრდილი, მომატებული დონე, ხოლო მეორე შემთხვევაში - შემცირებული. ჰესის (Hess, 1927) და სხვათა შრომებში ეს ორი რეაქცია მოხსენიებულია, როგორც ერგოტროპული და ტროპოტროპული: ისინი შეესაბამებიან ენერგიის მობილიზებისა და ენერგიის კონსერვაციის პროცესებს, როგორც ეს აღწერილია ანატომიისა და ფიზიოლოგიის სტანდარტულ შრომებში. ენერგიის მობილიზება ასოცირებულია კატაბოლიზმის (ენერგეტიკული ცვლის) პროცესებთან, ენერგიის კონსერვაცია კი ანაბოლიზმის (პლასტიკური ცვლა) პროცესებთან. ნახევარ საუკუნეზე მეტი ხნის წინ დაფი (Duffy, 1941) ამტკიცებდა, რომ „ენერგეტიკული ცვლილებები არის ემოციის ყველაზე ბაზისური და ფუნდამენტალური მახასიათებელი“. ემოციების ვეგეტატიური საფუძვლების ამგვარი ენერგეტიკული გაგება გვთავაზობს ხიდს ბიჰევიორიზმსა და ფსიქოანალიზს შორის შემდგომი მიზეზებისთვის. პავლოვმა (Pavlov, 1927) შემოგვთავაზა ჯანმრთელობის კონცეპტი, როგორც დინამიური ბალანსი აღზნებასა და დათრგუნვას შორის: ტრანს-მარგინალური რხევების კონცეფცია, რომელსაც მან მისცა დასაბამი, და რომელიც სხეულის ფსიქოთერაპიაში ფრანკ ლეიკის (Frank Lake, 1966) შრომის მეშვეობით შემოვიდა, არსებითად ენერგიის მობილიზების უპირატესობიდან ენერგიის კონსერვაციის პროცესებზე გადასვლაა. თანამედროვე ვერსია ამ გადასვლის/ცვლის შემოგვთავაზა პაულსმა (Powles, 1992). ის განმარტავს, რომ მშვიდ კონსერვაცია-გაყვანის მშვიდ მდგომარეობაში არის ადაპტირებადი ენერგიის მარაგის შევსებისა და ფიზიოლოგიური წონასწორობის აღდგენის თვალსაზრისით: „სხეულის გადასვლა დამაბულობის, სიფრთხილისა და მზადყოფნის მდგომარეობიდან ნაკლები

ტონუსის, დეპრესიის, მოდუნების, უხილავობის, გათიშულობის მდგომარეობაში - არის ორგანიზმის სტრატეგია, შეძლოს ენერჯის დაზოგვა, დაუშვას ჭრილობების განკურნება და აღიდგინოს რესურსების დანაკლისი“.

თავის სამეცნიერო ფსიქოლოგიის პროექტში, რომელიც პირველად 1895 წელს გამოიცა, ფროიდი ჩაუყარა საფუძველი მარეგულირებელი სტრუქტურისა და ენერგეტიკული დინამიკის კონცეფციებს, რომლებიც ახასიათებს აფექტის, ყურადღების, ცნობიერებისა და მოტივაციის ფსიქობიოლოგიურ პროცესებს. მისი თეორია „აღზნებების რაოდენობები“ აიტაცა ვილჰელმ რაიხმა (Wilhelm Reich), რომელმაც ის ემოციურობის მისეული გაგების ქვაკუთხედად აქცია, მაგრამ მოგვიანებით ეგო-ფსიქოლოგებმა ფროიდის თეორია რედუქციონისტულად შეაფასეს. მხოლოდ ცოტა ხნის წინ აღმოჩნდა, რომ ფროიდი აღზნების როლს ნეირო-ბიოლოგიურ ზემოქმედებაში სწორად აფასებდა, მაგრამ თავის პროექტში შეფერხების, დაბრკოლების როლი გამორჩა. ფსიქოანალიტიკოსმა ეფლგარტმა (Applegarth, 1971) ფსიქიკური ენერჯის შესახებ საკუთარ ნაშრომში, თავიდან გადააფასა ფროიდის კონცეფცია აღზნებადობების რაოდენობაზე და მთელი ენერგეტიკული პრინციპი, რომელიც ადრეული ფსიქოანალიზის ძირითადი საყრდენი იყო.

პრიბრამმა და გილმა (Pribram and Gill, 1976) ფროიდის ნამუშევრები დაიკვეს და აჩვენეს, რომ ისინი საფუძვლიან შესწავლას საჭიროებენ ბოლოდროინდელ აღმოჩენებში ნეირო-ბიოლოგიისა და ბიოლოგიური სისტემის თეორიაში. ალან შორი (Allan Shore, 1994) თავის მონუმენტურ ნაშრომში „აფექტის (გავლენის) რეგულაცია და პიროვნების წარმოშობა“, წერს:

„ფროიდი იმის ხაზგასმისას, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია შინაგანი ბიოენერგეტიკული პროცესები ფსიქოლოგიური ფუნქციონირებისთვის, მართალი იყო: მეცნიერულ მიღწევებს ჯერ კიდევ გარკვეული დროის მანძილზე მისი სიკვდილის მერეც დასჭირდა განვითარება ხსენებული პროცესების ბოლომდე გასაგებად. დღესდღეობით არსებობს ტენდენცია, რომ ფროიდის „ენერჯის მოდელი“ „ინფორმაციის დამუშავების მოდელით“ ჩანაცვლდეს. ეს დამაბნეველია და შეცდომაში შევყავართ, რადგან ენერჯის და ინფორმაციის დამუშავება მჭიდრო კავშირშია. მართლაც, თანამედროვე ბიოენერგეტიკის თეორიაში ინფორმაცია სპეციალური ენერჯის სახეობად ითვლება, რომელიც ბიოლოგიური წესრიგის დამყარებისთვისაა საჭირო. ჩომპმა (Ciompi, 1991) ყურადღება გაამახვილა ალსანიშნავ ანალოგებზე, რომლებიც, როგორც ჩანს, არსებობენ. ერთის მხრივ, ენერჯების ეფექტებს შორის ფიზიკურ და ბიოლოგიურ სისტემებში და მეორეს მხრივ, ინფორმაციის ეფექტებს შორის მეტალურ სისტემებში.“

ტვინის მიერ ყველა ფორმის ინფორმაციის, მათ შორის შიდა წარმოდგენებში ჩანერგილი ინფორმაციის გადამუშავება მეტაბოლური ენერჯის ტრანსფორმაციის გზით ხდება.

ფსიქოლოგიური და ფსიქოანალიზური თეორიების საფუძვლად ბიოლოგიური ენერჯის ცნებები უნდა იქნეს მიღებული, რომლებიც ამჟამად ფიზიკაში, ქიმიაში და ბიოლოგიაშია წარმოდგენილი. თერმოდინამიკა მხოლოდ ბიოდინამიკის არსი არაა, ის ნეირო-დინამიკის და შესაბამისად, ფსიქოდინამიკის არსიცაა.

თუ შიდა წარმოდგენები მეტაბოლური ენერჯის გარდაქმნის გზით იქმნება, მაშინ კონცეფციები შეიძლება დაიმუხტონ: ტვინი შეიძლება იყოს აღზნებული ან დასტრესილი/

დეპრესიული ფიქრებით და აზრებით, ისევე, როგორც შეიძლება იყოს სხეული. აქედან გამომდინარე, ემოციურობის სამივე კომპონენტი ენერგეტიკულია: ენერგია ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემას მართავს; ენერგია არის გამოხატული ემოციურობის მოტორულ ასპექტებში, რამდენადაც ის გამოიხატება სხვადასხვა ტონუსის მატარებელ ჟესტებში. ენერგია აუცილებლადაა ჩართული ემოციების შემცენებითი ასპექტების შიდა წარმოდგენებში.

#### 4. ენერგია და ურთიერთობები: პირადი ველი და რეზონანსი

სხეულის ფსიქოთერაპია, თავის მემკვიდრეობით პიერ ჯანეტთან (Boadella, 1997), ფროიდთან და რაიხთან, საუკუნეზე მეტი იყო ფსიქოლოგიური პროცესების ბიოენერგეტიკული საფუძვლების გააზრების ერთ-ერთი უპირველესი და ნათელი მატარებელი. მხოლოდ ბოლო წლებში, როგორც ქვემოთ იქნება ნაჩვენები, სხეულის ფსიქოთერაპიის ტრადიციის გარკვეულ წარმომადგენლებმა დაიწყეს ამ მემკვიდრეობის ეჭვქვეშ დაყენება. ამით შიდა ენერგეტიკულ პროცესებსა და ურთიერთობებს შორის ყალბი დიქოტომია იქმნება. ის ამტკიცებს, რომ ენერგეტიკული აქცენტი მარტივია და ურთიერთობის მნიშვნელობის მინიმალურ გაცნობიერებამდე მივყავართ. ენერგია გაგებულია როგორც შიდა ორგანული მაშინ, როცა ურთიერთობა დანახულია, როგორც ინტერპერსონალური.

რას გვეუბნება ჩვენ ენერგეტიკის მეტაბოლიზმის გაგება ურთიერთობებზე?

Free Article

#### ვილჰელმ რაიხი და ჩვილობის კვლევა

ვილჰელმ რაიხმა თავისი კვლევები ჩვილობის პერიოდზე ადრეულ 50-იანებში დაიწყო, როდესაც ჯონ ბოულბი (John Bowlby) დედების ჯანმრთელობას და ბავშვის კეთილდღეობას მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციისთვის სწავლობდა. მაშინ, როცა ბოულბის კვლევა იყო პრინციპულად ფსიქოსოციალური იმ დროისთვის, რაიხის აქცენტები იყო პედაგოგიური, სოციოპოლიტიკური და უპირველეს ყოვლისა, ბიოენერგეტიკული. რაიხი ერთერთი პირველი მკვლევარი იყო, რომელიც ურთიერთობას შეხებითა და განსაკუთრებით თვალის კონტაქტის მეშვეობით ენერგიის ინტერპერსონალური გაცვლის ჭრილში განიხილავდა და ამ საკითხებს მან თავისი დროის სულ ცოტა 30 წელი დაუთმო.

#### თანამედროვე კვლევები ჩვილზე: მაჰლერი, შტერნი და ლიხტენბერგი (Mahler, Stern and Lichtenberg)

მარგარეტ მაჰლერმა (Margaret Mahler, 1975) აღწერა ემოციური ურთიერთშეხება დედასა და ჩვილს შორის, რომელიც მან შეაფასა, როგორც ენერგიის გაცვლა ორ პიროვნებას შორის. მან შეამჩნია, რომ სარკისებურ ხედვას ჩვილზე რეენერგიაზაციის ან ელექტრიფიკაციის ეფექტი ქონდა. დანიელ შტერნის ნაშრომში (Daniel Stern, 1985), ჰარმონიულობაზე, არის



ვრცელი კვლევები ბავშვის ზედმეტად სტიმულირების და არასაკმარისი სტიმულირების მდგომარეობების შესახებ. პირველ რიგში, ბავშვი ჭარბი რაოდენობის სტიმულს იღებს გარემოდან და ამრიგად, არის გადამეტებულად ენერჯირებული დედისგან, მეორე სიტუაციაში კი, გვაქვს წართმევის/ჩამორთმევის, დეპრივაციის, აღკვეთის შემთხვევა, რომელიც გვაძლევს ენერჯის სიმცირეს, შემცირების ეფექტს. შტერნი ასევე დეტალურად იკვლევდა ფენომენს, რომელსაც თავად „ვიტალურ აფექტს“ (სასიცოცხლო გავლენას/ ზეგავლენას) უწოდებდა, რომელიც ჩვილში გამოხატავს სიცოცხლისუნარიანობას/ სიცოცხლეს. ის არ არის დაკავშირებული ისეთი სახის ემოციებთან, როგორებიცაა: სიბრაზე, შიში და მოწყენილობა, მაგრამ არიან ძალიან მნიშვნელოვანი ასპექტები ბავშვის მოძრაობისთვის, მოქმედებისთვის. მშობელსა და ბავშვს შორის ურთიერთგაცვლაში არის ბევრი სწორედ ვიტალური ენერჯიების გაზიარება, როგორებიცაა: აღფრთოვანება, ეიფორია, ბედნიერება, ისევე, როგორც ენთუზიაზმი, აღმოჩენა/ექსპერიმენტი, თავგადასავალი.

ჩვილობის სხვა მკვლევარი ჯოზეფ ლიხტენბერგი (Joseph Lichtenberg, 1989) ასევე აქცენტებს აკეთებდა დედა-შვილის ინტერაქციის ენერჯეტიკულ ასპექტებზე და აჩვენა რამდენად კარგად აძლიერებს სარკისებური გაცვლა პიროვნების ენერჯეტიკას.

## ენერჯეტიკული რეზონანსი აფექტის რეგულაციის თანამედროვე თეორიაში

ალან შორის ნაშრომში (Allan Schore) რომელიც ეფუძნება ურთიერთობის ფსიქობიოლოგიური და ბიო-სოციალური ასპექტების 2500-მდე წყაროს და შეგროვებულია მთელი ინფორმაცია ისე, რომ არის უკიდურესად ყოვლისმომცველი აღნიშნულ საკითხებზე. შტერნის შრომებში შიდა ენერჯეტიკულ მდგომარეობებსა და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებს შორის ცრუ დიქოტომია ქრება. მისი აზრით, ეს არის ერთი ბინარული პროცესის ორი ასპექტია. ის აღწერს „გაერთიანების ტრანზაქციებს“ როგორც სინქრონიზებულ ენერჯეტიკულ ტრანსმისიებს“ და აჩვენებს, რომ დედის მიერ გადაცემული ემოციები მოქმედებს როგორც ენერჯის გენერატორი ჩვილის მიერ სამყაროს და გარემოს აღმასა და შესწავლაზე. დედა ან მომვლელი არეგულირებს ბავშვის ენერჯეტიკულ მდგომარეობას, რამდენადაც აღზნებადობის არაზუსტი დონეები აუცილებლად იწვევს მეტაბოლური ენერჯის ცვლილებებს. როგორც შორი აღნიშნავს (Schore, 1994, pp 104/5):

„ამგვარად, ენერჯეტიკული ინტერაქციები ჩვილსა და დედის მიერ შექმნილ გარემოს შორის ფიზიკის ფუნდამენტალურ პრინციპებს, ტრანსფორმაციასა და ენერჯის კონსერვაციას ემორჩილება. დინამიური სისტემის თეორიაში ცოცხალი სისტემები განისაზღვრება როგორც ძირითადი ენერგო-ტრანსფორმაციული რეჟიმები, რომლებიც ვითარდებიან გარემოსთან ერთად და ფიზიკის კანონების შესაბამისად თვითრეგულირდებიან და თვითორგანიზდებიან.

ამრიგად, მზრუნველის კონტაქტი ბავშვისთვის ენერჯეტიკულ საკვებს წარმოადგენს, გარემოდან მას თავისუფალ ენერჯიას გადასცემს, და ეს პროცესი ორმხრივია, რამდენადაც

ჯანმრთელი ბავშვი თავადაც ენერგიით მუხტავს დედას. ეს ფენომენი „სასიცოცხლო ურთიერთგაცვლაა“. ფილდი (Field, 1985) ამ ინტერაქციებს რეზონანსული თეორიის ჭრილში აღწერს და ისე განმარტავს როგორც დედისა და შვილის „ერთ ტალღაზე“ ყოფნას. ეს უფრო მეტია, ვიდრე უბრალოდ მეტაფორა, რადგან კვლევები აჩვენებს, რომ ასეთი პროცესები ორი პიროვნების ნერვული და მეტაბოლური სისტემების ურთიერთდამოკიდებულებაშია ჩართული. დედა ან მომვლელი ბავშვს „გარემოდან თავისუფალი ენერგიით“ უზრუნველყოფენ. ის ბავშვისთვის ფიზიკური ენერგიის (რომელიც გამოიხატება სინათლის, ხმის, წნევის, ტემპერატურის სახით) პირველადი გენერატორის, ტრანსფორმატორის და მოდულატორის როლს ასრულებს. ამ სტიმულებზე ჩვილის პასუხები ენერგეტიკულ მეტაბოლიზმს იწვევენ. კოლინსი (Collins, 1981) მხარს უჭერს ამ შეხედულებას თავისი მიგნებით, რომ „სოციალური ტრანზაქციები მოქმედებენ, როგორც ემოციური ენერგიის გადაცემის საშუალება“, რომელიც შეიძლება იყოს პოზიტიური ან ნეგატიური ფორმის. ჩვენ ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს ორმხრივ ენერგეტიკულ ტრანზაქციასთან. ამასთან ერთად, შინაგანი რეპრეზენტაციები, რომლებიც წარმოადგენენ ბავშვის დიფერენცირებულ ხედვას დედის მიმართ, მის მოლოდინებს, მოგონებებს და ფანტაზიებს (მთლიანი კონტექსტუალური სამყარო ფსიქოლოგიის), ასევე ასოცირდება მეტაბოლურ ენერგიასთან.

ნეგატიური ან პოზიტიური აზრები მჭიდროდაა დაკავშირებული ენერგეტიკულ მდგომარეობებთან როგორც ტვინში, ისე მთელ ორგანიზმში, ამ თემას მეხუთე პარაგრაფში განვიხილავთ.

ამგვარად, რაიხის, მალერის, ლიხტენბერგის, შტერნის და სხვათა (Reich, Mahler, Lichtenberg, Stern and others) კვლევები კონტაქტის ხარისხებზე მნიშვნელოვან ადამიანურ ურთიერთობებში, არის დადასტურებული, გაფართოებული და გამდიდრებული ორმხრივი ენერგოტრანზაქციის ფსიქოლოგიური გაგების მიერ (შედეგად).

ჩვენ ეს ტრანსფორმაციები შეიძლება გავიგოთ, როგორც სამი ძირითადი საკონტაქტო არხი: თვალებით კონტაქტი, შეხება და ბგერითი კონტაქტი, რომელთაც ენერგიით დამუხტვისა და განმუხტვის ეფექტი გააჩნიათ.

## თვალით კონტაქტი და (დაჟინებული) მზერა

თვალები ერთმანეთს პირდაპირ ტვინის სილრმეში უკავშირდებიან. თვალებით კონტაქტის მეშვეობით შესაძლებელია სხვა ადამიანის ტვინში პირდაპირ აღზნებადობა გამოვიწვიოთ, ნეგატიური ან პოზიტიური.

თვალები აღწერილია, როგორც სულის ფანჯარა. ისეთ ღრმა ენერგეტიკულ კრიზისში, როგორცაა ფსიქოზია, ერთ-ერთი ძირითადი დარღვევა თვალის კონტაქტის ფუნქციების დარღვევაა. ჩვენი თვალის კონტაქტით სხვის სულს შეგვიძლია გავუზავნოთ სიგნალი მდგომარეობის გაუმჯობესების ან გაუარესების მიზნით. ვილჰერმ რაიხი (Wilhelm Reich) თვალებით კონტაქტის ენერგეტიკულ დატვირთვას/ხარისხს ძალიან დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა. ჩვილობის მკვლევარები, პირველ რიგში, უფრო მეტ ყურადღებას აქცევენ თვალებით კონტაქტის (ინტერაქციის) მექანიკურ ასპექტებს, ითვლიან დროს, რამდენად

ხანგრძლივი იყო თვალებით კონტაქტი (რამდენ ხანს უყურებდნენ ერთმანეთს) და თვალების მოშორების ინტერვალებს. ეს გვთავაზობს ცოტა ინფორმაციას თვალების კონტაქტის ენერგეტიკული ღირებულების გაგებაში. თვალი უშუალოდ სტიმულირდება სინათლის ელექტრომაგნიტური ტალღებით. მაგრამ თვალი თავადაც გამოყოფს ენერგიას, ეს არის გამოხატვის არხი, რომელიც აღწერილია, როგორც უმოქმედობის დროს გამოფხიზლება (ზარი), მდგომარეობა, როდესაც თვალები გახელილია და აქვს „მკაფიოდ მბრწყინავი (ნათელი და ცოცხალი) გამომეტყველება“.

შორი (Schoore) განმარტავს, რომ „ბრწყინვალება დედის თვალებში იწვევს ჩვილის თვალის გუგის გაფართოვებას. ბრწყინვალება დედის თვალში შეიძლება იყოს ნაპერწკალი, რომელიც სიტყვასიტყვით არის სინათლის ფლემა, რომელიც დამუშავებულია დედის თვალის ბადურის ღრმაფოსოში დააისახება ბავშვის ბადურის იმავე არეალში. დედის ყურადღება გამახვილებულია ბავშვის თვალის გუგებზე, რაც შემდეგ ბავშვის თვალში ბრწყინავს“. (1994, p 74). ამრიგად, კარგი თვალის კონტაქტი არის პოზიტიური ფლემი (ნათება, სიგნალი) დედასა და შვილს შორის, რომელსაც შეიძლება მოჰყვეს დადებითი განწყობები. ამის საპირისპიროდ, ცხადია, არის ნეგატიური თვალის კონტაქტის გამოცდილებები. შორის (Schoore) თანახმად, თვალებით კონტაქტის გამოცდილებები მუდმივად წარმოქმნადი და მზარდია, რადგან ის თავის ტვინის მარჯვენა ნახევარსფეროს განვითარებისთვის საჭირო სტიმულებს (სტიმულირებას) უზრუნველყოფს. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ტვინის მარჯვენა ნახევარსფეროს მეტაბოლიზმი პირდაპირაა დამოკიდებული კარგ კვებაზე, რომელიც ცოცხალი და მოსიყვარულე თვალებით კონტაქტითაა განპირობებული. „ენდოკრინული, ავტონომიური და ცენტრალური ნერვული სისტემების რეგულაციაზე“ პირდაპირ გავლენას ახდენს რეზონანსი ორ ადამიანს შორის, რომელიც ხორციელდება თვალების კონტაქტის გავლით. კარგი სარკისებური ხედვა ბავშვს მუხტავს და კვებას მას ენერგიით მის მომდევნო პოზიტიურ აღზნებისთვის. დედის სახე არის „ბიოლოგიური სარკე“, გავლენის, შემოქმედების წყარო. კარგი მზერის შედეგად ვიზუალური სტიმულაცია არის მეტაბოლური საჭიროება ნერვული სისტემის განვითარებისთვის. დანახვა და იყო დანახული არის ფუნდამენტალური ასპექტები თვითშეგრძნებისთვის, მაგრამ ისინი გაშუალებული არიან ენერგეტიკული პროცესებით დანახვისას, რომლებიც დამოკიდებულები არიან მსუბუქი, ნათელი გზავნილების გაცვლაზე.

Free Article

## შეხებით კონტაქტი და კანის კვება

დინ იუჰანის მიხედვით (Deane Juhan, 1987) არა მხოლოდ თვალი არის დაკავშირებული ტვინთან, არამედ, კანი შეიძლება ჩაითვალოს ტვინის გარეგან ზედაპირად, ან ტვინი, როგორც კანის ღრმა ფენა. ჩატარებულმა კვლევამ, ცხოველებზე და ჩვილებზე, რომლებიც იზრდებოდნენ დეპრივირებული შეხების გარემოში, აჩვენა, რომ შეხება არის საკვების ტიპი: არსებობს სენსორული კვება შეხებით, რომელიც ასტიმულირებს კანს, და კანის მეშვეობით გავლენას ვახდენთ სხვის მთელ მეტაბოლურ ენერგო სისტემაზე. მეორეს მხრივ, სენსორული შიმშილი ზოგ ცხოველში იწვევს სიკვდილსაც კი, როგორც ეს მაგალითად, ვირთხების შემთხვევაში, რომელთა მიმართაც მშობლები არ იყვნენ „ნაზი“ (არ ჰქონდათ შეხებით დამამშვიდებელი კონტაქტი). ჩვილებს უვითარდებათ დავადება,



რომელსაც უწოდებენ „მოჩვენებას“ (ჯადოქარს), ეს არის ერთგვარი დასუსტება/გაქრობა, როდესაც ისინი არიან შეხებას მოკლებულნი, შეხების დეფიციტი აისახება მათ ენერგეტიკულ ასპექტებზე: ძვლოვანი სისტემის ზრდის შესუსტება/შენელება, წონის მატების შეფერხება, კუნთების ცუდი კორდინაცია, იმუნოლოგიური სისუსტე, საერთო აპათია, ენერჯის დაქვეითება და ეს სიმპტომები ფიზიკური შიმშილით გამოწვეულ სიმპტომებს ჰგავს. იუჰანი (Juhan, 1987) ასკვნის, რომ „შეხებითი სტიმულაცია არის ისეთივე სასიცოცხლო მნიშვნელობის საკვები, როგორც არის ცილები“. ახალგაზრდა ძუძუმწოვრებში ტაქტილურ სტიმულაციაზე ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ, ის ცხოველები, რომლებიც ჩვილობაში ხშირად იღებდნენ შეხებით სტიმულებს, იზრდებოდნენ უფრო სწრაფად, ჰქონდათ უფრო დიდი ტვინი, უფრო მაღალ დონეზე განვითარებული მიელინური გარსები, უფრო დიდი ნერვული უჯრედები, ჩონჩხის კუნთების ზრდა იყო უფრო სრულყოფილი, უკეთესი კოორდინაციის უნარი, უკეთესი იმუნური რეზისტენტულობა, უფრო განვითარებული ენდოკრინული აქტივობა, ადრეული სქესობრივი სიმწიფე და სექსუალურად უფრო აქტიურები იყვნენ, ვიდრე ის ძუძუმწოვრები, რომელთაც შეხების დეფიციტი ჰქონდათ ჩვილობაში.

სხეულის თერაპევტები და სხეულის ფსიქოთერაპევტები, რომლებიც შეხებას იყენებენ, როგორც მათი ჩარევის მეთოდების ნაწილს, ახდენენ სენსო-მოტორული, სისხლის მიმოქცევის, ლიმფური, შემაერთებელი ქსოვილის, ცენტრალური და ნერვული სისტემების სტიმულაციას. ისინი ეხმარებიან ამ სისტემებში აღზნებადობის ჩაწყნარებას, დაწევას, დამშვიდებას და დეპრესიული ან ლეთარგიული მდგომარეობის ტონიზირებას. ასეთი თერაპევტული მუშაობა ატარებს ენერგეტიკულ ხასიათს, პირდაპირ ზემოქმედებს ენერჯის კონსერვაციაზე, ენერჯის მობილიზებაზე, რიტმებსა და პოლარულობაზე კლიენტებში და აბალანსებს მათ ენერგეტიკულ მდგომარეობას.

Free Article

## ხმოვანი კონტაქტი და ენის ენერჯია

სწორედ ისე, როგორც სინათლე ამასაჟებს თვალს, შეხება - კანს, მეგობრული/თბილი ბგერები ამასაჟებენ ყურს. კვლევამ პრენატალურ და პერინატალურ ფსიქოლოგიაში აჩვენა, რომ შესაძლებელია ჩვილთან საუბარი მეტყველების უნარის განვითარებამდე, უფრო მეტიც, მან შესაძლოა მიიღოს კონტენტის უმეტესი ნაწილიც კი. განზრახულობა არა მხოლოდ ენის სემანტიკაშია, არამედ, ის მეტყველების პარალინგვისტური ასპექტებისთვის მახასიათებელიცაა: რიტმები, ტონი, ამპლიტუდა. სხვა სიტყვებით, მეტყველება არის მუსიკის ერთგვარი ფორმა ყურისთვის და ეს მუსიკა ასევე არის მასაჟი ტვინისთვის და სტიმული ან რელაქსანტი სხეულისთვის. ბგერის ტალღები აღწევენ ყურში და იწვევენ რეაქციას სხეულის სტრუქტურებში. უეცარი ბგერა იწვევს შოკს, აჩერებს სუნთქვას, კუმშავს კუნთებს და ახშირებს გულისცემას. ხმის ბგერებს აქვთ ენერგეტიკული ეფექტი, ისინი ასტიმულირებენ ან ადუნებენ მეტაბოლიზმს. დეპრესიული დედის ხმა ადაბლებს, ასუსტებს ბავშვის ენერჯიას. მაცოცხლებელი ხმა კი ინსპირირებს ბავშვის ენერჯიულობას. ფსიქოთერაპევტი საკუთარი ხმის ტონების მოდულირებით და კლიენტის ხმის ტონების ნიუანსების საშუალებით აყალიბებს რეზონანსებს ისე, როგორც ეს სარკისებური მზერის ინტერაქციების, პროპრიოცეპტული დიალოგის ან კინესთეტიკური შეხების დროს ხდება.



## 5. ენერგია და წარმოსახვა

წარმოსახვის კვლევამ, გასული საუკუნის ბოლო წლებში, განავითარა „იდეო-დინამიკის“ კონცეპტი. გამოსახულებებს თვითონ აქვთ ენერგია, რომელსაც შეუძლია გამოიწვიოს მოძრაობა, დაარეგულიროს ვეგეტატიური ნერვული სისტემა ახალი მიმართულებებით და გააძლიეროს იმუნური სისტემაც კი. სიმონტონის (Simonton) ნაშრომმა აჩვენა, რომ წარმოსახვის ვიზუალიზაცია უკავშირდება თავდაცვას, დროთა განმავლობაში შეიძლება შეცვალოს სისხლში თეთრი უჯრედების რაოდენობა და ასე გააძლიეროს იმუნური სისტემა. იდეოდინამიკა ნიშნავს, რომ გამოსახულება გავლენას ახდენს ფიზიოლოგიაზე, და ტვინის ნაწილში ხდება რთული კომპლექსური მოქმედებები, გამოსახულებების, ლიმბური სისტემის, ჰიპოთალამუსის, ავტონომიური ნერვული სისტემის, და იმუნური სისტემის ფორმირება. ეს არის „ფსიქონეიროიმუნოლოგიის“ კვლევის სფერო, სადაც ორგანიზმის სისტემის მაღალი დონეები (გამოსახულების ფორმირების ფუნქციები) ზემოქმედებენ დაბალ ფუნქციონალურ დონეებზე (იმუნური სისტემა) და პირიქით. ერთ-ერთი ყველაზე სიღრმისეული კვლევა ამ მიმართულებით არის კერონ კენტის (Caron Kent, 1969) შრომა, რომელიც იყენებდა განსაკუთრებულ, კლიენტების სიზმრებთან დიალოგის მეთოდს, რამაც კლიენტებში გამოიწვია მეტაბოლური ცვლილებები, როგორც შედეგი სომატური მუშაობის, რომელიც სიზმრების გამოსახულებებთან დიალოგზე ფოკუსირებამ გამოიხატებოდა.

## 6. ენერგია და მედიტაცია

მედიტაცია შესაძლოა მოდის კონკრეტული რელიგიიდან ან სპირიტუალური მიმართულებიდან, მაგრამ მისი შესწავლა შესაძლებელია რომელიმე სარწმუნოების მიმდევრობის გარეშეც. ჰერბერტ ბენსონი (Herbert Benson, 1984) იყო ძირითადი მკვლევარი ამ მიმართულებით. ის მედიტაცია სწავლობდა, როგორც „რელაქსაციაზე პასუხს“. ის აღნიშნავდა მედიტაციის ეფექტებს მთელ რიგ ფიზიოლოგიურ მდგომარეობებზე. მაიკლ მერფი (Michael Murphy, 1988) ხელმძღვანელობდა კვლევით პროექტს ესალენის ინსტიტუტისთვის, რომელიც ითვალისწინებდა უჩვეულო ფუნქციონირების შესწავლას. მედიტაციის კვლევა დაკავშირებულია ბიოლოგიური უკუკავშირის კვლევასთან. ბიოლოგიური უკუკავშირის კვლევა გვიჩვენებს თუ როგორ არის შესაძლებელი ცნობიერების ფოკუსირებით ზეგავლენის მოხდენა ორგანიზმს ენერგეტიკულ პროცესებზე ის, რომ ისინი ბალანსში მოიყვანონ. მედიტაცია არის ენერგეტიკული მუშაობა, რამდენადაც ის ცვლის ენერგეტიკულ პროცესებს სუნთქვაში, გულში, ტვინში და კუნთების ტონუსში.

## 7. ენერგია, სიცოცხლის სფეროები და სისტემების თეორია

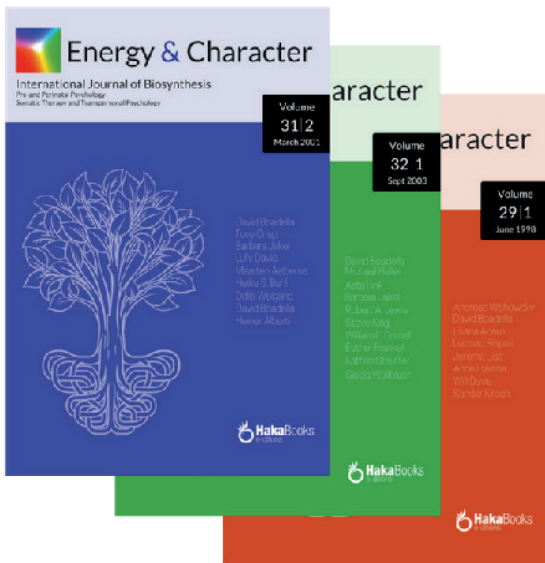
წინამდებარე სექციებში მე ვაჩვენე, რომ ენერგეტიკული ეფექტები და პროცესები ადამიანის არსებობის ყველა განზომილებაში და მიმართულებითაა წარმოდგენილი: სუნთქვაში, მოძრაობაში, ემოციურობაში, ურთიერთობაში, წარმოსახვასა და მედიტაციაში. ბიოსინთეზში ამ განზომილებებს „სიცოცხლის სფეროებს“ ვუწოდებთ. კონცეპტი კი სისტემურია, რამდენადაც ის მრავალგანზომილებიანი და მრავალდისციპლინარულია. ის აჩვენებს, რომ ორგანიზმის გარემოსთან ურთიერთობის გასაგებად რამდენიმე

სისტემის განხილვაა აუცილებელი, მათ შორის „დიალოგი“ და მათ ურთიერთქმედებაზე დაკვირვება. ყველა ამ განზომილებაში ენერგეტიკული კონცეფცია მნიშვნელოვანია, თუმცა, მეტაბოლიზმის სხვადასხვა ასპექტი სისტემის სხვადასხვა დონესთანაა დაკავშირებული. თერაპიული მუშაობის დროს მოქმედებების ინტეგრირებით ცხოვრების სხვადასხვა სფეროებშია გადასვლა შესაძლებელი: სუნთქვით, სუნთქვის შეგრძნებით, ურთიერთობის შეგრძნებით, წარმოსახვასთან ურთიერთობით და თითოეული მათგანით. ენერგეტიკული კონცეფცია ყველა ამ ურთიერთმიმართებაშია ღირებული, სპეციფიური და მეცნიერულად აღიარებული.

## භ්‍යාකූල:

1. **Applegarth, A.,**  
Comments on aspects of the theory of psychic energy, *Journal of the American Psycho-analytical Association*, 19, 1971
2. **Boadella, David,**  
Awakening sensibility; restoring motility, *International Journal of Psychotherapy*, Vol 2, No 1, 1997
3. **Cannon, Walter,**  
Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage, Appleton & Co., NY, 1915
4. **Ciampi, Luc,**  
Affects as central organizing and integrating factors: a new psycho-biological model of the psyche, *British Journal of Psychiatry*, 159, 1991
5. **Field, T.,**  
Attachment as psychobiological attunement, in M. Reite and T. Field (eds) *The psycho-biology of attachment and separation*, Academic Press, Orlando, 1985
6. **Freud, S.,**  
Project for a Scientific Psychology (1895), in *Complete Works of Freud* Hogarth Press, London, 1966
7. **Lake, Frank,**  
*Clinical Theology*, Dartman, Longmans and Todd, London, 1966
8. **Lichtenberg, J. D.,**  
*Psychoanalysis and Motivation*, Analytic Press, Hillside NJ, 1989
9. **Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A.,**  
*The psychological birth of the human infant*, Basic Books, NY, 1975
10. **Murphy, Michael, & Donovan; Stephen,**  
*The Physical and Psychological Effects of Meditation*, Esalen Institute, 1988
11. **Pavlov, Ivan,**  
*Conditioned Reflexes*, Oxford University Press, New York, 1927
12. **Pribram, Karl, & Gill, M.,**  
Freud's Project reassessed, Basic Books New York, 1976 Powles, W. E., *Human Development and Homeostasis*, Int. Univ. Press, Madison, 1992
13. **Reich, Wilhelm,**  
*The Cancer Biopathy*, Orgone Institute Press, Rangeley, Maine, 1948
14. **Schore, Allan,**  
*Affect Regulation and the Juhan, Deane, Job's Body, Station Hill Origin of the Self*, Erlbaum, New Jersey, Press, NY, 1987 199
15. **Hess, W. H.,**  
*On the relations between psychic and vegetative functions*, Scwabe, Zurich, 1927
16. **Kent, Caron,**  
*The Puzzled Body*, Vision Press, London, 1969
17. **Stern, Daniel,**  
*The Interpersonal World of the Infant*, Basic Books, NY, 1985
18. **Warburg, Otto,**  
*On the Metabolism of Tumours*, Constable, London, 1930

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](http://www.energyandcharacter.com), where you can get information about how and where to buy them.

-  [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com)
-  [journal@energyandcharacter.com](mailto:journal@energyandcharacter.com)
-  +34 680 457 788 - 620 012 111