BIO-ENERGETICA

Bio-energetica is een (zelfverwerkelijking) therapie, die de taal van het lichaam gebruikt om de problemen van de geest te genezen. Het is een therapie die vooral ontwikkeld werd door Alexander Lowen, die in zijn denken sterk beïnvloed wordt door Freud en zijn leerling Reich.

Reich bouwde de psychoanalytische theorie van Freud uit met de zgn. karakter analytische vegetotherapie. Dit hield in dat d.m.v. Lichaamstechnieken zoals ademhalings- en houdingsoefeningen - bepaalde vegetatieve centra (gangliën) van het autonome zenuwstelsel geactiveerd konden worden, zodat die centra op hun beurt zgn. 'vegetatieve energieën' konden vrijmaken.

Freuds gedachten over 'verdringing', 'projectie' en 'defensiemechanismen' werden door Reich omgezet in fysieke symptomen. Zo geloofde Reich dat terugdringing van psychische problemen gepaard ging met onderdrukking van seksuele gevoelens.

**Wilhelm Reich**

Hierdoor zou veel levensenergie (een begrip uit het Hindoeïsme waar we later op terug komen) opgekropt worden en op zijn beurt weer allerlei neurotische symptomen in de hand werken. Reich beweerde dat deze opgekropte (seksuele) energie zich bindt aan chronische spierspanning, spanning in de buik, stofwisselingsproblemen etc.
Er is een blokkade in het laden/ontladen systeem van de energiehuishouding. Het betekent dat men lichaamsfuncties 'gaat intrekken' De energiehuishouding is zo op een laag pitje gekomen.

Kan men door adem- en lichaamstechnieken iemand stimuleren zich volledig over te gever aan spontane en onwillekeurige bewegingen van het lichaam, dan kan men de 'energieblokkades' doorbreken en alle overbodige energie ontladen. Reich noemt dat de **orgasme-reflex.** Het zou 'bevrijdend' werken en zo een psychosomatische innerlijke vrede geven. Het geslachtsorgaan is hier niet altijd bij betrokken, maar het lichaam toont in onwillekeurige bewegingen en reacties dat het hiervoor klaar is. Hij beschreef de centrale rol van het lichaam bij emotionele problemen in 'The function of the orgasm'.

**Alexander Lowen**

Op dit gedachtegoed bouwde de grondlegger van de bio-energetica Alexander Lowen voort. Zijn doel was echter niet alleen het nastreven van seksuele voldoening, zoals bij Reich. Maar zijn therapeutisch doel was het integreren van het ego in het lichaam, om zo te streven naar genot en seksuele voldoening.

Genieten (lustbevrediging) is het primaire oriëntatie patroon van de mens, hij stelt zich open voor genieten en sluit zich af voor pijn. Pijn wordt ervaren als een bedreiging van het organisme. Wanneer een situatie belofte inhoudt van genot, maar gekoppeld wordt aan een dreiging van pijn, ervaren we angst. Geïnspireerd door het denken van Freud en de onderzoeken van Pavlov, komt Lowen tot deze volgorde: Uitreiken naar genot onthouding, frustratie of straf angst en dan defensie (intrekken van lichaam en gevoel)

Dat is een algemeen schema van Lowen om alle persoonlijkheidsproblemen te verklaren. In de bio-energetica worden de verschillende types van defensie ondergebracht in karakterstructuren. Het karakter is het gedragspatroon, de typische manier waarop iemand in zijn streven naar genot handelt, en de manier waarop dat in zijn lichaam gestructureerd is in de vorm van (onbewuste) chronische spanningen, de impulsen die zich naar het genot uitstrekken, blokkeren of beperken.

Het karakter is ook een psychische attitude (houding) die ondersteund wordt door een systeem van ontkenningen, rationalisaties en projecties die aangepast worden aan het ego-ideaal. Samen - psychisch karakter en Lichaamsstructuur (of musculaire attitude) - is dit de sleutel om de persoonlijkheid te begrijpen en aan het karakter van het lichaam af te lezen waar de knelpunten liggen. Belangrijk is het holistische mensbeeld in de bio-energetica; bij nader onderzoek blijkt echter al gauw dat het geen bijbels beeld is.

**Mensbeeld**

Volgens Lowen was de zwakte van de psychoanalytica, dat ze niet door emotionele conflicten heen kwamen omdat ze het lichaam negeerden. Vaak feilloos weten aanhangers van bio-energetica aan te tonen hoe mechanisch, vertechniseerd en geïsoleerd het denken over gezond-zijn tegenwoordig Is. En terecht.

Maar daartegenover poneren zij een mensbeeld van ziel/lichaam als een eenheid (zonder de relatie met God) waardoor hun denken over de mens en zijn innerlijke samenhang totaal on-Bijbels is. De geest van de mens is dan ook in de bio-energetica verbonden met Levenskracht i.p.v. God. Die levenskracht is bijna identiek met energie en gevoel. God wordt in dit denken gedegradeerd tot een energie, een kosmische vibratie. In wezen is er geen onderscheid tussen God en mens. Energie wordt gevoel genoemd. Zonde is een verkeerd gevoel, een slechte vibratie.

Dit gevoel is primair. Als iemand zich daarop niet richt of dit afsluit (defense) dan leeft hij niet echt. Daarom zien we net als in het Hindoeïsme (yoga) dat mensen in hun geest op zichzelf gericht worden. (egocentrisch).

De adem wordt ook gebruikt voor een dieper, levenskrachtiger geestelijk leven in zichzelf. Het mensbeeld en de fundamenten van de methode zijn bijbels gezien gericht op een ontwikkeling van de vleselijke natuur van de mens. (dus zonder Christus), hetgeen in de vruchten van het leren en oefenen in het persoonlijke leven duidelijk wordt.

**Energie, stroming**

Bio-energetica is de studie van de menselijke persoonlijkheid in termen van energetische processen van het lichaam volgens Lowen. Reich noemt deze levensenergie, die niet elektrisch is orgone, een kosmische basisenergie.

De Chinese filosofie noemt het tsji. (in het polaire yin en yang) Lowen ziet in beide wat. Deze geestelijke energie komt ook in het emotionele leven uit. Als iemand boos is laadt hij energie op, die hij niet meer kan verwerken en moet ontladen. Ook in het fysieke leven (bv. stofwisselingprocessen) kan men energie ontladen bv. d.m.v. de ademhalingstechnieken. Dat is vaak een beginpunt voor andere uitvalswegen van zelfexpressie zoals, beweging. Stem en ogen moeten geopend worden zodat er een grotere energie-ontlading plaats kan vinden. (Bv. spontaan huilen, of schreeuwen) Lowen realiseert zich dat 99% van het lichaam bestaat uit vloeistoffen en stelt alle sensaties, gevoelens, en emoties voor als stromingen of golven binnen die verschillende vloeistoffen. (Bloed, lymfe, vocht tussen weefsels etc.).

De gevoelskracht van een expressieve beweging komt voort uit een onwillekeurige component, die samen met bewuste componenten bewegingen veroorzaken die een emotie uitdrukken a.h.w. 'een emotiestroom'. Storingen in de stroom manifesteren zich als 'blokken' vooral daar waar de beweeglijkheid van het lichaam verminderd is. Ze refereren aan, dood gebied', spierblok, spasticiteit in de spier en chronische spierspanning. Hierdoor ontstaan weer interacties naar energetische gebieden in de omgeving, waardoor allerlei psychosomatische klachten kunnen ontstaan.

Bij het ontwikkelen van een depressie is er een energetische onderdrukking, die een aantal motorische bewegingen onderdrukt, net als de adembeweging en de seksdrift. Aanzetten van de 02 toevoer door een dieper adempatroon is dan gewenst. Het genot of voldoening - wat volgens Lowen het summum is in het leven - bestaat in het plezier van het ontladen van de energie, zodat er weer nieuwe energie kan worden opgeladen. (Dit in volkomen tegenstelling tot het godvruchtig leven in de bijbel).

Liefde

In 1965 schreef Lowen 'Love and Orgasm', waarin hij stelde dat liefde de voorwaarde is voor de volledige orgastische respons. Seks was te zien als de expressie van liefde. Later ziet hij dat liefde een zaak van het hart is, en omdat iemand niet zal toestaan dat men zijn hart raakt, worden verdedigingswerken opgeworpen die een krachtige barrière vormen. In zijn therapie worden deze muren bestudeerd en zo psychoanalytisch geduid. De Freudiaanse ego defensies zoals:

a) Ontkenning,

b) Projectie,

c) Afschuiven van verantwoordelijkheid

d) Wantrouwen,

e) Rationalisaties en intellectualisaties

worden schematisch in zijn mensbeeld als volgt samengevat. (zie tekening)



Door verbale en non-verbale lichamelijke benaderingen kan het bv. nuttig zijn onderdrukte gevoelens te bereiken en bloot te leggen (bv. woede, huilen, schreeuwen). Indien bv. een stevige druk uitgeoefend wordt op de halsspieren, terwijl de persoon een geluid voortbrengt, zal dat geluid vaak een schreeuw worden. Het is van belang op te merken dat alle lichaamsoefening gen volgens Lowen pas zinvol zijn binnen een (psychoanalytische) situatie.

 **karakterologie**

Lichaamsoefeningen worden in de bio-energetica gegeven vanuit het genoemde mensbeeld en karaktertypes. De lichamelijke defensiemechanismen worden beschreven in 5 typen t.w.:

1. schizoïde, b) oraal, c) psychopathisch, d) masochistisch en e) rigide.
2. Deze worden fysisch geduid op verschillende lichaamsdelen en hun verschillende psychische samenhang. Daarna wordt de bio-energetische conditie beschreven - (bv. zwak geladen, bevroren, wel uitvloeiend naar buiten maar niet helder) Om het denken van Lowen te illustreren nemen we bv. de bio-energetische beschrijving van de schizoïde karakterstructuur:

Deze term beschrijft iemand wiens gevoel van het zelf verminderd is, wiens ego zwak is en wiens contact met het lichaam en zijn gevoelens sterk teruggebracht is.

Bio-energetisch wordt vanuit de buitenkant van het lichaam energie geweerd uit de handen, het gezicht, geslachtsdelen en voeten. Fysiek: is het lichaam vernauwd en samengetrokken: spanningsgebieden bij de basis van het hoofd, schouder, bekkengewrichten en rond het middenrif. Het gezicht is maskerachtig, de voeten zijn koud, hoofd, romp en de benen worden vaak in hoeken met elkaar gezien. Psychisch: Een ontoereikend gevoel van het zelf vanwege een gebrek aan identificatie met het lichaam. Het karakter toont een hypergevoeligheid, die te danken is aan een zwakke ego begrenzing, waardoor psychisch een gebrek aan lading van stroom aan de buitenkant van het lichaam is ontstaan enz.

**Oefeningen**

Zoals al gezegd: de oefeningen worden inhoud gegeven vanuit de bovenbeschreven denkwijzen. Oefeningen zijn naast het Bio-energetisch denken een hulpmiddel om meer te leven en te genieten. Met behulp van de oefeningen kun je de zelfbeheersing vergroten (lees zelfverwerkelijking). De oefeningen hebben tot gevolg:

Dat de mate van vibratie (Lees de Goddelijke levenskracht) in je lichaam sterker wordt.

Dat je benen en ie lichaam geaard worden. (Steviger steun) en aardse levenskracht

Dat je ademhaling dieper gaat. (Geestelijk gericht)

Dat je zelfbesef verscherpt wordt. (Zonder Chr. leven)

Dat je zelfexpressie toeneemt. (Lees egocentrisme)

Bovendien kunnen ze je een beter figuur bezorgen, je seksuele gevoelens (hoogste genotprikkels) doen toenemen en je zelfvertrouwen vergroten. (Lees zelfliefde)

Je kunt de oefeningen mechanisch doen maar dan heb je er weinig profijt van, pas vanuit een bewogenheid met de hele filosofie geoefend zullen ze volgens Lowen pas echt wat opleveren. Natuurlijk worden deze technieken in het on-Bijbels geestelijke kader tot zelfverwerkelijkingoefeningen.

**Bijbelse bezwaren tegen bio-energetica**

Het grootste bezwaar bijbels gezien, tegen de bio-energetica is haar on-Bijbelse mensbeeld. Vandaar uit wordt gezondheid en welzijn gerelateerd. In dit beeld wordt God totaal buiten beschouwing gelaten, terwijl de Bijbel duidelijk aangeeft dat de mens pas ten volle gezond kan zijn in zijn relatie met Christus. Iedere denkwijze over psychofysische relaties die daar geen rekening mee houdt gaat volkomen mank.
Lees: Joh. 1:1-4, Rom. 11:36, Gen. 1:27,1 Thess.. 5:23 Joh 14:23.

De mens wordt pas Eén in de relatie met Christus (holistisch bijbels model). Alleen Gods Geest, onlosmakelijk verbonden met de geest van de wedergeboren mens, kan hem leiden in waarheid, Bijbelse liefde, en zo de zin van het leven vinden, niet een animaal genieten, maar God behagen door het leven in Zijn Zoon. Dit is geen zelfverwerkelijking techniek, maar een leven in en door het geloot van Christus.

Niet het gevoel moet de mens leiden, zoals in de bio-energetica, Bijbels gezien zijn gevoelens ook belangrijk als dragers van het emotionele leven, maar dit zijn niet de bestuurders van het leven. Gevoelens moeten ondergeschikt blijven aan de wil. Gehoorzaamheid is een prioriteit in de Bijbel soms tegen het gevoel van de mens in. (Here Jezus in GethsemanÈ).

Emoties zo maar ventileren en stimuleren is niet altijd goed, het leidt vaak tot egotripperij en zelfbeklag. Het oude hart is een onuitputtelijke bron van allerlei negatieve gevoelens (Mat. 15:18-20) Een gevoelsleven geleid door de Heilige Geest, vanuit gehoorzaamheid aan het Woord dat is waartoe het Woord ons oproept. Dit alles in schrille tegenstelling tot het zoeken van mogelijkheden in zichzelf door zelfverwerkelijkingtechnieken van de bio-energetica.

Zelfs het gebruiken van termen, zoals in de karakterologie en werkwijzen is sterk af te raden, omdat men met dit Freudiaans woordgebruik - ook al bedoelt men het anders - toch een deel van de wortels van dit denken meeneemt. Woorden als defensiemechanismen, projectie en schizoïde zijn niet neutraal ook niet in de mond van een Christen. In veel oefeningen zullen ook christenen herkenbare psychofysische relaties herkennen. Pas als deze ontdaan zijn van hun freudiaanse lading en we overdacht binnen een bijbels kader gebracht worden, dan mogen ze gebruikt worden. (Een oefening krijgt pas waarde vanuit een doel en kader waarin het gebracht wordt) Veel mensen zullen ook veel parallellen ontdekken met de haptonomie, waar we in dit art. echter niet op in kunnen gaan.

Wel is het zo dat de bio-energetica een leemte probeert te vullen die ontstaan is door het mechanische, technische denken. (Ook door veel Christenen)

Moge dit een nieuw beginpunt zijn om ook als Christenwerker in de gezondheidszorg, ons denken over gezondheid, lichaam, ziel en geest steeds weer bijbels af te stemmen. (Col. 3:16)

**G. Feller 1989**

**lit.:**

Bio-energetica, door Alexander Lowen
Bio-energetica oef., door A. Lowen
Bevrijd je lijf, bio-energetica door vrouwen.
Jes Jacobs en Agnes Verheggen