

Alexander Lowen, mees, kes julges rääkida keha ja hinge seosest



MARGIT IVANOV,
HOLISTILINE TERAPEUT JA
NÕUSTAJA

Kui seni oli tavaks, et klient istub mugavas tugitoolis ja teraapia seisneb ainult vestluses, siis Lowen tegi hoopis teisti. Tema sundis patsienti ebamugavas poosis seisma ning vajutas valusaid punkte ta kehal. Sest keha ja meel on seotud, nagu me tänapäeval juba kõik hästi teame. Lowenist kirjutab lähemalt **Margit Ivanov**.

Lisaks üks praktiline harjutus!

Alexander Lowen on jäädvustanud oma nime psühhoterapia arengulukku kui mees, kes seadis kahtluse alla peavoolu psühholoogia ja teraapiasuunad, mis olid keskendunud vestlusterapiaale. Ta tõi teraapiasse keha kui olulise töövahendi, tähtsustades keha ja meele seoseid. Enne teda ei peetud tööd keha ja kehatunnetega tähtsaks.

Lowen ütles, et inimene on tema keha. See on inimese olemuse ja hinge kodu, peegeldades kõike, mida ta on läbi elanud, ning jäädvustades sinna kogunenud ja väljaelamata tunded energiablokeeringutena. Ta tegeles keha ja meele vaheliste seoste uurimisega, pühendades sellele terve oma elu ning arendades välja erilise ja tollel ajal väga uudse teraapiasuuna, bioenergeetilise analüüsi või bioenergeetika.

Kehal on mälu

Lowen sündis 23. detsembril 1910 New Yorgis Venemaalt Ameerikasse emigreerunud juutide perekonnas. Lapsepõlves tundis ta ennast sageli üksildasena, sest kodune õhkkond oli pingeline. Nii otsis ta tegevust mujalt, veetes palju aega õues mängides ja Harlemi tänavatel ringi liikudes. Noorena meeldis talle füüsiline tegevus ja sport: ta mängis käsipalli, praktiseeris joogat ning võimles. Siis kogeski ta omal nahal, et keha kaudu saab leevendada psüühilisi pingeid.

Lowen oli erakordselt haritud, vitaalne, terava mõistuse ning muheda huumoriga psühhoanalüütik. Enne meditsiinidoktori kraadi omandamist Šveitsis aastal 1951, jõudis ta omandada bakalaureuse kraadi sotsiaalteadustes ja äris ning doktorikraadi õigusteadustes. Ta oli laia silmaringi ja väga suure õppimisvõimega inimene. Selline haridustee andis talle ka erilise oskuse vormistada oma teooriad õpetusteks, mis on igapäevaelus praktiliselt kasutatavad.

Ühtlasi andis see talle mõistmise, et ükskõik kui palju me oma mõistust ka ei treeniks, on tunded ikka seotud kehaga ja selleks, et nauditavamal moel elada, tuleb olla oma kehaga väga heas kontaktis. Ta oli veendunud, et kõik suuremad üleelamised jäävad keha mällu ja mõjutavad seda. Tema põhitööks saigi

Mis on bioenergeetika ja miks vestlusterapia alati ei toimi

Sageli ei ole vestlus kliendiga teadlikul teadvuse tasandil eriti tõhus, sest irratsionaalset käitumist, emotsioone, mõtteid, uskumusi ja hoiakuid õigustatakse, kaitstakse, mõtestatakse või eitaatakse. See on justkui mentaalne malemäng, kus klient on üldjuhul parem mängur kui terapeut, sest teda juhib tung mitte kaotada kontrolli ja mitte väljuda oma mugavus-tsoonist. Selline vastupanu muudab vestlusterapia kasuteguri nullilähedaks.

Bioenergeetikas on fookus kogu kehal. Traumaatilised sündmused talletuvad inimkehasse nagu aastaringid puutüvesse. Erinevalt meie verbaalsest väljendusest keha ei valeta ja kogenud terapeut oskab seda hõlpsasti lugeda. Lapsepõlves keelatud, allasurutud, ignoreeritud või häbi-väärseks peetud tunded tekitavad kehas tuimad ja tundetud piirkonnad, millest inimene ise ei ole teadlik. Bioenergeetika aitab neid alasid tuvastada, teadvustada ja pingetest vabastada.

Bioenergeetilisi harjutusi tehakse terapeudi juhtimisel nii individuaalselt kui grupis. Oluline osa on hingamisel ja selle, mis

kehas toimub. Rahvusvaheline Bioenergeetika Instituut (IIBA) asub New Yorgis.

Teraapiad, mis kasutavad sarnaseid põhimõtteid, on holistiline teraapia, kunstiteraapia (eriti liikumisteraapia ja psühhodraama), TRE, kinesioloogia, hingamistehnikad jpt.

„Bioenergeetika aluseks on lihtne väide, et inimene on tema keha. Mitte ükski inimene ei eksisteeri eraldi oma kehast. Keha kaudu toimub eneseväljendus ja suhestumine ümbritseva maailmaga. Kui sa oled oma keha ja su keha oled sina, siis oled sa see, kes sa tegelikult oled. See on sinu maailmas eksisteerimise viis. Mida rohkem elus on sinu keha, seda rohkem sind on maailmas. Kui keha kaotab oma jõu, näitaks siis, kui sa oled väsinud, ei tegutse sa nii aktiivselt. Maailm on justkui kauge ja udune. Kui sa tunned endas aga elu ja energiat, siis tundub ka maailm kirkam, lähemal ja tõelisem. Me kõik tahame tunda endas rohkem elu ja bioenergeetika aitab meil seda teha.”

A. Lowen „Bioenergetics“ 1976

Lowen oli erakordselt haritud, vitaalne, terava mõistuse ning muheda huumoriga psühhoanalüütik.

keha ja meele seoste uurimine ning ta lõi teraapia-suuna, mille puhul inimest käsitletakse kui ühtset terviklikku ehk holistilist süsteemi, kus keha ja psühhika on tihedalt seotud.

Lowen oli Austria psühhoanalüütiku **Wilhelm Reichi** õpilane ja tema tööd põhinevad paljuski Reichi õpetustel energiatest ja isiksuse analüüsist. Selle

teooria põhjal saab enamik füüsilisi ja mentaalseid probleeme alguse allasurutud tunnetest, mida võib vaadelda kui energiablokeeringuid eri kehaosades. Lowen populariseeris seda teooriat ja lõi ka tehnikad nende blokeeringute vabastamiseks. Kusjuures tema jaoks oli oluline ka, et teooriatel ning kontseptsioonidel oleks praktiline otstarve; et neid saaks ka ellu rakendada. Ta oli süstemaatiline mõtleja ning ta õpetused on terviklikud ja lihtsalt mõistetavad. Tema raamatud on hõlpsalt loetavad ja annavad praktilisi juhendeid igapäevaelu ja enesetunde parandamiseks. ▶

► **Mugava tugitooli asemel valu**

Muidugi sai Loweni lähenemine rünnaku osaliseks, sest see oli midagi nii ennekuulmatut. Kui teised analüüsisid oma kliente nii, et mõlemad istusid mugavas tugitoolis, siis Lowen sundis inimesi seisma ebamugavates poosides, vajutas valusaid punkte nende kehal või toppis lausa näppe kurku. Tema poeg **Frederic Lowen**, kes kõnnib tänapäeval isa jälgedes, mäletab lapsepõlvest karjeid, oigeid ja nuttu, sest isa võttis sageli patsiente kodus vastu ja neid käis seal umbes 20–30 nädalas.

Lowen aga ei hoolinud kriitikast ega taganenud oma meetoditest, vaid hoopis lihvis ja täiustas neid. Ta alustas oma

Tõeline nauding ei tulene mitte seksinippidest, vaid küpsest ellusuhtumisest, kus inimene on kontaktis oma keha ja tunnetega ning austab neid.

praksisega 1942. aastal, kuid populaarsuse võitis ta alles kuuekümnendatel koos seksuaalrevolutsiooni tulekuga. Suur osa tema tööst puudutaski seksuaalsust ja tundeid.

Esiteks leidis ta, et seksuaalsust ei saa isiksusest eraldada ja seksuaalset käitumist saab muuta vaid isiksust muutes.

Teiseks väitis ta, et tõeline nauding ei tulene mitte seksinippidest, vaid küpsest ellusuhtumisest, kus inimene on kontaktis oma keha ja tunnetega ning austab neid. Ainult nii on võimalik ennast väärtustada ja tunda armastust nii partneri kui kõigi elusolendite vastu. Ja üksnes nii on seks tõeliselt nauditav. Tema harjutustes tegeletakse ka pingete vabastamisega alakeha ja vaagna piirkonnas, kuhu on juba varasest lapsepõlvest blokeeritud väga palju tundeid. Ta on uurinud ka südaveresoonkonna haiguste ja seksuaalkäitumise vahelisi seoseid ja leidnud, et võimetus saada rahuldust ja suutmatust kogeda armastust soodustab südamehaiguste teket.



Viha vabastamise harjutus

Ükskõik kui palju me oma mõistust ka ei treeniks, on tunded ikka seotud kehaga ja selleks, et nauditavamal moel elada, tuleb olla oma kehaga väga heas kontaktis.

„Minu kehas on nauding ja elu”

Lowen elas ühtekokku 92 väga viljakat aastat ning tegutses psühhoterapias aktiivselt 66 aastat. Ta on avaldanud palju artikleid ja uurimusi, millest 14 on saanud raamatu kuju. Oma teostes on ta käsitletud inimese vabadust ja seda takistavaid barjääre, spirituaalsust, seksuaalsust ja tegureid, mis blokeerivad naudinguid; nartsissismi kui tegeliku mina eitamist, hirmu elu ees, depressiooni, keha ja meele duaalsust ja isegi eri kehatüüpidele omast käitumist. Kõik ta raamatud sisaldavad ka praktilisi näiteid ja juhiseid.

Tagatipuks koostas ta 67-aastaselt koos oma naise Lesliega käsiraamatu, mille juurde kuuluvad illustatsioonid, kus nad näitavad koos sportlikult nappides rõivastes mitmeid harjutusi. Uskumatu vitaalsus ja julgus!

Kui 88-aastase Loweni käest intervjuu käigus küsiti, mida ta oma elus kõige enam väärtustab, vastas ta kõhklusteta: „Kõige väärtuslikum on see, et ma olen oma kehas tundnud naudinguid ja elu.” P

See harjutus annab jõudu ja aitab vabastada allasurutud ja väljendamat viha.

Põlved pisut kõverdatud ja keha ettepoole kallutatud asendis asutakse klopperi, rekti vms taguma patja või matti. Keskenduda tuleb oma kehale, mitte objektile, kes või mis viha põhjustas. Siin on eesmärk integreerida viha, mitte suunata seda kindlale isikule.

Probleemiks võib saada suutmatust viha tolereerida või tun-

nistada ja kujutlused, mis võivad harjutuse ajal tekkida. Jälgitakse seda, kuidas keha ennast tunneb öla, käte ja jalalihaste aktiivsel kasutamisel (viha energia koguneb suures osas kätte ja turja piirkonda). Kui viha tekib, siis jälgitakse seda ja lastakse sellel olla. Viha väljendamiseks kasutatakse ka häält ja sõnu.

Allikas:
„Bioenergeetika alused”, Michael J. Maley, Ph.D