

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

By Rainer Mahr

Originally published under the title "Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis" in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002

Translated from the English by Svetlana Dinaburg (2019)

Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis by Rainer Mahr, translated by Svetlana Dinaburg

Content

1. Психотерапия является телесной терапией (Bodytherapy).....	3
2. ВА живет как на соматическом, так и на символическом уровне.	4
3. Саморегуляция и потеря объективности.....	6
4. ВА представляет собой нечто большее, чем работа с мышцами	8
5. Важность эмоций в телесной психотерапии.....	9
6. Понятие энергии в БА.....	10
7. Оргонэнергия и свет	13
8. Резюме	15

Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis by Rainer Mahr, translated by Svetlana Dinaburg

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

Когда в вашем саду растут красивые цветы, вы хотите, чтобы они продолжали расти и цвести как можно дольше. Вы заботитесь о необходимом количестве света, пространства и воды, чтобы они могли процветать и распространяться. И по мере роста, форма и внешний вид цветов изменятся ...

То же самое можно сказать и о биоэнергетическом анализе (БА): чтобы сохранить работу Александра Лоуэна, защитить это наследие, мы должны дать ему возможность развиваться и расширяться; нам нужно учесть изменения. Процесс роста обязательно приводит к изменению: форма и внешний вид изменятся, появятся новые «ветви и цветы».

Биоэнергетический анализ захиреет и прекратит свое существование, если мы установим его на постамент под стеклянный колпак или будем срезать каждую новую ветвь, которая хочет прорасти из его стебля.

Несколько лет назад мне пришлось много заниматься анатомией и физиологией человека. Затем я заметил, что некоторые гипотезы БА не соответствуют понятиям классической физиологии человека: «замороженные мышцы», конечно, не холодны как лед и нет системы труб, через которые течет энергия. Что на самом деле подразумевается, когда мы говорим об энергии? Действительно, описания или определения для этого понятия не даны! Упражнения на самом деле не «заряжают» организм энергией. Физические законы утверждают, что движение – это работа, которая расходует энергию, а не производит ее.

Размышляя обо всем этом, я стал больше интересоваться природой энергии, с которой мы работаем каждый день. Что на самом деле происходит, когда мышца «замерзает»? Почему мы можем достичь глубины нашей души через наши голоса и движение?

Этот запрос значительно изменил мое понимание терапии тела и БА; это также приблизило меня к работе с телом. Больше чем когда-либо я пытаюсь описать психотерапевтический процесс как биологический процесс. Может показаться, что это очень односторонняя перспектива; тем не менее, это помогает мне лучше понять, что я на самом деле делаю и чего хочу достичь, работая биоэнергетически. Эта перспектива расширяет мое понимание процесса терапии и никогда не перестает удивлять и восхищать меня.

Сегодня я хочу поделиться с вами некоторыми своими открытиями. Я знаю, что кое-что из этого может звучать странно и не так легко понять. И в результате, у вас может быть больше вопросов, чем ответов. Но, согласно теории систем (systems theory), все живые системы развиваются из состояния стабильности – прогресс происходит только на грани хаоса. Я отстаиваю нестабильность как всеобщий принцип! Поднятие неудобных вопросов всегда приводило к новым взглядам, творческим ответам и новым достижениям.

Я очень рад, что могу сказать вам, что в БА нам не нужно изобретать велосипед; уже существуют научные исследования и теории, которые могут помочь нам лучше понять и описать то, что мы делаем. Некоторый материал на эту тему можно найти в традиционной физиологии и анатомии, другие концепции проистекают из новых исследовательских областей, таких как нейробиология, нейропсихоиммунология, квантовая физика, теория систем и некоторые исследования биофотонов.

1. ПСИХОТЕРАПИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИЕЙ (BODYTHERAPY)

БА является одной из форм психотерапии, которая пытается решить эмоциональные проблемы путем изменения, среди прочих факторов, соматические параметры. Тем не менее, часто мы не осознаем, что БА также предоставляет систему, с помощью которой можно объяснить психологические процессы особым и уникальным способом связывая это с тем, что происходит в организме человека на физиологическом и биологическом уровне во время терапии, независимо от того, какой метод психотерапии используется.

ВА основывается на предположении, что все психологические процессы выражаются через тело, в том, как человек стоит, ходит, говорит или смотрит. Например: чтобы выразить грусть, человек должен определенные лицевые мышцы напрягать, а другие – расслаблять; глаза приобретут отчетливое выражение, голосовые связки придадут особый тембр голосу. Кровяное давление, частота сердечных сокращений и ритм дыхания будут меняться определенным образом. Этот пример показывает, что мы узнаем о психической реальности человека только через восприятие тела этого человека, через его физиологические и биологические изменения. Мы можем воспринимать психические реальности наших собственных и других людей только в том случае, если у нас есть тело, которое может регистрировать изменения в наших собственных и чужих телах. Наша речь тоже происходит благодаря взаимодействию различных биологических процессов.

Таким образом, психологические термины суммируют и интерпретируют множество различных физиологических явлений и придают им смысл. Утверждение: «Мне страшно!» содержит информацию о том, что у меня учащается сердцебиение, я задерживаю дыхание, мышцы замирают и т. д. Мы понимаем, что страх – это феномен психики, души. Однако душа не представляет собой конкретную данность, как в случае с телесным органом, таким как печень, почка или сердце.

Как тогда мы должны думать о душе?

Можно утверждать, что мы теряем душу, когда смотрим на психику с такой биологической точки зрения. Однако, когда мы постулируем психическую реальность, существующую отдельно от биологических процессов, мы всегда создаем дуализм между телом и психикой, который несовместим с целостным подходом. Даже когда мы придерживаемся той позиции, что жизнь – это дух, психика, которая занимает тело, чтобы проявить себя в этом мире, мы создаем еще один дуализм. Мы попадаем в эту ловушку каждый день, когда мы различаем физическое, психическое или психосоматическое заболевание.

Конечно, ВА имеет целостную перспективу. А поскольку БА основано на единстве тела, разума и души, оно разработало физические методы для изменения психики. Но, просто сказав это, я снова создал дуализм, разделил тело и душу. Это происходит постоянно в наших биоэнергетических концепциях.

Теория систем предлагает поддержку в решении этой дилеммы. За последние 20 лет теория систем разработала очень интересную гипотезу о структурах жизни и развития

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

организаций. В основном, я имею в виду исследования И. Пригожина, У. Варелы и Ф. Матураны.

Теория систем определяет психику как динамическую координацию, взаимодействие между органами тела и системами регуляции в единой сети.

Например, автомобиль сам по себе не является реальностью, за исключением реальности двигателя, трансмиссии, шин, колеса перемешивания и т.д. Мы можем назвать его автомобилем, только когда все эти компоненты функционируют в рамках организационной сети. «Душа» автомобиля – это связь между отдельными частями, которые функционируют в гармоничном взаимодействии.

Осознание кем-либо своей души или психики означает: чувствовать сеть биологических, физиологических и физических процессов и оставаться в сознании. Даже если дух, если душа может существовать как отдельные сущности, независимые от тела – с нашим человеческим восприятием мы зависим от восприятия психики как совокупности и сети биологических и физиологических процессов.

Биоэнергетическое представление о том, что психологическая истина человека написана в теле, подразумевает целостное понимание, в котором нет места идее разделения тела, ума и души. Психика – это сеть между биологическими структурами и их процессами.

2. ВА ЖИВЕТ КАК НА СОМАТИЧЕСКОМ, ТАК И НА СИМВОЛИЧЕСКОМ УРОВНЕ.

Когда телесно-ориентированные психотерапевты описывают свою работу, они сталкиваются с той же проблемой, что и человек, который пытается объяснить, как работает лодка под парусом. Одновременно это работа судна и крыла: все части под водой подчиняются законам плавания, парус подчиняется законам авиации. Две части лодки движутся в разных средах, и поэтому должны применяться разные теории и концепции. Во многом таким же образом БА работает на двух уровнях: биологическом (соматическом) и психологическом.

Психотерапия направлено воздействует на сложную и многофункциональную сеть человеческого организма. В этом процессе определенные части биологических действий собираются в объекты на символическом уровне. Эмоции, настроения, желания, потребности, фантазии – так сказать, мы имеем дело не с самими физиологическими процессами, а с конгломератами символов и фантазий.

Ситуацию можно сравнить с работой на компьютере. Мы пишем рукописи, рисуем картинки, сочиняем музыку на компьютере – но на самом деле компьютер не может писать, рисовать или сочинять ... все, что он может сделать, это следовать определенным вычислениям, и на экране компьютера появляются тексты или изображения.

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

Те из вас, кто плохо относится к компьютерам, возможно, захотят вспомнить незабываемое посещение театра: возможно, вы были глубоко тронуты, восхищены или взволнованы событиями, происходящими в жизни персонажей на сцене; возможно, долгое время после спектакля вы все еще делились с друзьями своими впечатлениями, обсуждали, как герои справились со своими страданиями, поговорили об их отношениях. На самом деле вы не были свидетелями сцен из жизни этих персонажей; в действительности некоторые актеры исполняли роли конкретных персонажей, выходили на сцену в окружении множества технических средств, они много раз репетировали, чтобы продемонстрировать нам, как эти конкретные персонажи могли справиться со своей судьбой. Эта разница, однако, будет важна только для тех, кто профессионально связан с постановкой пьесы. Для человека как зрителя важен символический смысл сцен, которые мы наблюдаем, то, как они двигают нас и какое значение приобретают.

То же самое относится и к психотерапии: она взаимодействует только с символами, благодаря образам и фантазиям, создаваемым человеческим организмом. Как эти символы производятся, в конечном итоге не важно. Такое описание кажется вполне правильным, и опыт показывает, что мы, люди, очень хорошо относимся к такого рода взаимодействию.

Эта перспектива, однако, создает значительную дилемму для БА. Ведь БА стремится влиять на поведение людей не только посредством взаимодействия с символами, но и непосредственно вмешиваться в биологические процессы — образно говоря, изменить сцену и реакции действующих лиц; это касается не только эффектов и впечатлений от самой пьесы, но и всей обстановки, всей постановки.

БА описывает психотерапию на символическом / психологическом уровне и на уровне физиологических процессов.

Однако термины, используемые на этих двух уровнях, не всегда имеют одинаковые значения, один и тот же термин может описывать процессы, которые не всегда идентичны.

Например: психотерапевт, слушающий человека, говорящего о жестком и холодном сердце, изучит историю жизни этого человека, исследует горе и страдания, которые мог пережить человек, и подумает, как помочь этому человеку исцелиться, чтобы сердце могло смягчиться и снова стать живым. Однако врач, который слышит о жестком и холодном сердце, подпишет свидетельство о смерти.

Одна и та же история рассказывается двум разным специалистам; оба отвечают по-своему — оба правы, но их ответы совершенно разные; потому что рамки, в которых они думают и реагируют, отличаются.

В рамках БА мы используем символический и воображаемый уровни, когда говорим о том, чтобы чувствовать больше энергии, видеть больше заряда в глазах человека, помогать прохождению энергии, блокировать определенные мышцы ... Мы не описываем, что происходит с биологическим уровнем.

Когда наши преподаватели в биоэнергетическом тренинге рассказывают нам о том, какие упражнения использовать для зарядки или разрядки тела, они дают нам указания для биологического уровня. Следовательно, эти упражнения должны оказывать конкретное воздействие на биологические структуры, которые должны иметь параллель с

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

энергетическими процессами. К сожалению, у нас в БА еще нет этой ясности понимания, и эта ясность не может быть достигнута, пока у нас нет четкого определения и описания того, что такое энергия и как энергетические процессы протекают в организме.

Как биоэнергетические терапевты мы должны научиться различать процессы на символическом и биологическом уровнях. В противном случае мы не можем быть поняты в других областях знания, особенно в естественных науках. Кроме того, наше общение между собой никогда не сможет быть четким и эффективным.

3. САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПОТЕРЯ ОБЪЕКТИВНОСТИ

Все попытки описать человека в научных категориях сталкиваются с положением, что человек не является органической машиной. Но тогда, что такое человек, и что имеется в виду, когда мы говорим об этой машине, которая представляет человека, но им не является?

По сути, машина – это инструмент, который что-то делает, когда я нажимаю кнопку или тяну за ручку. Машина как автомат всегда будет делать одно и то же, выполнять только одну и ту же функцию, которую ее изобретатель запланировал выполнить. Если я забуду нажать кнопку, ничего не произойдет.

Сегодня уже можно построить машину, которая всегда информирует, если кнопка не нажимается в течение определенного периода времени, чтобы напомнить мне о моей задаче – нажать кнопку. Если это слишком утомительно, чтобы всегда нажимать кнопку в определенное время, можно построить машину с таймером, который будет запускать нажатие кнопки. Таким образом, машина начинает саморегулироваться. Можно добавлять все больше и больше функций и программировать автомат для регулирования этих функций, управления операциями и самовосстановления в случае сбоя системы.

Человек также имеет встроенную саморегуляцию, управление всей работой и восстанавливающие функции – как машина. Но даже если в человеке таких систем бесконечно больше, чем в сложном автомате, и поэтому гораздо сложнее понять все взаимосвязи и влиять на системы, можем ли мы действительно говорить о принципиальном различии между человеком и машиной?

Регулирующие системы всегда имеют определенные процедуры для исправления системных сбоев. Когда нам жарко, мы стараемся остыть, оставаясь в тени; это обычно происходит автоматически. Но если мы всегда будем держаться подальше от солнца, то не будем загорать; но мы должны загорать, чтобы выглядеть так же хорошо, как и все остальные персоны, с которыми мы соревнуемся в поиске самых желанных любовников и партнеров. Поэтому мы должны найти возможность защитить нас от слишком большого количества солнца и в то же время быть в состоянии оставаться на солнце и загореть. Для этого нам нужно изменить систему саморегуляции: мы сделали это, когда изобрели солнцезащитный лосьон.

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

Это именно то, что отличает открытые и закрытые системы, а также людей от автоматов: открытые системы способны изменять свои механизмы саморегуляции, чтобы приспособиться к новым социальным или экологическим условиям. Мы, люди, делаем это, осознавая конкретные процессы, сталкиваясь с изменениями обстоятельств, и приходим к новому саморегулирующемуся механизму. Если мы не будем достаточно гибкими, чтобы делать это больше, мы не сможем жить в гармонии с нашими собственными ценностями и социальным контекстом; нам нужна помощь психотерапевта.

Психотерапия – какой бы конкретный метод ни использовался – всегда нацелена на устранение недостатков в механизмах саморегуляции человеческого организма и восстановление их оптимального функционирования. Понимание процесса психотерапии как содействия саморегуляции не является модной тенденцией, но отвечает требованиям системы, с которой мы имеем дело.

Когда система саморегулирования, такая как человек, может изменить свой контроль за обратной связью, чтобы приспособиться к новым ситуациям, его поведение перестает быть предсказуемым.

Тысяча людей может реагировать на конкретную ситуацию предсказуемым образом, но 1001-й по какой-то причине может изменить своё управления обратными связями и, следовательно, будет выдавать совсем другую реакцию. Тогда сформулируем принцип: в сфере человеческого поведения не существует такой вещи, как объективность. Все терапевтические концепции, которые мы развиваем, могут быть подтверждены только тем, что действительно происходит в работе с реальным человеком. Если понятия не могут быть подтверждены, то возникает вопрос, как этому человеку удалось создать и изменить свою саморегуляцию – и тогда исследование начинается заново. Может быть, нам понадобится разработать новое понимание и концепцию психотерапии только для этого 1001 человека, потому что он отличается от предыдущих!

Мы всегда испытываем большую боль, когда нужно подвергать сомнению и совершенствовать наши терапевтические концепции – однако требования объективировать терапевтические концепции с помощью методов статистики не соответствуют системе, с которой мы имеем дело. Структура человеческой системы, ее сложность и способность изменять свой собственный контроль обратной связи не допускают такого рода объективности. Требование этой объективности имеет смысл только тогда, когда речь идет о менее сложных системах, которые более четко определены и предсказуемы.

Разработка целостной концепции объективности стала центральной проблемой в современной науке, включая теорию естествознания и математику. Заявления такого рода, что БА не является научной дисциплиной на том основании, что он не может доказать статистически свою эффективность, может быть сделано только в том случае, если игнорируются результаты современной науки.

4. ВА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ РАБОТА С МЫШЦАМИ

Как биоэнергетические терапевты, мы всегда фокусируемся на мышечном напряжении, на том, как его интерпретировать и как его снять. Существует травмирующее событие, приводящее мышцы к застывшему состоянию, а в терапии различные техники работы с телом приводят к размораживанию мышц и их оживлению. Это очень убедительная модель; однако здесь используется структура очень простой машины, которая не отдает должного сложности человеческого организма.

Конечно, наблюдение, что травматические события приводят к мышечному напряжению, является правильным; но почему мы фокусируемся только на мышцах и, даже более конкретно, на скелетной мускулатуре?

А как насчет мышечной системы сосудов, кишечника, органов, клеток, тканей, обмена веществ или даже молекулярных или атомарных структур организма? Если есть какая-либо причина пренебрегать всеми этими системами и сосредоточиться исключительно на скелетной мускулатуре, тогда мы должны быть в состоянии назвать и обосновать эту причину, но мы не можем этого сделать.

Всякий раз, когда мы прикладываем давление к напряженной мышце, чтобы снять напряжение, мы не можем не затрагивать сенсорную организацию кожи, которая посылает специфические сигналы нервной системе, что приводит к специфическим реакциям.

В то же время мы, конечно, воздействуем на сосуды, лимфатическую систему, ткани, кости. По этой причине кажется совершенно невозможным описать какой-либо эффект как результат только одной отдельной системы – например, скелетных мышц, например.

Работа всех систем в организме человека может быть изменена с помощью травматического опыта, а также могут быть исправлены и изменены с помощью надлежащего вмешательства – до тех пор, пока сами системы еще работоспособны. Если помнить обо всех этих системах и разрабатывать методы вмешательства для решения всех этих уровней, то это может значительно обогатить нашу биоэнергетическую работу. В связи с этим я думаю о других техниках, таких как краниосакральная работа, терапевтическое прикосновение, работа с чакрами или йога.

Сейчас я хочу повторить, что ни одна система в организме человека не работает независимо. Мышечная система взаимосвязана с нервной системой и обменом веществ – без дыхания и кровообращения ни одна клетка не может функционировать. Все элементы взаимосвязаны в рамках единой сети, и только благодаря этой взаимосвязи существует жизнь и поведение человека. Затронув небольшой фрагмент в одном углу этой ткани, вы будете воздействовать на всю ткань целиком. Если мы действительно серьезно относимся к сложности человеческого организма, нам придется расширить нашу концепцию мышечной брони. Травматические переживания воздействуют на все системы организма.

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

Они изменяют не только мышечный тонус, но также состояние и работу сосудов, ткани, обмена веществ, иммунной системы, клеточной и субатомной структуры.

5. ВАЖНОСТЬ ЭМОЦИЙ В ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Главное в нашей работе – помочь людям осознать и выразить свои эмоции. Мы должны помочь людям перейти от ментального способа жизни к телесному – все телесно-ориентированные формы психотерапии согласятся с этим утверждением. Поэтому чрезвычайно интересно изучить некоторые гипотезы нейробиологии о значении и роли эмоций для функционирования и регуляции человеческого организма. Эти гипотезы, выдвинутые, в частности, Антонио Демасио, подтверждают нашу точку зрения, что эмоции всегда находят свое выражение в соматических процессах. Демасио показывает, что невозможно представить эмоцию, если она не связана с соматической реакцией.

Когда человек сталкивается с угрожающей ситуацией, он или она чувствует, что боль в сердце задерживает его дыхание, сердечный ритм ускоряется – эти соматические реакции будут восприниматься как страх. Эмоции – это представления о соматических реакциях в мозге ; они позволяют мозгу обеспечить реакции, направленные на безопасность и защиту. Это означает, что наши физические ощущения и их представления в качестве эмоций предоставляют мозгу столь необходимую информацию – без этой информации мозг не может выполнять свою работу.

Человек, оторванный от своих эмоций, живет так же опасно, как и человек, потерявший способность чувствовать, когда он голоден, устал, простужен или находится в какой-то опасности. Без достаточного эмоционального вклада мозг не сможет наилучшим образом адаптировать свои жизненные процессы к изменяющимся жизненным обстоятельствам. Без эмоций мозг не может думать

Согласно нейробиологии, наши эмоции находятся в голове, а не в животе, как предполагают концепции альтернативной психологии. С другой стороны, согласно человеческому опыту, эмоции, похоже, находятся в животе. Поскольку область желудка с ее солнечным сплетением оснащена чрезвычайно плотной структурой нейронных связей, можно легко представить, как это может привести к ощущению эмоций, находящихся в животе. С другой стороны, исследователи обнаружили некую ткань, расположенную между различными слоями кишечной стенки, которая очень похожа на нейронную структуру мозга, но, похоже, функционирует достаточно независимо от мозга. Может быть, нам следует принять идею о том, что наш организм со всеми его живыми процессами на самом деле не контролируется этим одним центральным органом, нашим мозгом – может быть, мы не так организованы, как нам хотелось бы. В любом случае: нейробиология показывает, что наша работа, направленная на то, чтобы помочь людям воссоединиться со своими эмоциями, не является роскошью, но кажется важной для выживания. Легкий доступ к своим эмоциям имеет жизненно важное значение.

6. ПОНЯТИЕ ЭНЕРГИИ В БА

Уже само название «Биоэнергетический анализ» указывает на то, что мы имеем дело с энергетическими процессами у людей. Мы заряжаем организм энергией и разряжаем ее; мы пытаемся увеличить поток энергии. Мы диагностируем, основываясь на энергетических блоках в теле, на энергетическом выражении действий и эмоций, и на том, чувствует ли человек себя слабым или сильным в смысле своей активности. Но мы забываем, что это описания на психологическом уровне; они ничего не говорят о том, что действительно происходит энергетически на соматическом уровне и как энергетически можно влиять на этот соматический уровень. Чтобы иметь возможность делать заявления на этом уровне, мы должны определить «энергию» в организме человека, и мы должны описать природу энергетических процессов.

Конечно, БА правильно описывать психологические процессы как энергетические, потому что, согласно базовым гипотезам современной физики, вся наша вселенная существует не иначе как энергия и энергетические процессы. Каждый камень, каждый стол, каждая мышца, все это энергия — хотя и в различных проявлениях.

Следовательно, все формы психотерапии имеют дело с энергетическими феноменами, и утверждение, что БА имеет дело с энергетическими процессами в человеческой системе, не является чем-то уникальным, что отличало бы БА от других форм психотерапии.

Мы уже показали, что человеческий организм поддерживается живым благодаря бесчисленным саморегулирующимся механизмам и что психотерапия работает, воздействуя на эти механизмы.

Возможно, эти механизмы саморегуляции совпадают с нашими представлениями об энергетических процессах? Различные системы регуляции в нашем организме связаны, однако их можно дифференцировать в соответствии с методами, с которыми они работают:

1. Мозг и нервная система передают свою информацию в электронном виде. Здесь мы имеем дело с цифровой системой, в которой информация делится на небольшие блоки, называемые битами, для передачи с невероятно высокой скоростью.
2. В точках перехода от нервных окончаний в ткани и органы эта информация трансформируется в химические процессы и продолжает свой путь в виде химических реакций. Это очень выгодно тем, что позволяет смягчать передачу импульсов, чтобы не перегружать организм (например, только путем приглушения сигналов с задействования ионов кальция можно избежать постоянных судорог в мускулатуре).
3. Процессы, которые не требуют скорости, а также непрерывности, регулируются гормонами. Гормоны вырабатываются и дозируются в определенных областях мозга, затем распространяются в кровотоке и оттуда транспортируются в области тела, где необходимы регуляторные процессы.
4. Иммунная система с ее невероятно чувствительными механизмами и близким сродством к нервной системе регулирует не только защиту от токсических организмов, но и адаптацию к стрессовым психологическим обстоятельствам.

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

Нейропсихоиммунология, относительно новая наука, показывает, что все психологические стрессоры: страх, проблемы в отношениях, стыд и т.д. распознаются иммунной системой и реагируют с изменением количества лейкоцитов. Это примерно подтверждает нашу гипотезу о психосоматических связях и их восприимчивости к методам психотерапии.

Человеческому организму нужны все эти регуляторные системы, чтобы нормально функционировать; но мы не можем назвать их энергетическими процессами в биоэнергетическом смысле. Даже в электронной системе нервного аппарата мы не можем говорить о таких понятиях, как больше или меньше энергии; вместо этого мы имеем дело с передачей информации. Кажется очень сомнительным, что в этой нейрональной структуре мы когда-нибудь найдем такие явления, как поток энергии и энергетические блоки.

Это, однако, имеет последствия для нашего формирования концепций и нашей теории. Это означает, что мы больше не можем ограничиваться описанием наших вмешательств в рамках энергетических процессов, какой бы ни была природа этой энергии. Все процессы, будь то нейрональные, химические, гормональные или иммунные, одинаково значимы. Они могут очень специфическим образом объяснить, как наша работа влияет на организм человека. С помощью всех этих различных процессов мы могли бы разработать методы, которые будут влиять на организм гораздо более дифференцированным образом; но мы не должны называть это энергетической работой.

Из этого следует, что – по мере дальнейшего развития концепции БА – мы должны принимать во внимание, что различные информационные системы регулируют организм и могут зависеть от наших методов.

Несмотря на это, наши устоявшиеся представления об энергии, энергетическом потоке, о большей или меньшей энергии, не будут недействительными или бесполезными:

Очевидно, что мы, люди, не можем работать или думать хорошо, когда испытываем недостаток энергии. Поэтому мы должны есть регулярно; вся еда снабжает нас энергией; через метаболизм пища превращается в форму энергии, которая может быть использована организмом. Наше тело не может действительно использовать рыбу или картофель, но только так называемую АТФ, универсальную форму энергии в нашем теле. АТФ является химическим продуктом метаболизма. В этой связи я хочу отметить, что клетки организма, например, клетки мышцы, не поглощают все АТФ, требуется только несколько электронов из этого соединения в свою систему. Электроны, однако, описывают электрические энергетические структуры и являются частью субатомного мира. Это означает, что наша жизненная энергия электрическая по своей природе. Это та же самая энергия, которую мы получаем из наших электрических розеток, с помощью которых мы готовим еду или проигрываем наши компакт-диски.

До сих пор мы не рассматривали диетологические аспекты в БА, мы не думали о том, какие виды пищи лучше всего обеспечат наш организм энергией. Кажется, мы гораздо больше беспокоимся о дыхании как источнике новой энергии. Но воздух, и особенно кислород, считается катализатором; это необходимо для химического процесса, который производит энергию из пищи. Горение дров, конечно, требует кислорода, чтобы хорошо гореть; но энергия получается из дерева, а не из кислорода! Во многом таким же образом

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

каждый человек нуждается в кислороде в качестве катализатора для производства энергии; но энергия получается из пищи, а не из кислорода.

Углубление дыхания имеет большой терапевтический эффект, но гипотеза о том, что биоэнергетические упражнения заряжают организм энергией, не согласуется с законами физики. С физической точки зрения выполнение упражнений – это работа, а работа расходует энергию, организм устает, а не заряжается. Только в период отдыха после работы организм начинает восстанавливать свои энергетические резервы, заряжаться.

Кроме того, мы должны знать, что 2/3 всего кислорода в организме используется мозгом, и только 1/3 используется остальной частью тела. Это означает, что наш мозг имеет наибольшую потребность в кислороде и что, возможно, наши биоэнергетические упражнения заряжают наш мозг больше, чем наши мышцы.

Возможно, имеет смысл говорить об энергетической работе в БА, когда мы обратим внимание на такие вопросы, как: Как мы можем улучшить условия для выработки телом энергии с помощью диеты и углубления дыхания? Как электрический заряд попадает в организм извне, какой заряд попадает в организм и какие электроны туда попадают?

Время от времени я должен заполнять бензобак моей машины; это просто необходимо. Но это имеет смысл только потому, что двигатель моей машины рассчитан на использование этого топлива. Если нашему организму постоянно нужны электроны или электрический заряд, чтобы продолжать работу, то он должен иметь определенные структуры, чтобы использовать эти электроны. Среди всех костей, сосудов и кишечника должно быть что-то вроде энергетической структуры.

Когда мы изучаем настройку и физиологию клеток, мы понимаем, что живая клетка – это очень сложная сущность, миниатюрная вселенная с широким спектром производственных предприятий, транспортных систем и информационных магистралей. С другой стороны, каждая клетка может жить только до тех пор, пока она обладает электрическим потенциалом около 90 милливольт. Это напряжение поддерживается постоянным благодаря концентрации ионов Na внутри и ионов Ka вне клеточной мембраны. Регуляция происходит путем постоянного обмена ионов через клеточную мембрану. поступление информации извне клетки может временно изменить электрический потенциал и, таким образом, стимулировать клетку. Организм может управлять возбудимостью в соответствии с потребностями или настроением. Это означает, что иногда клетка должна производить большее количество вещества или информации или производить с более высокой скоростью, а иногда клетка может замедлять этот процесс.

Электрическая структура, которая постоянно меняет свой потенциал, называется осциллятором; и такие генераторы создают электромагнитные колебания с определенной частотой. В то время как каждая клетка нашего тела обладает лишь незначительной излучающей способностью; учитывая почти бесконечное количество клеток в нашем теле, это образует поразительное излучающее электромагнитное поле энергии. Качество и количество возбуждения клетки, и, следовательно, интенсивность излучения, зависит – среди прочего – от биологических и социальных потребностей организма. Это означает, что этим излучением или энергией можно манипулировать и изменять. Биоэнергетическая работа тогда может означать поиск методов для изменения

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

интенсивности и подходящих паттернов вибрации на этом уровне организации организма как системы.

Каждое электромагнитное излучение может покинуть свой источник; как далеко он может излучать, зависит от интенсивности вибрации и качества среды, в которой он распространяется. В любом случае это излучение может покинуть тело и распространиться в пространстве и времени; это может также быть воспринято другими организмами; они должны быть настроены только на правильную частоту; так же, как я должен настроить радио на определенную частоту, чтобы получить любимую программу; оба должны быть в резонансе.

Такие концепции помогают нам понять, почему в каждой форме терапии, включая БА, терапевтические отношения имеют первостепенное значение. Это дает нам соматический, телесный способ объяснения понятий переноса и контрпереноса. Терапевт настраивает себя, своего получателя как можно ближе к частоте отправителя, клиента, – терапевт развивает эмпатию. Вот как терапевт может понять и достичь клиента на очень глубоком уровне. Клиент чувствует, что его понимают и глубоко тронуты. При этом энергетическая система клиента стимулируется к вибрации; вибрации усиливаются и изменяются.

7. ОРГОНЭНЕРГИЯ И СВЕТ

Моя попытка описать биоэнергетическую работу как электрические процессы основана на предположении, что клеточная структура живого организма построена таким образом, что становится возможным электромагнитное излучение. Насколько я знаю, точных измерений на этом уровне живой организации еще не существует.

Но, может быть, следует вспомнить о Вильгельме Райхе, дедушке БА. В своих весьма актуальных и точных научных исследованиях по поиску энергии, которая делает жизнь возможной и поддерживает ее, он пришел к энергии, которую он назвал «энергией оргона». Он описал ее как космическую энергию, потому что ее можно найти по всей вселенной. При определенных обстоятельствах эта энергия видна. В живых клетках это можно наблюдать как преломление света. Некоторые клеточные структуры показывают светящуюся ауру вокруг своих мембран.

Эта область работы В. Райха не получила дальнейшего развития в БА. И, учитывая судьбу В. Райха после публикации этих результатов, это вполне понятно. Однако, это помешало нам глубже понять, что такое терапевтическая работа с биоэнергией. Это противоречит тому, что само название биоэнергетического анализа гласит, что мы действительно хотим заниматься этой жизненной энергией.

В БА мы использовали удары ногами и крики в качестве методов достижения энергетического заряда, другие науки начали исследовать эту жизненную энергию и теперь могут помочь нам поддержать и дифференцировать наши концепции и идеи. Около 20 лет назад была разработана новая отрасль физики под названием

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •

«Исследования биофотонов». Физики, в основном Фриц Альберт Попп, пытались исследовать и измерить жизненную энергию. Развитие исследований в области биофотонов произошло совершенно независимо от работы В. Райха, что показывает много параллелей в их результатах еще более впечатляющим.

Ф.А. Попп утверждает, что каждая живая клетка создает и излучает слабый свет, и этот свет можно измерить. Он не светится как лампочка, он больше напоминает лазерный луч. Лазерные лучи характеризуются тем, что все частицы в этом свете вибрируют одновременно, они когерентны; из-за этого лазерный луч имеет высокую интенсивность. Он очень хорошо подходит для точной передачи данных со скоростью света. Расчеты показали, что лазерные лучи живых клеток – самые интенсивные лазеры из когда-либо найденных. Попп также смог доказать, что клетки с таким светом общаются друг с другом. Эксперимент показал, например, что фагоциты – эти маленькие бойцы нашей иммунной системы – светились, как только они начали атаковать чужеродные белки; эти световые сигналы вызывали другие фагоциты, чтобы помочь с защитной работой.

Попп считает, что это общение через свет очень важно: в течение каждой секунды в организме человека происходит около одного триллиона биохимических процессов. Конечно, эти процессы должны быть чрезвычайно точно скоординированы. Наша нервная система недостаточно оснащена, чтобы выполнять такую работу, но информационная система, которая работает со скоростью света, вполне может делать это. Попп также показывает, что биофотоны могут покидать организм и связываться с другим организмом. Эти результаты хорошо соглаются с вышеописанными представлениями о том, что клеточное излучение способно покидать свой источник и распространяться в пространстве и времени и приниматься другими организмами.

Будучи ученым, Ф.А. Попп, конечно же, пытался проверить свои гипотезы в лаборатории. Он был успешен в том, что он мог снимать и измерять передачу энергии от известного целителя другому человеку. Когда целительница указывала, что в данный момент она передает энергию, измерительная аппаратура, которая была установлена в другой комнате, реагировала на это. И в то время как результаты людей в контрольной группе достигали электростатического заряда до 4 вольт, максимальные значения обученных целителей достигли между 60 и 180 вольт.

Исследования биофотонов показывают, что в живом организме существует координирующая система регуляции, на которую мы еще не обратили должного внимания. Это система, работающая через лазерные лучи, а это означает, что это энергетическая система с невероятно высокой интенсивностью и практически неограниченной пропускной способностью для передачи данных.

Оптимальное функционирование этой системы, обеспечение живого организма энергией извне имеет первостепенное значение. Наша энергетическая работа, которую мы считаем основой нашей терапевтической работы, вполне может быть направлена именно на эту систему.

Было бы важно выяснить, достаточны ли наши методы работы с телом для этой задачи. Тем не менее, помимо использования методов работы с телом, мы всегда работаем с терапевтическими отношениями, и вышеупомянутые гипотезы показывают, что отношения – это система передачи энергии и информации без слов. Терапевтические

отношения изменяют энергетическую реальность клиента. Насколько хорошо терапевт реализовал свой энергетический потенциал, свою способность передавать энергию клиенту, определяет эффективность нашей работы.

8. РЕЗЮМЕ

Как телесно-ориентированный психотерапевт, я стараюсь смотреть на психотерапию с соматической и биологической точек зрения. Я заинтересован в изучении всех вопросов и идей, которые вытекают из такой строго односторонней перспективы. Как это влияет на теорию и практику БА?

1. Эта перспектива рассматривает человека как очень сложную систему, которая поддерживает себя и растет посредством процессов саморегуляции. Эти процессы требуют достаточного поступления новой энергии. Такие сложные системы всегда возникают из состояния нестабильности.
2. Системы регулирования требуют обширной сети между их отдельными частями; эти сети или подсистемы определяют их характер, их «душу». Таким образом, человеческая душа или психика могут рассматриваться как сеть, которая связывает и координирует соматические процессы. Психика – это не вещь или процесс, который существует параллельно соматическим системам. Психика – это процесс связи этих элементов друг с другом. Поэтому деление на тело, разум и душу невозможно. Психологические феномены всегда являются выражением процессов саморегуляции в организме.
3. Состояние всех различных информационных систем в организме чрезвычайно важно. Его можно изменить и улучшить с помощью психотерапии. БА не должен концентрироваться исключительно на энергетических процессах, но должен учитывать – в теории и на практике – все информационные системы.
4. Биоэнергия, с которой мы работаем, должна быть определена как электромагнитная энергия с физическими атрибутами. Эта энергия поддерживает структуру клетки и все ее процессы, она также является координирующей системой для всех процессов в живом организме. Это энергия того же качества, что и лазер. Это также означает, что оно излучает.
5. Отношения, этот необходимый компонент в терапевтическом процессе, рассматриваются как невербальный обмен информацией. В физическом плане мы можем сказать, что этот обмен становится возможным, поскольку отправитель и получатель настраиваются на одну и ту же частоту. Поскольку эта система обмена развивалась на протяжении всей эволюции человечества, то иногда она превосходит наши техники работу с телом, которые имеют очень короткую историю.
6. Поскольку все системы в организме человека взаимосвязаны, мы не можем связать наши терапевтические воздействия и их последствия только с одной системой, например, с мышечной. Мы должны принять во внимание, что мы влияем на все системы, вплоть до субатомного уровня.

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •
- 7. Когда мы описываем БА с помощью биологических и физиологических категорий, мы можем стать более точными и дифференцированными в наших теориях, мы можем улучшить применение БА, расширив наши методы. Мы можем быть вдохновлены всеми различными терапевтическими школами, которые занимаются модификацией соматических и энергетических структур.
- 8. Конечно, мы будем продолжать говорить с нашими клиентами об их психологической ситуации, а не об электронах и системах регулирования. Однако БА с его соматическим подходом имеет уникальную возможность описывать психотерапевтические процессы с большей конгруэнтностью и приближением к реальности.
- 9. Такая материалистическая перспектива человеческих существ и психотерапевтического процесса может показаться странной. Мы можем быть обеспокоены потерей человеческого элемента, того, что делает жизнь красивой и значимой. В процессе работы с этими перспективами многие из моих собственных концепций изменились; но на самом деле, я больше взволнован мыслями о нас, людях, о жизни и о нашей вселенной, когда я изо всех сил пытаюсь понять ее структуры и процессы, и когда я осознаю, насколько сложны мы на самом деле.

Литература

- Dzempra — Depre, Michael, Physik der Erleuchtung, New Age
- Capra. Fritjof, Wendezeit, 1984, Scherz
- Capra, Fritjof, The Web of Life, 1996, deutsch: Lebensnetz, 1996, Scherz
- Damasio, Antonio R., Descartes' Error, Emotion, Reason and the Human Brain, 1994, Putnam's Son. deutsch: Descartes Irrtum, Fuhlen, Denken und das menschliche Gehirn, 2.Aufl. 1996, List
- Miketta, Gaby, Netzwerk Mensch, Den Verbindungen von Korper und Seele auf der Spur, 1997, I.Aufl. 1991
- Popp, Fritz. A., Biologie des Lichts, Grundlagen der ultraschwachen Lichtstrahlung, 1984, Paul Parey, ISDN 3-489-61734-7
- Bischof, Marco, Biophotonen, Das Licht in unseren Zellen, 1995, Zweitausendeins, ISDN 3-86150-095-7
- Kerner, Imre, Kerner Dagny, Heilen, Wie Heilen wirkt, Energiesystem des Menschen, Heilen ist erlernbar, Heiler im Test, 1997, Kiepenheuer & C Witsch, ISDN 3-462-02640-2
- Reich, Wilhelm, Ather, Gott und Teufel, 1983, Nexus, ISDN 3-923301-45-6. english: Ether, God And Devil, first published as Volume 2 of The Annals of the Orgone Institute, 1949
- Boadella, David, Wilhelm Reich, Leben und Werk, 1981, Scherz. english: Wilhelm Reich, The Evolution of his Work, 1980
- Mahr, Rainer, Korperpsychotherapie zwischen Psychoanalyse und Physik Energie und Charakter, Nummer 14, 1996, Herausgeber: David Boadella, Bernhard Maul Tel: 030 456 3882; Fax: 030 6227801, Postanschrift: Thomas Stoehr Torfstr.25. D — 13353 Berlin, Tel: 030 4534249
- Energy and Identity, Rome, May 95, Body and Identity, First clinical congress of the European Federation for Bioenergetic Analysis-Psychotherapy, S: 121 — 134, published by: Societa Italiana di Analisi Bioenergetica (SIAB), via di Peitralata 147/B Roma (Italy), Tel: 0039/6/4510309 deutsch: Energie und Identität, Forum der Bioenergetischen Analyse, Nummer 1 1995, S: 39 — 52 ISSN 0946-8846

РАЗРАБОТКА НЕИССЛЕДОВАННЫХ РЕСУРСОВ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

• By Rainer Mahr • Translated by Svetlana Dinaburg (2019)

- Originally published under the title “Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis” in the Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis • Volume 13 • Number 1 • Winter 2002 •
- Mahr, Rainer, Das Konzept der Orgonenergie von Wilhelm Reich. Forum der Bioenergetischen Analyse, Number 12 1996, S.65 — 68, ISSN 0946-8846

Developing Undiscovered Sources of Bioenergetic Analysis by Rainer Mahr, translated by Svetlana Dinaburg