

ALEXANDER
LOWEN



BIO
ENERGETICA

BIO- ENERGETICA

De revolutionaire therapie
die de taal van het lichaam
gebruikt om de problemen
van de geest te genezen

ALEXANDER
LOWEN

SERVIRE



Inhoud

1 Van Reich naar bio-energetica

- Therapie volgens Reich, 1940-1945 9
Werken als therapeut volgens Reich, 1945-1953 18
De ontwikkeling van de bio-energetica 27

2 Het begrip energie

- Lading, ontlading, stroming, beweging 35
Je bent je lichaam 42
Geest, levenskracht en ziel 48
Het leven van het lichaam; de bio-energetische oefening 54

3 De taal van het lichaam

- Het hart van het Leven: het hart van de materie 63
Interactie met het Leven 68
Tekens en expressies van het lichaam 76

4 Bio-energetische therapie

- Een ontdekkingsreis in jezelf 83
De kern van de therapie 93
Angst 99

5 Genieten: Een primaire oriëntatie

- Het principe van het genieten 107
Het ego en het lichaam 113
Een karakterologie 121
De hiërarchie van de karaktertypen en een 'wet van rechten' 136

6 Werkelijkheid: Een secundaire oriëntatie

- Werkelijkheid en verbeelding 141
'Hang-ups' 147
Aarden 155

7 Valangst

- Hoogtevrees 162
Een oefening in vallen 164
De oorzaken van de valangst 173
'Falling in love', verliefd worden 176

8 Stress en sex

Zwaartekracht: een algemene beschouwing van stress 183

Rugpijn 189

De seksuele bevrijding 198

9 Zelfexpressie en overleving

Zelfexpressie en spontaniteit 213

Geluid en persoonlijkheid 220

De ogen zijn de spiegels van de ziel 228

Hoofdpijnen 244

10 Bewustzijn: Eenheid en tweeslachtigheid

Bewustzijnsverruiming 249

Woorden en het versterken van het bewustzijn 262

Principes en karakter 270

Index 283

1 Van Reich naar bio-energetica

Therapie volgens Reich, 1940–1945

Bio-energetica is gebaseerd op het werk van Wilhelm Reich. Hij was mijn leraar van 1940 tot 1952 en mijn analyticus van 1942 tot 1945. In 1940 ontmoette ik Reich op de New School for Social Research in New York, waar hij een cursus gaf over karakteranalyse. Ik werd geïntrigeerd door de geordende beschrijving van deze cursus waarin melding gemaakt werd van de functionele identiteit van iemands karakter met zijn lichamelijke houding of musculaire pantser. De term pantser verwijst naar het totale patroon van chronische spiercontracties in het lichaam. Ze worden omschreven als een wapen omdat ze een individu helpen beschermen tegen pijnlijke en dreigende emotionele ervaringen. Ze beschermen hem tegen gevaarlijke impulsen binnen zijn eigen persoonlijkheid als ook tegen aanvallen van anderen.

Gedurende een aantal jaren, voorafgaand aan mijn ontmoeting met Reich, was ik bezig geweest met een onderzoek naar verwantschap tussen lichaam en geest. Deze belangstelling kwam voort uit mijn persoonlijke ervaring met lichamelijke activiteit in sport en gymnastiek. In de dertiger jaren was ik een atletiekleider geweest in verscheidene zomerkampen, en had gevonden dat een geregeld programma van lichamelijke activiteit niet alleen mijn lichamelijke gezondheid verbeterde, maar ook een positieve uitwerking had op mijn geestelijke toestand. Tijdens mijn navorsingen onderzocht ik de ideeën van Emile Jacques-Dalcroze, genaamd ritmische gymnastiek, en Edmund Jacobsons begrip van progressieve ontspanning en yoga. Deze studies bevestigden mijn sterk gevoel dat men geesteshoudingen zou kunnen beïnvloeden door het werken met het lichaam, maar hun benadering kon me niet helemaal bevredigen.

Reich trof mijn verbeelding met zijn eerste college. Hij leidde de cursus in met een discussie over het probleem hysteric. Reich toonde aan, dat psychoanalyse in staat geweest was om de historische factor aan het licht te brengen in het hysterische conversiesyndroom. Deze factor bleek een seksueel trauma te zijn dat de persoon in zijn vroege jeugd had ervaren en dat in latere jaren volkomen verdrongen en vergeten was. De verdringing en de daaropvolgende omzetting van de verdrongen ideeën en gevoelens in het symptoom vormen de dynamische factor in de ziekte. Hoewel de opvattingen over repressie en conversie in die tijd stevig gegrondveste leerstellingen van de psychoanalytische theorie waren, werd het proces, waardoor een verdrongen

idee omgezet werd in een fysiek symptoom, niet helemaal begrepen. Wat, volgens Reich, ontbrak in de psychoanalytische theorie was een begrijpen van de tijdsfactor. 'Waarom,' vroeg Reich, 'ontwikkelde het symptoom zich toen het zich ontwikkelde, en niet eerder of later?' Om deze vraag te beantwoorden moest men weten wat er in het leven van de patiënt gebeurde tijdens die tussenliggende jaren. Hoe handelde hij met zijn seksuele gevoelens tijdens deze periode? Reich geloofde dat de *terugdringing* van het oorspronkelijke trauma in stand gehouden werd door de *onderdrukking* van het seksuele gevoelen. Deze onderdrukking vormde de aanleg voor het hysterische symptoom, dat gemanifesteerd werd door een latere seksuele gebeurtenis. Voor Reich werd de echte neurose gevormd door de onderdrukking van het seksueel gevoel, samen met de door het karakter bepaalde houding die daaruit voortkwam; het symptoom zelf was slechts de openlijke uitdrukking ervan. De beschouwing van dit element – met name het gedrag en de houding van de patiënt ten opzichte van seksualiteit – voerde een 'economische' factor in in het probleem van de neurose. De term 'economisch' verwijst naar de krachten die een individu aanzetten tot de ontwikkeling van neurotische symptomen.

Ik kwam sterk onder de indruk van Reichs scherpzinnigheid. Door het lezen van een aantal boeken van Freud was ik over het algemeen bekend met psychoanalytisch denken, maar ik kon me niet voor de geest halen dat deze factor besproken was. Ik werd terstond gefascineerd toen ik merkte, dat Reich me invoerde in een nieuwe manier van denken over menselijke problemen. De volle betekenis van deze nieuwe benadering drong slechts geleidelijk tot me door naarmate Reich zijn ideeën uitdiepte tijdens de cursus. Ik beseftte dat de economische factor een belangrijke sleutel was voor het begrijpen van de persoonlijkheid, omdat daarmee behandeld werd hoe iemand omgaat met zijn seksuele energie of zijn energie in het algemeen. Hoeveel energie heeft iemand, en hoeveel daarvan laat hij vrijkomen in seksuele activiteit? Iemands energiehuishouding of seksuele huishouding refereert aan het evenwicht dat men in stand houdt tussen lading en ontlading, of tussen seksuele opwinding en seksuele ontlading. Slechts wanneer deze economie of dit evenwicht verstoord wordt, komt het hysterische conversiesymptoom tot ontwikkeling. De musculaire wapening of chronische spiercontracties helpen deze uitgebalanceerde economie in stand houden door de energie, die niet ontladen kan worden, vast te leggen.

Mijn belangstelling voor Reich nam toe toen hij doorging met het uitleggen van zijn denken en waarnemingen. Het verschil tussen een gezonde seksuele economie en een neurotische economie betrof niet de kwestie van het evenwicht. Destijds sprak Reich liever over sex-economie dan over energie-economie; de uitdrukkingen waren echter in zijn geest synoniem. Een neurotisch individu handhaaft een evenwicht

door zijn energie vast te leggen in spiercontracties en door het beperken van zijn seksuele opwinding. Een gezond individu kent geen inperking, en zijn energie staat daarom ter beschikking voor seksueel genot of voor elke andere creatieve expressie. Zijn energiehuishouding functioneert op een hoog niveau. Een energiehuishouding op laag niveau is karakteristiek voor de meeste mensen en is verantwoordelijk voor de geneigdheid tot depressies die endemisch is in onze cultuur.¹

Hoewel Reich zijn denkbeelden helder en logisch voorlegde, bleef ik enigszins sceptisch tijdens de eerste helft van de cursus. Sindsdien heb ik geleerd dat deze attitude typerend voor me is. Ik dank daaraan veel van mijn vermogen om dingen voor mezelf uit te denken. Mijn scepticisme ten aanzien van Reich spitste zich toe op zijn ogenschijnlijk overdreven nadruk op de rol van sex in emotionele problemen. *Sex is niet het hele antwoord*, dacht ik. Zonder dat ik het me bewust was verdween dit scepticisme toen. Tijdens de rest van de cursus voelde ik me volkomen overtuigd van de geldigheid van Reichs stellingname.

De reden voor deze verandering werd me duidelijk ongeveer twee jaar nadat ik zelf een korte tijd in therapie gegaan was bij Reich. Het kwam bij me op dat ik één van de boeken niet uitgelezen had die Reich opgegeven had in de boekenlijst bij zijn cursus, *Freuds Three Essays on the Theory of Sexuality*. Ik was halverwege de tweede verhandeling gekomen, getiteld 'Infantile Sexuality', toen ik ophield met lezen. Toen besepte ik dat dit essay mijn onbewuste angst over mijn eigen infantiele seksualiteit geraakt had, en omdat ik niet bereid was om die angst onder ogen te zien, kon ik mijn scepticisme ten aanzien van het belang van de seksualiteit niet langer handhaven.

De cursus van Reich over karakteranalyse eindigde in januari 1941. In de periode die tussen de beëindiging van de cursus en het begin van mijn eigen therapie lag, bleef ik in contact met hem. Ik woonde een aantal bijeenkomsten bij in zijn huis te Forest Hills, waar we discussieerden over de sociale implicaties van zijn sex-economische begrippen en waar we een project ontwikkelden om deze begrippen in te voeren in een programma voor maatschappelijke geestelijke gezondheidszorg. Reich was in Europa een pionier geweest op dit terrein. [Dit aspect van zijn werk en mijn verwantschap daarmee zal meer uitgebreid worden onderzocht in een komend boek over Reich.]

Ik begon mijn persoonlijke therapie bij Reich in de lente van 1942. In het voorafgaande jaar was ik nogal vaak in het laboratorium van Reich op bezoek geweest. Hij liet me wat van het werk zien, dat hij aan het doen was met preparaten in vivo en carcineus weefsel. Op een dag zei hij tegen mij: 'Lowen, als je belangstelling hebt voor dit werk, is er maar één manier om erin te raken: in therapie gaan.' Zijn uitspraak verraste me, omdat ik deze stap niet had overwogen. 'Ik stel er belang in,' vertelde ik hem, 'maar wat ik wil, is beroemd worden.'

Reich vatte deze opmerking serieus op; hij antwoordde: 'Ik zal je beroemd maken.' Door de jaren heen heb ik de woorden van Reich als een profetie beschouwd. Het was de stoot die ik nodig had om mijn terughoudendheid te overwinnen en me in mijn levenswerk te storten.

Mijn eerste therapeutische sessie bij Reich was een ervaring die ik nooit zal vergeten. Ik kwam in de naïeve veronderstelling dat er niets fout aan me was. Het zou niets anders dan een oefenanalyse zijn. Ik lag op het bed met een zwembroek aan. Reich gebruikte geen bank, omdat dit een op het lichaam gerichte therapie was. Ik moest mijn knieën buigen, me ontspannen en ademen met mijn mond open en mijn kaak los. Ik volgde deze instructies op en wachtte op wat ging gebeuren. Na enige tijd zei Reich: 'Lowen, je ademt niet.' Ik antwoordde: 'Natuurlijk adem ik; anders zou ik dood zijn.' Hij merkte toen op: 'Je borst beweegt niet. Voel mijn borst maar.' Ik legde mijn hand op zijn borst, en merkte dat die met elke ademhaling op- en neerging. Die van mij deed dat duidelijk niet.

Ik ging weer liggen en begon deze keer te ademen met het uitzetten van mijn borst bij de inademing en met het inkrimpen bij de uitademing. Er gebeurde niets. Mijn ademhaling ging diep en gemakkelijk. Na een poosje zei Reich: 'Lowen, doe je hoofd naar achter en je ogen wijd open.' Ik deed wat me gezegd was en... een geschreeuw barstte los uit mijn keel.

Het was een mooie dag in het begin van het voorjaar en aan de straatkant van de kamer stonden de ramen open. Om moeilijkheden met zijn burens te vermijden, vroeg dr. Reich me om mijn hoofd recht te houden wat het geschreeuw stopte. Ik ging weer door met diep ademen. Het geschreeuw had me vreemd genoeg niet in de war gebracht. Emotioneel was ik er niet mee verbonden. Ik was helemaal niet bang. Nadat ik weer een tijd had geademd, vroeg dr. Reich me om de procedure te herhalen: mijn hoofd naar achter en mijn ogen wijd open doen. Opnieuw kwam het geschreeuw eruit. Ik aarzel te zeggen dat ik het was die schreeuwde, omdat ik het niet scheen te doen; het geschreeuw overkwam me. Opnieuw werd ik eruit losgemaakt, maar ik verliet de sessie met het gevoel, dat ik niet zo in orde was als ik wel dacht. Er waren 'dingen' [ideeën, emoties] in mijn persoonlijkheid die voor het bewustzijn verborgen waren. Ik wist toen dat ze eruit moesten komen.

In die tijd noemde Reich zijn therapie karakteranalytische vegetotherapie. De karakteranalyse was zijn grote bijdrage geweest aan de psychoanalytische theorie, waardoor hij in hoog aanzien stond bij alle analytici. Vegetotherapie refereert aan de mobilisatie van het gevoel door ademhaling en andere lichaamstechnieken die de vegetatieve centra [de ganglia van het autonome zenuwstelsel] activeren en die de 'vegetatieve' energieën vrijmaken.

De vegetotherapie vertegenwoordigde een doorbraak van een zuiver verbale analyse naar het direct werken met het lichaam. Het was ongeveer negen jaar eerder voorgevallen tijdens een analytische sessie. Reich beschreef het als volgt:

'In 1933 behandelde ik in Kopenhagen een man, die zich in het bijzonder sterk verzette tegen het blootleggen van zijn passief-homoseksuele fantasieën. Dit verzet kwam tot uiting in een extreme toestand van stijfheid in de nek ['stijfkop']. Na een krachtige aanval op zijn weerstand gaf hij zich opeens gewonnen, echter op een alarmerende wijze. De kleur van zijn gezicht veranderde snel van wit naar geel of blauw; de huid werd gevlekt in verschillende tinten; hij had erge pijn in zijn nek en achterhoofd; hij had diarree, voelde zich afgeleefd en scheen de macht over zichzelf verloren te hebben.'²

De 'energieke aanval' was slechts verbaal, maar was gericht op de 'stijfkop' – houding van de patiënt. 'Affecten waren somatisch doorbroken nadat de patiënt zich overgegeven had aan een toestand van psychische verdediging.' Reich beseftte toen, dat 'energie gebonden kan worden door chronische spierspanning...' Sindsdien bestudeerde Reich de lichaamshoudingen van zijn patiënten. Hij observeerde: 'Er is geen enkel neurotisch individu dat niet een gespannenheid in de buik toont.' Hij merkte de veel voorkomende geneigdheid van patiënten op om hun adem in te houden en het tegengaan van de uitademing als een middel om hun gevoelens te beheersen. Hij maakte eruit op, dat het inhouden van de adem diende om de energie van het organisme te verminderen door zijn metabolische activiteiten terug te brengen, hetgeen op zijn beurt de angstproductie verminderde.

De eerste stap in de therapeutische procedure was toen voor Reich om de patiënt gemakkelijk en diep te laten ademen. De tweede was om de emotionele expressie, die het meest naar voren kwam uit het gezicht of gedrag van de patiënt, te mobiliseren. In mijn geval was deze expressie vrees. We hebben gezien wat voor een krachtige uitwerking deze procedure op mij had.

De volgende sessies volgden hetzelfde algemene patroon. Ik moest op het bed liggen en zo vrij als ik kon ademen, wat ik probeerde te laten samengaan met een diepe uitademing. Ik moest me aan mijn lichaam overgeven en mocht geen enkele expressie of aandrang, die daaruit opwelde, bedwingen. Er gebeurden een aantal dingen die me geleidelijk in contact brachten met vroegere herinneringen en ervaringen. Ten eerste bracht het diepere ademhalen, waaraan ik niet gewend was, sterke, tintelende gewaarwordingen in mijn handen voort hetgeen zich, bij twee gelegenheden, ontwikkelde tot een ernstig carpopedaal spasme dat de handen ernstig deed verkrampen. Deze reactie verdween,