



# Esencja istnienia

Konwencjonalne szkoły psychoterapeutyczne bazują na rozmowie, a nurty pracy z ciałem niekiedy skupiają uwagę wyłącznie na nim. Metoda Core Energetics postrzega człowieka jako połączenie emocji, myśli, ciała oraz ducha – i pomaga pokonać opór i blokady przed pełnym wyrażaniem siebie

TEKST ROBERT RIENT

Wszyscy niekiedy zakładamy maski, czyli przyjmujemy wobec innych ludzi określone postawy – w zależności od tego, kim są. Odgrywamy wyuczoną rolę osoby grzecznej,

zaradnej, elokwentnej, a nawet zakochanej czy zrozpaczonej. W wyniku przeszłych doświadczeń wielu ludzi nie czuje się wolnymi do bezpośredniego wyrażania siebie i nie zmierzyło się z otwartym,

najprostszym i największym pytaniem, jakie można sobie zadać: kim jestem? Żyją z poczuciem skrępowania przed ujawnieniem bliskim, współpracownikom, światu, ale również samemu sobie prawdy

o tym, kim są, jak też po co są tutaj na ziemi. Metoda Core Energetics (w skrócie CE) pozwala pokonać to skrępowanie i odrzucić maskę.

## CZTERY ELEMENTY

CE opiera się na dwóch założeniach. Pierwsze traktuje ciało jako nieodłączne od psychiki. Ciało nie się w sobie bowiem pamięć przeszłego życia, nie tylko doświadczonych ran, przyjętych głasków, przeżytych operacji, sposobu odżywiania się, ale również tego, jak było traktowane w przestrzeni energetycznej. Czy miało swobodę sięgania po to, czego potrzebuje, czy może było powstrzymywane i musiało się kurczyć z powodu krzyków, dyscyplinujących spojrzeń i pouczeń? Czy mogło zasypiać w spokoju, a może musiało często uciekać, chować się, wylewać łzy? CE zwraca uwagę na emocje w takim samym stopniu jak na anatomię, fizjologię oraz świadomość ciała. To również ewolucyjna metoda psychoterapeutyczna – a zatem taka, która stawia sobie za cel jak najpełniejsze, zdrowe doświadczenie życia z zachowaniem świadomości, że jako ludzie cały czas ewoluujemy i mamy wpływ na kierunek tej ewolucji. Co ważne, nie tylko nasze ciało ewoluuje, świadomość również.

Drugie założenie CE dotyczy duchowości. Nie jest ona jednak związana z konkretnym systemem wierzeń, religią bądź zasadami, które mają wyznawać pacjenci czy klienci trafiający do terapeuty. Duchowość jako podstawowe założenie w tej metodzie oznacza przede wszystkim traktowanie człowieka jako złożonego z czterech elementów: umysłu, emocji, ciała oraz ducha.

## MĄDROŚĆ I PIĘKNO

Twórcą Core Energetics jest John C. Pierrakos, który twierdził, że terapia jest stworzona po to, żeby uwolnić wrodzoną mądrość i piękno duszy. Podobno na swoich zajęciach wykrzykiwał z ekscytacją: „Wykrzycz to!”, „Stań na nogi!”, „Porusz swoją energią i żyj!”.

Pierrakos urodził się w 1921 roku w Grecji, po wybuchu II wojny światowej wyemigrował do Stanów Zjednoczonych, gdzie rozpoczął studia medyczne i wykładał. Specjalizował się w psychiatrii i fascynował naukami Wilhelma Reicha,

## METODA CORE ENERGETICS JEST WYKORZYSTYWANA W RÓŻNYCH FORMACH PRACY Z DRUGĄ OSOBĄ. MOŻE TO BYĆ PSYCHOTERAPIA, COACHING, TRENING, WARSZTAT. PODCZAS SESJI JEST MIEJSCE ZARÓWNO NA ROZMOWĘ, JAK I SZEREG ĆWICZEŃ RUCHOWYCH

kontrowersyjnego ucznia Zygmunta Freuda. W latach 50. zaczął pracować z Alexandrem Lowenem i wspólnie opracowali szereg metod pracy z ciałem, by przywrócić mu naturalną elastyczność. Tak powstała znacznie popularniejsza Analiza Bioenergetyczna. Jednak Pierrakos szukał czegoś więcej, między innymi wsparcia duchowego. Znalazł je w naukach Evy Broch, która wraz z grupą przyjaciół skupiała się wokół filozofii rozwoju duchowego

zwanej Pathwork. Eva uczyła, że energia fizyczna, psychiczna i duchowa musi być w równowadze, a seksualne, satysfakcjonujące połączenie z drugim człowiekiem to najszybsza autostrada do poznania Boga.

Eva i John pobrali się (dla niego było to już drugie małżeństwo) i zaczęli razem pracować. Tak powstał Core Energetics, a Pierrakos rozstał się z Lowenem. Gdy został wdowcem, ożenił się po raz trzeci i nawiązał relację ze swoją najstarszą córką z pierwszego małżeństwa, której nie widywał od czasu rozvodu z jej matką. W końcu otworzył Instytut Core Energetics, którego oddziały powstały na całym świecie. Podstawą działania instytutu było założenie, że ludzie cierpiący poszukują nie tylko rozwiązania problemów, ale odnalezienia sensu i powodu istnienia. Droga do ich odkrycia ma prowadzić przez swobodne i unikatowe formy wyrażania swoich wewnętrznych atrybutów: miłości, mądrości i równowagi. Zdaniem Pierrakosa wszyscy mamy do nich dostęp. (Jeśli szukasz terapeuty Core Energetics lub więcej informacji o tej metodzie, wejdź na stronę CE Polska [www.coreenergeticspolska.com](http://www.coreenergeticspolska.com)).

## PODRÓŻ W NIEZNANE

Terapia bywa w tym nurcie nazywana podróżą i nie polega na statycznym siedzeniu naprzeciwko siebie w fotelach. Pierwsze sesje służą rozpoznaniu tego, z jakimi tematami przychodzi dana osoba. To również moment na czytanie mapy ciała, tego, jak ono się porusza, gdzie kumuluje się energia i jaką zbroję to ciało musi nosić, by siebie ochronić.

Core Energetics podobnie jak inne nurty czy paradygmaty >

## WSZYSCY NIEKIEDY ZAKŁADAMY MASKI, CZYLI PREZENTUJEMY INNYM LUDZIOM OKREŚLONE POSTAWY – W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, KIM SĄ. W WYNIKU PRZESZŁYCH DOŚWIADCZEŃ WIELE OSÓB NIE ZMIERZYŁO SIĘ Z OTWARTYM PYTANIEM: KIM JESTEM?

psychologiczne wykorzystywany jest w różnych formach pracy z drugą osobą – indywidualnie i grupowo. Może to być psychoterapia, coaching, trening pracy z emocjami, trening interpersonalny, warsztat ogólnorozwojowy czy tematyczne szkolenia. Podczas sesji możesz spodziewać się zarówno rozmowy, jak i zaproszenia do szeregu ćwiczeń ruchowych pomagających pozbyć się maski, by dotrzeć do uniwersalnego planu życia. O tym, jakie będą to ćwiczenia, decyduje terapeuta w porozumieniu z pacjentem, w zależności od zgłaszanego problemu oraz etapu pracy nad problemem.

### CZTERY FAZY PRACY

Niezależnie od tego, w jakiej dokładnie formie będzie przebiegać terapia, musi objąć ona cztery fazy, z których każda „jest szansą do eksplorowania głębszych poziomów naszej osobowości i do coraz głębszego kontaktu z esencją naszego istnienia” – jak pisze amerykańska psychoterapeutka holistyczna Lisa Loustaunau w poświęconym Core Energetics artykule.

W trakcie terapii można przechodzić między tymi fazami zupełnie spontanicznie i nie muszą one następować po sobie. Gdy osobie pracującej nad odzyskaniem wolności uda się pozbyć energetycznych, zapisanych w ciele blokad, może doświadczyć czterech faz podczas jednej sesji.

Oto one:

#### 1) Penetracja maski

Maska jest tym, co widoczne, można

ją porównać do ego. Kształtuje się w toku życia w odpowiedzi na wychowanie, rany, sukcesy, strategie zapożyczone od dorosłych. Maska może mieć różne imiona, takie jak: mądra, głupia, wierna, piękna, zaradna, wytrwała, znosząca, krzywdząca. W tym sensie jest zbiorem cech i mechanizmów obronnych, które pełniły w przeszłości określone, ważne role – pomagały chronić przed zranieniem, zapewniały przetrwanie, pozwalały zyskać znajomych i przyjaciół albo ukryć wstydliwą czy intymną prawdę. Budowanie maski kosztuje sporo energii i stoi za tym wiara, że dzięki tej określonej masce – czyli temu, jak będą mnie inni postrzegali, jak będę o sobie myśleć – zdobędę miłość, sukces lub inne korzyści. Jednak energia potrzebna do utrzymania maski przypomina wodę uwięzioną w wiadrze, a nie tę żywą, w jeziorze czy rzece. Taka energia jest zastała, można powiedzieć, że martwa; prawie nie sposób nawiązać autentycznego kontaktu z noszącą ją osobą. Porzucenie maski zazwyczaj wywołuje lęk, prawdopodobnie dlatego, że chodzenie z odkrytą twarzą musiało w przeszłości wiązać się z krzywdą w życiu danej osoby. Pokazała, kim naprawdę jest i została wysmiana, skrzywdzona, pominięta czy upokorzona.

Zadaniem terapeuty na początku jest tolerować maskę i wyjaśniać, że ta przypomina reprodukcję albo tarczę, za którą ukrywa się wyższe ja. Pacjent jest równocześnie zapraszany, by doświadczać swojego

ciała, pozwalać, by przepływało przez nie więcej świeżej, żywej energii. Ma to przygotować go do etapu porzucenia maski, trochę tak jakby w końcu zdecydować się wodę z wiadra wylać z powrotem do rzeki.

#### 2) Wyzwolenie i transformacja niższego „ja”

Niższe „ja” jest zamkniętym sercem, upartym wysiłkiem, by unikać bólu. W tym celu niższe „ja” namawia nas, byśmy pozostawali w separacji, czuli się odrębni, wyjątkowi albo przekłęci, niepasujący, wyobcowani. Niższe „ja” lubi złość i energię oszczędzania, drwienia, nienawiści. Jest przywiązane do tego, co destrukcyjne. Jest jak zakłęcie „drętwa”, którym posługiwano się w świecie Harry’ego Pottera – powodowało, że człowiek zamierał, chociaż był żywy. Tkwienie w energii niższego „ja” powoduje, że człowiek nie żyje w pełni, ale tkwi w życiu. W konsekwencji dochodzi do utraty naturalnego przepływu energii, przeżywania emocji i doznań duchowych.

Praca terapeutyczna na tym etapie polega na ośmieleniu osoby do zdania sobie sprawy z tego, że niższe „ja” nie jest pełną opowieścią, oraz zachęceniu, żeby wzięła odpowiedzialność za własne życie bez poczucia winy, wstydu czy lęku. W ten sposób może zostać uwolniona ogromna energia, którą pacjenci czują na poziomie ciała jako pobudzenie, ożywienie, które zazwyczaj pomagają zrzucić swoje stare maski.

### 3) Dostęp i korzystanie z wyższego „ja”

Pierrakos określał wyższe „ja” jako kreatywne ego, które nie ma nic wspólnego z aroganckim, zaborczym czy wylęknionym ego. Wyższe „ja” to nie tylko świadomość siebie, ale również siebie jako części znacznie większej sieci połączeń z ludźmi, Ziemią i wszystkimi żywymi organizmami. To z poziomu wyższego „ja” można karmić się mądrością i miłością przekraczającą umysł, by osiągnąć równowagę.

Terapeuta patrzy na pacjenta właśnie przez jego wyższe „ja” – z godnością, szcunkiem i uwzględnieniem faktu, że bez względu na trudności, przez które przechodzi, ma dostęp do mocy mądrości i miłości. To nic, że w danym momencie może ich nie dostrzegać. Ta pozornie niewielka różnica bywa rewolucyjna. Pacjent nie jest zapraszany do drobiazgowego analizowania nieszczęść, traum i krzywd, ale odzyskiwania mocy, sprawczości i życiowej energii. W tym celu możliwy jest dotyk, wykonanie określonych ćwiczeń fizycznych, ale również czuła rozmowa z terapeutą.

### 4) Uniwersalny plan życia

Ostatnia faza, której przebłyków pacjent może doświadczać na poszczególnych sesjach, to moment łączenia skrajności, godzenia się z chaosem i porządkiem, rozumienia, że wszystkiego nie da się, a nawet nie należy zrozumieć. Uniwersalny plan na życie osadza w życiu – czasami w samym sercu, niekiedy na obrzeżach, ale nigdy ponad ani pod życiem czy nawet obok niego. To wcale nie oznacza, że życie pozbawione jest bólu czy cierpienia, ale uwalnia od konieczności ulegania słowom innych czy ranom przeszłości. Ból lub cierpienie mogą zostać przeżyte, doświadczone i nie muszą wywoływać konieczności barykadowania serca, odcinania się od ludzi lub kompulsywnego pragnienia bycia z nimi blisko. Jest uznaniem, że każde życie jest indywidualne – ale istnieje wyłączenie w zjednoczeniu z wszystkim, co żywe dookoła.

|s



Dowiedz się,  
dlaczego i jak  
się okłamujemy.

Świadomie zdecyduj,  
czy zostaniesz w związku,  
czy też odejdiesz  
i rozpoczniesz  
nowy etap w życiu.

[sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl)