

Marek Józef Pilkiewicz

## Psychologia Energetyczna – nowe podejście w naukach o człowieku

### Energy Psychology. a new approach

Celem niniejszego opracowania jest: 1. Prezentacja nowego podejścia nie tylko terapeutycznego uprawianego głównie przez psychologów w Stanach Zjednoczonych i rozwijającego się niezwykle dynamicznie w ostatnich latach pod nazwą Psychologia Energetyczna; oraz 2. Rozważenie relacji pomiędzy amerykańską medycyną energetyczną a popularną w Polsce bioenergoterapią. To co czyni to podejście niezwykle interesującym to po pierwsze fakt stosowania stosunkowo prostych lecz zaskakująco skutecznych metod terapeutycznych oraz przyjęcie zupełnie odmiennego od obowiązującego modelu teoretycznego sposobu myślenia zwanego energetycznym, czyli podobnego jak w bioenergoterapii.

### Ogólna charakterystyka Psychologii Energetycznej

Psychologia Energetyczna (5, 6, 7, 8) jest określana jako nowa metoda interwencji w system ciało-umysł przynosząca wiele ewidentnych, obserwowalnych klinicznie pozytywnych rezultatów terapeutycznych. Dzięki złagodzeniu napięć w systemie energetycznym szczególnie obiecujące rezultaty uzyskuje się w odniesieniu do osób nie podatnych na tradycyjne sposoby leczenia takich zaburzeń jak: lęki, fobie, przeżycia traumatyczne, kompulsje,

uzależnienia wszelkiego rodzaju, ograniczające rozwój przekonania, alergię, a nawet niektóre zaburzenia osobowości. Metody te przynoszą także wyraźną korzyść w podniesieniu na wyższy poziom zdrowia fizycznego i psychicznego, pozwalają na lepsze wykorzystanie własnego potencjału rozwojowego w różnych dziedzinach życia i zwiększają kreatywność człowieka. Ogólnie mówiąc zarysowują się tutaj trzy obszary pomagania człowiekowi: 1. Uwalnianie od negatywnych emocji takich jak lęk, strach, poczucie winy, wstyd, zazdrość czy złość; 2. Pomoc w zmianie niepożądanych nawyków myślowych czy zachowań; 3. Wzmocnienie pozytywnych postaw i emocji takich jak zdolność kochania, cieszenia się życiem czy osiągnięcia sukcesów.

Wykorzystując najnowszą wiedzę z psycho-neuro-immunologii, psychologii, biofizyki i nauk o duchowości (*spirituality*) wypracowano szereg stosunkowo prostych metod (i to można uznać za specyfikę tego podejścia) charakteryzujących się bezpośrednim i metodycznym oddziaływaniem na matrycę wibracyjną (*vibrational matrix*) człowieka. Matryca wibracyjna człowieka (traktowana tu jako synonim całego systemu energetycznego – obydwie te pojęcia nie występują jeszcze w polskiej literaturze naukowej) obejmuje trzy następujące podsystemy energety-

czne: 1. biopole które przenikają i otaczają ciało fizyczne człowieka; 2. centra energetyczne zwane *czakrami* lub *czakramami*; 3. kanały energetyczne zwane *meridianami* z położonymi na nich *akupunktami* pełniącymi rolę klawiszy w klawiaturze komputera.

Tyle mówi sama definicja Psychologii Energetycznej. Ale zanim omówimy sztafardową jej metodę zwaną *EFT (Emotional Freedom Techniques)* czyli Technikę Uwalniania od Negatywnych Emocji (4) bez czego nie da się zrozumieć istoty obecnej Psychologii Energetycznej, dla uniknięcia nieporozumień wyjaśnienia wymagają trzy sprawy: pojęcie systemu energetycznego człowieka oraz pojęcia bezpośredniego i metodycznego oddziaływania na system energetyczny.

Wprowadzenie pojęcia *system energetyczny człowieka* oznacza rewolucję w myśleniu ludzi wychowanych w kulturze i paradygmacie naukowym Zachodu, zmusza bowiem do przedefiniowania podstawowych pojęć dotyczących rozumienia tego czym jest życie, zdrowie, choroba itp. Pozwala uświadomić sobie, iż gmach nauki zachodniej został zbudowany na paradygmacie mechanicyzycznym, co zaowocowało redukcjonistyczną definicją życia utożsamianego z istnieniem procesów biochemicznych. Zatem wszystko wskazuje na to, że jeden z wielu możliwych przejawów życia (tu – procesy biochemiczne) uznano błędnie za samą istotę życia. Przejaw pomyłono z istotą. Wschód od kilku tysięcy lat rozwija zupełnie odmienną koncepcję świata, życia itp. i co ważniejsze na niej opiera swoje praktyki społeczne o sprawdzonej skuteczności (np. medyczne). Wystarczy wymienić dwa najpotężniejsze systemy filozoficzno-medyczne takie jak Tradycyjna Medycyna Chińska z jej systemem kanałów energetycznych zwanych *meridianami*, oraz system wypracowany w Indiach (*Ayurveda*) oparty na systemie centrów energetycznych zwanych *czakramami*. Jest jeszcze medycyna Tybetańska i

szereg innych. Wszystkie one uznają, iż np. procesy biochemiczne i wszystko to co dotyczy ciała i psychiki człowieka jest sterowane przez różnego rodzaju energie (nieznane jak dotąd nauce zachodniej). Żyjemy w czasach spotkania się tych dwóch wielkich systemów filozoficznych, tj. Wschodniego i Zachodniego i im wcześniej dokonamy syntezy tym lepiej. Dla odróżnienia od biochemicznej koncepcji życia przyjętej w naszej kulturze, koncepcję Wschodnią można bardzo nieprecyzyjnie (bo brakuje w naszej nauce pewnych terminów) nazwać energetyczną koncepcją życia i człowieka (szerzej na ten temat – patrz: 12, 13, 14). Zrozumienie faktu, że czeka nas zmiana paradygmatu w naukach medycznych i psychologicznych uważam za największe wyzwanie dla tych środowisk. Zmiany takie już zachodzą w krajach które nas wyprzedzają pod względem rozwoju naukowego, czego oczywistym dowodem jest powstanie nowych dyscyplin takich jak medycyna energetyczna i Psychologia Energetyczna. Cechą wspólną jest tutaj przyjęcie szerszego modelu teoretycznego, zwanego energetycznym przy jednoczesnej próbie zrozumienia jego działania i opisanie w języku współczesnej wiedzy naukowej Zachodu oraz próby wypracowania metod podlegających weryfikacji przy użyciu naukowych procedur badawczych. W tym świetle zaletą Psychologii Energetycznej jest to, że wykorzystuje stare, dobrze znane techniki Wschodu, takie jak *akupresura*, *yoga*, *gi gong*, a które polegają np. na masażu, uciskaniu lub dotykaniu punktów aktywnych energetycznie (*akupunktów*) położonych na powierzchni skóry i w połączeniu ze specyficznymi procedurami psychologicznymi są w stanie wywoływać stwierdzalne zmiany nie tylko w aktywności elektrochemicznej mózgu, lecz też zmiany w życiu psychicznym i zachowaniach człowieka.

Odmiennosc podejścia podkreśla użyty w definicji Psychologii Energetycznej zwrot dotyczący *bezpośredniego oddziaływania metody na matrycę wibracyjną*. Co

to znaczy? Farmakoterapia próbuje usunąć różne objawy fizyczne lub psychiczne przez oddziaływanie na biochemię organizmu. Chirurg działa bezpośrednio na ciało fizyczne. Psychologia Energetyczna zaś bezpośrednio na niewidzialną i zdaniem materialistów nieistniejącą *matrycę wibracyjną*. Rezultaty są bardzo podobne, a nieraz i lepsze. Na pierwszy rzut oka te dwa podejścia różnią się tylko tym na co się oddziałuje chcąc pomóc cierpiącemu człowiekowi. Jednak różnice sięgają głębiej. W medycynie i psychologii energetycznej uporządkowanie systemu energetycznego nie jest tylko środkiem do celu (gdzie celem byłoby usunięcie jakichś dolegliwości), lecz celem samym w sobie. Można więc powiedzieć, że podmiotem działania jest system energetyczny człowieka, gdyż tylko uporządkowany system energetyczny gwarantuje zdrowie psychiczne i fizyczne oraz prawidłowy rozwój, a wszystkim rządzią określone wzorce energetyczne.

Drugą cechą jest metodyczność oddziaływania. Przejawia się ona w standaryzacji procesu oddziaływania opracowanego dla danej metody, rozbudowanym systemie szkolenia w stosowaniu tych metod (od poziomu bardzo popularnego dostępnego dla nie profesjonalistów aż po poziomy mistrzowski), nacisku na szybką weryfikację skuteczności zastosowanej metody itp.

Ogólną cechą jest tendencja do spełniania kryteriów metod akceptowanych naukowo i wyjaśnianie mechanizmów działania w oparciu o dorobek współczesnej nauki.

Ojczyzną tego nowego podejścia są Stany Zjednoczone gdzie metody psychologii energetycznej stosuje już ponad 5000 licencjonowanych psychologów zorganizowanych w dwa prężne stowarzyszenia: *AMT (Association for Meridian Energy Therapies)* i *ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology)* powstałe pod koniec lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Od roku 1999 organizowane są coroczne międzynarodowe konferencje naukowe dbające o integrację środowiska i rozwój naukowy tej

dyscypliny wiedzy. Ostatnia konferencja, która odbyła się w listopadzie 2005 roku w Kanadzie nosiła intrygujący tytuł: *Energy Psychology and the Soul Connection*. Środowisko terapeutów pracujących według zasad przedstawianego podejścia nie wydaje jak dotąd własnego czasopisma, ale ma w dorobku stosunkowo dużo publikacji w pokrewnych czasopismach naukowych, gdzie przedstawiane są głównie wyniki badań nad skutecznością nowych metod. Posiada natomiast szereg witryn internetowych i sprawnie działający system sprzedaży wysyłkowej książek i materiałów szkoleniowych z tej dziedziny (łącznie z filmami i płytami CD), a także stwarza możliwość studiowania w interaktywnym systemie przez internet. Dwie wymienione powyżej organizacje na obecnym etapie rozwoju swojej dyscypliny za najważniejsze cele uznają doprecyzowanie i określenie tego czym jest i czym ma być Psychologia Energetyczna oraz zapewnienie jej dalszego rozwoju przez badania, budowanie teorii, zastosowania praktyczne i ciągły dopływ innowacji.

#### **Technika Uwalniania od Negatywnych Emocji (EFT – Emotional Freedom Techniques)**

Jak już poprzednio wspomniano – najlepszym sposobem zrozumienia istoty nowego podejścia jest prezentacja najbardziej znanej i zarazem najpowszechniej stosowanej techniki zaskakującej swą prostotą a jednak niezwykle efektywnej, czyli *EFT* (4, 5). W technice tej wykorzystuje się system chińskich kanałów energetycznych zwanych *meridianami*, stąd też zaliczamy ją do kategorii Meridianowej Terapii Energetycznej (*Meridian Energy Therapy*). Podobnie jak w akupunkturze polegającej na wbijaniu igieł w ściśle dobrane po zrobieniu diagnozy elektryczne punkty aktywne (zwane akupunktami) zamiast używania igieł stymulujemy narzucony przez procedurę zestaw akupunktów własnymi palcami lekko ich dotykając, delikatnie masując lub

uderzając końcami palców z określoną siłą i częstotliwością (tzw. *tapping*). Jednocześnie osoba poddawana oddziaływaniu koncentruje się mentalnie na swoim problemie (jak np. ból fizyczny lub psychiczny, lęk, złość itp.). W niektórych przypadkach terapeuta nie musi nawet wiedzieć nad jakim problemem pracuje klient. Z tego punktu widzenia metoda ta jest zaliczana do kategorii technik leczących relację ciało-umysł (*mind-body healing techniques*), gdyż łączy fizyczne oddziaływanie na kanały energetyczne w ciele człowieka z rezultatami mentalnej koncentracji na *przepracowywanym* problemie. Bezpośrednio po zakończeniu serii ocenia się rezultat na umownej skali 10-cio stopniowej (np. poziomu lęku) przez porównanie stanu przed i po terapii. Serie powtarza się aż do sprowadzenia poziomu lęku do zera, co oznacza uzyskanie efektu terapeutycznego. Czas jednej serii zajmuje od kilku do kilkunastu minut. Czas nauczenia klienta podstawowej procedury zajmuje niewiele więcej czasu (może ją także sam opanować czytając materiały instruktażowe lub oglądając filmy). Co ważne zastosowanie opracowanych przez specjalistów tego typu prostych zestawów terapeutycznych nie wymaga od wykonawcy żadnej wiedzy teoretycznej ani z psychologii ani też wiedzy na temat systemu energetycznego człowieka. Z tych też powodów *EFT* jest szeroko upowszechniana jako idealna metoda samoleczenia i samopomagania (np. W walce ze stresem, zwiększanie kreatywności, odblokowywania własnego potencjału a nawet usuwania objawów chorób psychosomatycznych).

W obecnej postaci metoda ta jest dziełem Gary Craiga (4), ale jest to *de facto* adaptacja metody *TFT* (*Thought Field Therapy*) znanego psychologa, dr Rogera Callahana pochodząca z początku lat 80-tych, będącego jednym z pionierów medycyny energetycznej. Różnica główna polega na tym, że ze względu na bardzo złożone sekwencje *tappingu* metodę *TFT* mogli stosować tylko dobrze przeszkoleni

terapeuci. Metodę *EFT* natomiast może stosować niemal każdy bez żadnego przeszkolenia i wiedzy merytorycznej i bez martwienia się czy wystarczająco precyzyjnie wykonał *tappingi*. Ale też oczywiście metoda ta posiada szereg wariantów dostępnych tylko dla profesjonalistów i dlatego jest głównie stosowana przez psychologów. Metody tego rodzaju są bardzo efektywne w radzeniu sobie z psychologicznymi problemami życia codziennego, zwłaszcza o podłożu emocjonalnym (skutki stresu), lecz nie nadaje się do leczenia klasycznych chorób psychicznych. We wszystkich poważnych zaburzeniach takich jak np. głęboka depresja, silne lęki czy niepokoje, silne przeżycia traumatyczne, uzależnienia, zaburzenia osobowości czy zaburzenia psychopatyczne metody te mogą być stosowane jedynie przez profesjonalnych terapeutów i jedynie jako metody pomocnicze a nie główne. Mogą bowiem jedynie zmieniać auto-destrukcyjne wzorce zachowań, myślenia czy emocji takich jak złość, smutek, poczucie winy, zazdrość, wstyd czy lęki.

Podstawowa forma tej metody, ogólnie dostępna wygląda bardzo prosto i cała procedura składa się z kilku faz:

**1. Faza przygotowawcza (wstępna)** mająca na celu przygotowanie systemu energetycznego na wprowadzanie zmiany, wstępne jego uporządkowanie i zwiększenie receptywności. Wykonywana zawsze na początku, bez względu na rodzaj problemu. Obejmuje dwie techniki zwane Trzy Uderzenia i Trzy Dotyki Pępka. Pierwsza technika to *tapping* (15-20 sekund) trzech następujących punktów: u nasady obojczyka (w akupunkturze Nerki 27), punkt grasicy na środku mostka, oraz punkty limfatyczne śledziony pod piersią, z boku ciała. Druga technika polega na kolejnych łączeniach palca środkowego jednej ręki dotykającego pępka z trzema punktami na ciele dotykanych drugą ręką w celu zamknięcia obwodu energetycznego. Te trzy punkty dla drugiej ręki to: z tyłu głowy, u podstawy czaszki w linii środkowej, koniec kości ogonowej

oraz na czole – w okolicy tzw. *trzeciego oka*.

#### Uzasadnienie procedury

Doświadczenia terapeutyczne wykazały, że rezultaty leczenia przy zastosowaniu technik energetycznych (a prawdopodobnie dotyczy to także innych metod leczenia) są znacznie mniejsze, gdy u osoby leczonej występują dwa zjawiska: albo tzw. neurologiczna dezorganizacja albo *psychologiczne odwrócenie* (*psychological reversal*) (5). Z neurologiczną dezorganizacją mamy do czynienia gdy centralny system nerwowy nie reaguje lub źle interpretuje impulsy nerwowe, choć niekoniecznie musi to oznaczać poważne problemy neurologiczne lub psychiatryczne. Częściej na gruncie psychologii energetycznej oznacza to zaburzenia bardziej subtelne, przedkliniczne. Ze zjawiskiem tym mamy do czynienia gdy energie elektromagnetyczne i inne, bardziej subtelne, decydujące o pracy mózgu natrafiają na trudności w swobodnym przepływie. Bez znaczenia jest tutaj fakt czy przyczyną zaburzeń w przepływie energii jest długotrwały stres, nagromadzenie się toksyn w organizmie czy działanie innych czynników. Zawsze uwidacznia się to w powstaniu zaburzeń w polach elektromagnetycznych organizmu co uniemożliwia systemowi nerwowemu konieczną regenerację i rekonstrukcję w czasie snu. Przejawia się to w utracie elastyczności w zachowaniu, pogorszeniu jasności myślenia i pogorszeniu stanu zdrowia. Powoduje to uchwytne zmiany w funkcjonowaniu systemu energetycznego człowieka takie jak np. odwrócenie kierunku przepływu energii w *meridianach*, odwrócenie polaryzacji pól energetycznych, przepełnienie jednego z najważniejszych kanałów czyli tzw. Potrójnego Ogrzewacza itp. Dlatego ta wstępna, prosta sekwencja *tappingu* ma tak duże znaczenie i jest używana standardowo jako wstęp do wszystkich innych oddziaływań. Przykładowo: *tapping* punktów przyobojczykowych (Nerki 27) ma zdolność

przywracania właściwego kierunku przepływu energii we wszystkich *meridianach*.

#### 2. Ustalenie problemu wymagającego interwencji energetycznej. Przygotowanie psychologicznej podatności na zmiany programu.

Po ustaleniu problemu pacjenta i określenie stopnia jego dolegliwości na 10-cio stopniowej skali (gdzie 10 punktów oznacza maksymalne napięcie) przechodzi się do zasadniczej części procedury polegającej na werbalizacji problemu. Jak wspomnieliśmy problemem może być ból, strach, uzależnienie od jedzenia, nieakceptowana właściwość itp. Faza ta polega na masowaniu ruchami okrężnymi tzw. Wrażliwych bo zwykle bolesnych punktów położonych w połowie drogi pomiędzy brodawką piersiową a wierzchołkiem ramienia z jednoczesnym wypowiedaniu (trzykrotnym) podstawowej formuły *EFT*. Formuła ta jest zawsze dwuczęściowa. Pierwsza część jest zmienna i związana z problemem nad którym pracujemy i przyjmuje postać: *Pomimo tego że...* np. *trzęsą mi się ręce na widok szefa, jem zbyt dużo słodczy, boję się jazdy windą itp.*). Druga część jest natomiast zawsze taka sama w postaci pozytywnej sugestii i brzmi w dowolnym tłumaczeniu: *akceptuję siebie głęboko i bezgranicznie*, ewentualnie *kończę i akceptuję siebie całkowicie* (w oryginalnej: *I deeply and completely accept myself*). Radzę sprawdzić na sobie tą instrukcję w następującej formie (np. przy bólu głowy): *Pomimo tego że męczy mnie ból głowy, akceptuję siebie głęboko i bezgranicznie*. Tak jak celem fazy wstępnej było przygotowanie systemu energetycznego do dalszych zmian przez usunięcie ewentualnych bloków energetycznych i towarzyszącym im tzw. *dezorganizacji neurologicznej*, tak celem tego etapu jest ustanowienie psychologicznej podatności na zmiany przez osłabienie mechanizmu zwanego *psychologicznym odwróceniem* lub *psychologicznym przeciwstawieniem* (*Psychological Reversal*). Jest to niesłychanie ciekawa koncepcja (autorstwa

Rogera Callahana) warta szerszego omówienia, ale tutaj możemy tylko opisać jej istotę.

**Psychologiczna podatność na zmiany – mechanizm psychologicznego odwrócenia.** Podobnie jak dobrze znany mechanizm dysonansu poznawczego *psychological reversal* należy do ogólnej kategorii *sprzeczności wewnętrznej* lub *konfliktu wewnętrznego* ale ma inny charakter. O ile istotą dysonansu poznawczego jest rozbieżność pomiędzy przekonaniami a tym co doświadczam, to tutaj mamy do czynienia z rozbieżnością pomiędzy tym co chcę osiągnąć a tym co uzyskuję w efekcie (5). Oznacza to, że nasze świadome programy pozytywne są blokowane czy wręcz sabotowane przez jakieś programy z poziomu nieświadomego. Przykładowo: świadomy program typu – *chcę być szczęśliwy, lub zdrowy, lub bogaty* jest sabotowany przez nieświadome przekonania typu *nie zasługuję na to by być szczęśliwy czy bogaty*. I nasze zachowania realizują silniejszy program naszej nieświadomości. Kiedykolwiek więc próbuje człowiek zmienić swoje nawyki myślowe, emocjonalne czy zachowania, należy wziąć pod uwagę fakt, że jakaś część naszej psyche która przecież wcześniej ustanawiała te wzorce teraz może nie chcieć ich zmiany i może stawiać opór wszelkim zmianom. Psychologiczne i behawioralne nawyki są często czymś w rodzaju ciężko osiągniętego kompromisu (jak w polityce) i są mocno zakorzenione zarówno w systemie psychicznym jak i energetycznym człowieka, a ich celem jest przetrwanie. Jeżeli więc istniejące nawyki z lepszym lub gorszym skutkiem zapewniały to przetrwanie to nic dziwnego że pojawienie się świadomej chęci zmiany może wywołać opór jakichś programów będących poza zasięgiem naszej świadomości. Rezultatem będzie wtedy osiąganie tego czego nie chcemy. Czyli na poziomie psychologicznym wszelka próba zmiany (np. terapii) może wywoływać nieświadomy opór w stosunku do świadomego pragnienia osiągnięcia

jakiegoś celu. Ale zarazem taki sam konflikt istnieje wewnątrz systemu energetycznego człowieka. Logicznym wyjściem w tej sytuacji jest jednocześnie oddziaływanie na system energetyczny i psychologiczny człowieka co uzyskujemy w tej technice przez wprowadzenie werbalnej formuły afirmacyjnej i jednocześnie stymulację określonych punktów ciała fizycznego będących wejściami do systemu energetycznego. Głównym celem tej fazy terapii jest osłabienie lub rozłączenie tego konfliktowego mechanizmu co jest warunkiem efektywności całego zabiegu. Dalsze kroki utrwalają wprowadzone zmiany i przywracają naturalny porządek w poszczególnych podsystemach energetycznych i neurologicznych, co owocuje dopiero na końcu zmianami w psychice i zachowaniach.

**3. Pierwsza sekwencja tappingu. Początkowa runda interwencji energetycznej przy jednoczesnym skoncentrowaniu się na problemie psychologicznym.** Jest to szybki *tapping* akupunktów położonych na poszczególnych kanałach energetycznych (np. pierwsze trzy punkty są położone kolejno na *meridianach*: pęcherza moczowego, pęcherzyka żółciowego i żołądka). Przybliżony opis tych punktów obejmuje następującą ich sekwencję: 1. początek brwi przy nosie; 2. zewnętrzna część oczodołu; 3. pod okiem; 4. pod nosem; 5. na brodzie; 6. początek obojczyka przy mostku; 7. pod pachą; 8. pod brodawką piersiową i dalej wewnętrzne brzegi nasady paznokci: 9. kciuka; 10. palca wskazującego; 11. środkowego; 12. małego; 13. punkt karate na brzegu dłoni. Warunkiem koniecznym skuteczności tej techniki jest stała koncentracja mentalna na usuwanym problemie psychologicznym podczas *tappingu*.

**Uzasadnienie procedury:** Psychologicznie problem zostaje zaktywizowany przez zwykłe myślenie o nim podczas *tappingu*. Przywołanie konfliktowego problemu do umysłu zaburza jednak wzorce przepływu energii w poszczegól-

nych *meridianach* i przywrócenie wzorców właściwych można uzyskać właśnie drogą *tappingu*. Przywracając prawidłowy przepływ energii w *meridianach* przy jednoczesnym myśleniu o problemie psychologicznym (zaburzającym ten przepływ) pozwala naszemu ciału na obcowanie z myślą o tym problemie bez zaburzeń energetycznych tworzących destrukcyjne myśli, uczucia i zachowania. Jeżeli system energetyczny nie jest zaburzony to negatywne emocje skojarzone z zaburzeniami energetycznymi nie mają destrukcyjnej siły. Gdy wykonujemy pracę *tappingu* uczymy się myśleć i przeżywać traumatyczne sytuacje bez powodowania zaburzeń w systemie energetycznym a więc także i w ciele fizycznym. Procedura ta więc aktywizuje i porządkuje psychologiczne, neurologiczne i energetyczne składniki psychologicznego problemu.

**4. Procedura łącząca (*The Bridging Sequence*).** Obejmuje ćwiczenie mózgu noszące nazwę 9 Gamut od nazwy punktu położonego pomiędzy czwartym a piątym palcem ręki, na wierzchu dłoni (Potrójny Ogrzewacz nr 4). Osoba poddawana terapii dwoma palcami uderza rytmicznie ten punkt (*tapping*) wykonując jednocześnie następujące polecenia: 1. zamknij oczy; 2. otwórz oczy; 3. oczy w lewo w dół bez ruszania głową; 4. oczy w prawo w dół; 5. trzy obroty oczami w prawo; 6. trzy obroty oczami w lewo; 7. mrużenie lub śpiewanie dowolnej melodii przez kilka sekund; 8. szybkie liczenie od jednego do pięciu; 9. ponowne mrużenie lub śpiewanie melodii.

**Uzasadnienie procedury:** Badania wykazały, że aktywizacja specyficznych obszarów mózgu zwiększa efektywność interwencji energetycznej. Najprostszym sposobem jest zmienianie położenia naszych gałek ocznych, które pełnią rolę myszki komputerowej. Jest to dobrze znana i opisana procedura stosowana w takich technikach jak Programowanie Neurolingwistyczne, Kinezylogia Edukacyjna Dennisona, czy *EMDR* (*Eye*

*Movement Desensitization and Reprocessing*). Liczenie aktywizuje lewą półkulę mózgu, a mrużenie prawą itp.

**5. Powtórna sekwencja *tappingu*.** **Utrwalanie.** W fazie tej powtarzamy *tapping* trzynastu punktów opisany w punkcie trzecim. Procedury opisane w punktach 3, 4 i 5 tworzą jeden blok funkcjonalny zwany „sandwiczem”.

**6. Procedury końcowe.** Zakończenie Podstawowej Techniki przez ponowne sprawdzenie na 10-cio stopniowej skali ocen czy nastąpiła jakaś zmiana na lepsze. Jeżeli poprawa wyniosła tylko od 1 do 2 punktów skali możemy ponowić całą procedurę lub powtórzyć kilkakrotnie aż do uzyskania zerowego natężenia niepożądanego reakcji. Dalsze ćwiczenia może też klient wykonywać w domu. Jedno wykonanie tej procedury zajmuje od kilku do kilkunastu minut.

Dla uzyskania pełnego efektu czasami są konieczne kolejne modyfikacji afirmacji podstawowej np. przez złagodzenie jej charakteru (*pomimo że wciąż jeszcze odczuwam pewien dyskomfort związany z..., akceptuję siebie...*).

**7. Przeniesienie wewnętrznej zmiany do codziennego życia.** Zaleca się po zakończeniu etapu opisanego powyżej zastosowanie dodatkowego treningu z użyciem podobnych technik energetycznych oraz wizualizacji dla wypracowania i utrwalenia pozytywnych wzorów zachowań w konkretnych sytuacjach życiowych.

## **Teoretyczne podstawy Psychologii Energetycznej**

Psychologia Energetyczna jako młodsza siostra Medycyny Energetycznej korzysta z tych samych podstaw teoretycznych przyjmując energetyczną koncepcję życia, człowieka, zdrowia itp. (12, 13, 14). W największym skrócie można powiedzieć iż traktuje się tutaj energię jako podstawową siłę ożywiającą i poruszającą wszystko, determinującą zarówno stan zdrowia jak i np. bycie szczęśliwym. Jeżeli używa się energii jako

środka leczniczego wtedy Medycyna Energetyczna jest tylko medycyną komplementarną w stosunku do medycyny akademickiej. Ale też traktuje system energetyczny człowieka jako podmiot swoich oddziaływań i wtedy staje się samodzielnym podejściem nie tylko terapeutycznym. Celem staje się wtedy nie tylko uwolnienie od chorób somatycznych czy zaburzeń emocjonalnych lub psychicznych, lecz także bycie bardziej szczęśliwym, efektywnym lub kreatywnym. Podstawowe założenia można przedstawić w kilku punktach:

Energie – zarówno znane już nauce takie jak pola elektromagnetyczne jak i dopiero poznawane przez naukę zwane energiami subtelnymi (3, 12) formują dynamiczną infrastrukturę ciała fizycznego. Zdrowie tych energii w znaczeniu swobodnego przepływu, zrównowżenia i wzajemnego zharmonizowania przejawia się w stanie zdrowia naszego ciała fizycznego. Dlatego jeżeli zdrowie fizyczne szwankuje, odpowiedzialne za to zaburzenia energetyczne muszą być zidentyfikowane i wyeliminowane.

Aby nasze ciało nie chorowało i cieszyło się dobrym zdrowiem cały ten niezwykle skomplikowany system energetyczny musi działać prawidłowo. Przyczyn zaburzeń systemu energetycznego może być wiele, poczynając od energetycznych bloków w przepływie energii (spowodowanych toksynami, napięciami mięśniowymi lub psychicznymi, stresem czy interferencją zewnętrznych pól energetycznych), zmianą właściwych dla danej funkcji wzorców energetycznych (funkcja to wzorzec energetyczny), brakiem zharmonizowania poszczególnych poziomów wibracyjnych systemu energetycznego (od mikropoziomowej wibracji podwójnej helisy DNA, po makropoziomowy brak zharmonizowania lewej i prawej półkuli mózgu), czy wreszcie utratą rezonansu z otaczającymi polami wibracyjnymi przyrody. Swobodny przepływ, równowaga i harmonia wewnątrz systemu energetycznego może być przywracana

i podtrzymywana takimi prostymi nieinwazyjnymi metodami jak: dotykanie, masowanie, uciskanie lub łączenie specyficznych punktów energetycznych na powierzchni ciała fizycznego, wodzenie rękami wzdłuż przebiegu poszczególnych kanałów energetycznych, wykonywanie określonych ćwiczeń fizycznych lub przyjmowanie określonych pozycji ciała, czy nawet używając energii umysłu do poruszania specyficznych energii (patrz chociażby znana w Polsce metoda Dotyku dla Zdrowia: 15).

Można więc powiedzieć że Medycyna Energetyczna wprowadza nieznaną w naszym kręgu kulturowym metody do praktyki terapeutycznej, pokazując jak koncentrując się na systemie energetycznym można nie tylko leczyć choroby ale też zmieniać wzorce emocjonalne, sposoby myślenia i zachowania, które są dysfunkcjonalne lub ograniczają rozwój człowieka. Ale najważniejszą zaletą i Medycyny i Psychologii Energetycznej jest to, że próbują zrozumieć mechanizmy działania tych praktyk korzystając z najnowszych naukowych urządzeń diagnostycznych (2, 10) i najnowszych osiągnięć wiedzy naukowej (np. neuro-psycho-immunologii). Jednym z takich osiągnięć nauki o biochemicznych podstawach świadomości jest odkrycie *molekuł emocjonalnych*. Udowodniono istnienie na powierzchni każdej komórki ciała molekularnych receptorów reagujących na takie *substancje informacyjne* jak hormony, peptydy czy neurotransmitery. I w ten właśnie sposób te molekuly emocjonalne zmieniają nasze nastroje, emocje czy nawet myśli. Dzięki najnowszym metodom skanowania mózgu (jak np. PET) stwierdzono iż u osób doświadczających silnego stresu, niepokoju lub traumy można zaobserwować wyraźną aktywację specyficznych obszarów mózgu (układu limbicznego zarządzającego emocjami oraz korowych obszarów płata czołowego odpowiedzialnych za interpretację i nadawanie znaczenia przeżywanym emocjom).



Dzięki tym technikom stwierdzono też że nawet wtedy gdy nie działa żaden czynnik stresowy, a jedynie przypominamy sobie przeszłe negatywne przeżycia aktywizowane jest jądro migdałowe (część układu limbicznego) wywołując silne pobudzenie i emocje takie jak strach czy agresja. Udowodniono także, że zwykle człowiek przeżywa wiele takich negatywnych emocji ale tylko na poziomie fizjologicznym, nie będąc ich świadomym. To właśnie się uważa za podstawę tworzenia się wielu dysfunkcyjnych wzorców zachowań i reagowania emocjonalnego wobec których jesteśmy bezradni gdyż nie osiągają poziomu świadomości (jak omówiony poprzednio mechanizm *psychologicznego odwrócenia*). Stwierdzono też eksperymentalnie, że techniki Psychologii Energetycznej zmieniają zapisy wymienionych obszarów mózgu związanych z emocjami, co jest podstawą w uwolnieniu człowieka od negatywnych emocji (stąd nazwa głównej metody – EFT).

### **Psychologia Energetyczna a Bioenergoterapia**

Przedstawiony powyżej sposób podejścia do człowieka na szczęście nie jest czymś zupełnie nowym w naszym kraju. Wręcz przeciwnie, Polska jest jednym ze światowych pionierów tego sposobu myślenia, tyle że znanego pod inną nazwą. Liczba praktykujących bioenergoterapeutów idzie w tysiące i wciąż wzrasta. Najłatwiej zrozumieć istotę tego podejścia odnosząc go do ogólnie znanego u nas modelu uprawiania bioenergoterapii. Dlatego też na sympozjum (XV<sup>th</sup> Symposium of Somatotherapy and Psychosomatic Education) przedstawiono drugi referat (*O profesjonalizmie w zawodzie bioenergoterapeuty*) przedstawiający sytuację w tym środowisku i rozróżniający amatorskie i profesjonalne uprawianie tego nowego zawodu co jest istotne w sytuacji braku orientacji w tej dziedzinie zarówno w środowisku

medycznym jak i psychologicznym, a więc w gronie potencjalnych współpracowników przyszłej *Nowej Medycyny*. Występują też jednak wyraźne różnice. Spróbujemy więc na zakończenie omówić trzy pojęcia, to jest: Medycyny Energetycznej, Psychologii Energetycznej i Bioenergoterapii. Zaczniemy od tego co jest wspólne, od tego co je łączy.

Pierwszą konkluzją wynikającą z tego porównania jest stwierdzenie iż pojęciem najbardziej ogólnym, a więc nadrzędnym jest pojęcie medycyny energetycznej zwanej też wibracyjną. Wszystkie bowiem trzy rodzaje praktyk terapeutycznych charakteryzują się osiąganiem swoich celów poprzez oddziaływanie na system energetyczny. Różnią się tylko celami terapeutycznymi i stosowanymi technikami, a więc czynnikami drugorzędnymi. Medycyna Energetyczna zajmuje się głównie leczeniem dolegliwości somatycznych i psychosomatycznych (choć i te podziały ulegają zatarciu). Psychologia Energetyczna zajmuje się głównie problemami emocjonalnymi i psychicznymi, ale także zwiększaniem efektywności, kreatywności czy bycia bardziej szczęśliwym. A czym zajmuje się bioenergoterapia? Jak na razie wszystkim, z wyraźnym naciskiem na somatykę i psychosomatykę (w czym jest więc raczej podobna do Medycyny Energetycznej), ale to świadczy jedynie o tym, że na obecnym, wczesnym etapie rozwoju jeszcze nie wypracowała własnej tożsamości.

Drugą cechą wspólną jest to, że wszystkie trzy dyscypliny bazują na tym samym ogólnym modelu teoretycznym wykraczającym poza biochemiczny model życia i człowieka a przyjmują oparty na nowym paradygmacie model energetyczny. W walce starego paradygmatu z nowym znajdują się więc po tej samej stronie barykady i mogą być zaliczone do *Nowego Paradygmatu Medycznego*. Wyraźną słabością bioenergoterapii jest brak prób sprecyzowania swoich założeń teoretycznych co powoli lecz konsekwentnie czynią obie siostry zachowując ścisły związek

z nauką akademicką. Ponieważ o rozwoju każdej dziedziny decyduje rozwój teorii, i uznając za najważniejszy przyjmowany model teoretyczny, możemy uznać, że tak naprawdę mamy tu do czynienia z jednym wielkim obszarem medycyny wibracyjnej. Córkami tak rozumianej medycyny wibracyjnej są różniące się głównie stosowanymi metodami są z jednej strony Psychologia i Medycyna Energetyczna, a z drugiej zaś strony bioenergoterapia. Zobaczmy więc czym się różnią od siebie te dwie siostry. Najważniejsza różnica między nimi moim zdaniem polega na tym, czym oddziałujemy na system energetyczny klienta. W przypadku klasycznej bioenergoterapii (bezdotykowej lub przez przykładanie rąk do ciała) terapeuta pracuje własnymi energiami dokonując prostego (choć czasami też i bardzo złożonego) transferu energetycznego. Najczęściej koncentruje się wtedy na swoich dłoniach jako przekaźniku energii i niekoniecznie musi być świadomy faktu iż przekazuje energię również swoimi *czakramami*, czy też faktu, że tak jak przy każdym kontakcie interpersonalnym następuje automatyczna interakcja pomiędzy polami energii subtelnych obu uczestników tego spotkania i to na wszystkich poziomach, aż po poziom duchowy włącznie. Problemem jest tu tylko fakt nie uświadamiania sobie wszystkich składników tej wielopoziomowej wymiany energetyczno-informacyjnej. Nie może być też mowy przy tym sposobie pracy o wypracowywaniu zobiektywizowanych procedur terapeutycznych i przewidywaniu określonych efektów terapeutycznych. W praktyce jednak, niewiele osób stosuje tą prostą formę klasycznej bioenergoterapii. Większość wyucza się przeróżnych już bardziej sformalizowanych technik oddziaływania i pracuje w sposób wybitnie zindywidualizowany co uniemożliwia mówienie o jednej bioenergoterapii a narzuca wręcz konieczność wyodrębnienia od kilku do kilkunastu podtypów ze względu właśnie na tak zróżnicowane sposoby transferu energetycznego. W przeciwieństwie do

bioenergoterapeuty, terapeuta stosujący metody medycyny i psychologii energetycznej, aczkolwiek też działa na system energetyczny drugiego człowieka nie stosuje bezpośredniego transferu energetycznego. Zaletą takiego podejścia jest to, że nie wymaga się od terapeuty posiadania i rozwijania tzw. *zdolności paranormalnych* (to jest paranormalnej zdolności czytania właściwości systemu energetycznego co jest konieczne przy diagnozie, a także kontrolowanej zdolności do transferu energetycznego). Zamiast tego, terapeuta musi opanować ściśle określone procedury wpływania na system energetyczny drugiego człowieka zmierzające do precyzyjnie określonego celu i zakończone oceną skuteczności zabiegu. Uzyskany rezultat więc w małym stopniu zależy od właściwości terapeuty, a w większym od zastosowanej techniki. W skrajnych przypadkach terapeuta nie jest konieczny lub jego rola się ogranicza do nauczania klienta odpowiednio dobranej techniki, którą następnie wykonuje sam zainteresowany.

Jedną z konsekwencji takiej odmienności w sposobie oddziaływania na system energetyczny drugiego człowieka jest to, że Psychologia Energetyczna (a więc też i Medycyna Energetyczna) wypracowały sobie i wypracowują standardyzowane metody diagnozy i terapii o sprawdzonej skuteczności. Do praktyki wchodzi tylko to co metodami naukowymi zostało pozytywnie zweryfikowane. Czyli jest to dobrze rozumiane rzemiosło gdzie każda czynność da się opisać i wyjaśnić, a wyniki zastosowanej procedury przewidzieć. W Polskiej bioenergoterapii jak dotąd paradoksalnie (bo oficjalnie jest to zawód rzemieślniczy) utrzymuje się model „artysty”, gdzie uzyskiwane rezultaty nie zależą od stosownych metod lecz od właściwości samego bioenergoterapeuty. Psychologia Energetyczna i Medycyna Energetyczna poszły drogą bezpieczniejszą gdyż skoncentrowały się na doskonale poznanym także przez naukę systemie kanałów energetycznych wziętych z Tra-

dycyjnej Medycyny Chińskiej i potrafiły go twórczo wykorzystać. Polscy bioenergoterapeuci po ukończonych w pośpiechu kursach raczej nie znają dobrze podstaw żadnego ze znanych wielkich systemów filozoficznych Wschodu, nie mówiąc już o znajomości wiedzy naukowej zgromadzonej na Zachodzie na ten temat. W Psychologii Energetycznej istnieje rozwinięty system szkoleń doskonalenia zawodowego (o tyle mają łatwiej w tym względzie, iż tą specjalizacją zajmują się głównie dyplomowani psychologowie) pozwalający na osiągnięcie poziomu mistrza-artysty w swoim zawodzie i który to poziom mogą osiągnąć osoby kreatywne o niekwestionowanych osiągnięciach. Tylko taka droga pozwala publikować swoje osiągnięcia w czasopismach naukowych o pokrewnej tematyce, organizować konferencje naukowe, wymieniać doświadczenia, bez czego środowisko jest skazane na zagładę lub na funkcjonowanie na marginesie społeczeństwa zamiast być w czołówce postępu.

### Streszczenie

Celem tego referatu jest zasygnalizowanie powstania i wstępna prezentacja nowej interdyscyplinarnej dziedziny wiedzy zwanej psychologią energetyczną. Psychologia Energetyczna powstała w wyniku uogólnienia ewidentnych rezultatów terapeutycznych obserwowanych klinicznie w relacjach ciało-umysł a uzyskiwanych w wyniku bezpośredniego i metodycznego oddziaływania na matrycę energetyczną człowieka. Matryca energetyczna człowieka obejmuje: biopole otaczające i przenikające ciało fizyczne człowieka, centra energetyczne (*czakramy*) oraz kanały energetyczne (*meridiany* wraz z odpowiednimi akupunktami). Ten eksperymentalny sposób podejścia łączący dorobek teoretyczny psychologii, biofizyki i nauk o duchowości (*spirituality*), zaowocował obiecującymi rezultatami szczególnie w odniesieniu do klientów opornych na tradycyjne metody terapii dzięki obniżeniu poziomu

napięć wewnętrznych zarówno w relacjach ciało-umysł jak też i psychika-dusza (*psycho-spiritual*). Dotyczy to takich problemów jak przeżycia traumatyczne, niepokój, fobie, uzależnienia, niezdrowe przekonania, kompulsje, alergie czy zaburzenia osobowości. Metody te okazały się także pomocne w poprawianiu ogólnego stanu zdrowia i osiąganiu wybitnych rezultatów w sporcie i innych zawodach wymagających wysiłku umysłowego i kreatywności.

Słowa kluczowe: **Psychologia Energetyczna, Medycyna Energetyczna, Nowa Medycyna, Bioenergoterapia, Meridianowa Terapia Energetyczna, Technika Uwalniania od Negatywnych Emocji (EFT), system energetyczny człowieka, matryca wibracyjna, neurologiczna dezorganizacja, psychologiczne odwrócenie, tapping**

### Summary

The paper presents a new interdisciplinary approach, named Energy Psychology. Energy Psychology is a domain of mind-body interventions clinically observed to consistently help with a wide range of psychological concerns, through a direct and methodical treatment of the human vibrational matrix. This matrix includes the biofield that envelops the body, the energy centers (*chakras*), and the energy pathways (*meridians*, and related acupoints).

Bridging Psychology, Biophysics and Spirituality, these experimental treatments have shown promise in assisting clients who are unresponsive to usual treatments by alleviating psychospiritual and mind-body distress such as traumas, anxiety, phobias, limiting beliefs, addictions, compulsions, allergies and personality disorders. These methods also promise a high level of mind/body health and peak performance in the physical, mental and creative arenas.

Key words: **Energy Psychology, Energy Medicine, Bioenergotherapy, New Medicine, Meridian Energy Therapy, Emotional Freedom Techniques (EFT), energetical system of the man, vibrational matrix, neurological disorganization, psychological reversals, tapping**

#### Piśmiennictwo

1. Benor D.: Spiritual healing: Scientific validation of healing revolution. MI: Vision Publication, 2001.
2. Cho Z. H.: New findings of the correlation between acupoints and corresponding brain cortices using functional MRI. *Proceeding of National Academy of Science*, 1998, 95, 2670-2673.
3. Collinge W.: Subtle energy: Awakening to the unseen forces in our lives. Warner Books, NY 1998.
  1. Craig G.: Emotional freedom techniques: The manual (3rd ed.). Mediacopy, El Paso 1999.
4. Feinstein D.: Energy Psychology Interactive: Rapid Interventions for Lasting Change. Innersource, Ashland 2004.
5. Galio F. P.: Energy psychology: Explorations at the interface of energy, cognition, behavior, and health. CRC Press, NY 1999.
6. Galio F.P.: Energy diagnostic and treatment methods. Norton, NY 2000.
7. Galio F.P.(Ed.): Energy Psychology in psychotherapy. Norton, NY 2002.
8. Gerber R.: Vibrational medicine (3rd ed.). NM: Bear&Co, Santa Fe 2001.
9. Hui K. K., Liu J., Makris N., Gollub R. W., Chen A. J. W., Moore C. I., Kennedy D. N., Rosen B. R., Kwong K. K.: Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain: Evidence from fMRI studies in normal subjects. *Human Brain Mapping*, 2000, 9(1), 13-25.
10. Oschman J. L.: Energy Medicine: The scientific basis. Harcourt, NY 2000.
11. Pilkiewicz M. J.: Energetyczna koncepcja życia i człowieka a medycyna wibracyjna. *Sztuka Leczenia*, Kraków 2004, 3-4, 49-64.
12. Pilkiewicz M. J.: Teoretyczne podstawy radiestezji i bioenergo-terapii. Energetyczna koncepcja życia i człowieka. [W:] Kongres Bioterapii, Naturoterapia, Radiestezja - perspektywy rozwojowe. Warszawa 2005, 179-196.
13. Pilkiewicz M. J.: Profesjonalizm w zawodzie bioenergoterapeuty. Założenia dotyczące modelu roli zawodowej. [W:] Kongres Bioterapii, Naturoterapia, Radiestezja - perspektywy rozwojowe. Warszawa 2005, 161-179.
14. Thie J. F.: Dotyk dla zdrowia. Touch for Health. Sport i Turystyka, 1989.

#### Adres do korespondencji

Doc. dr Marek J. Pilkiewicz  
Osiedle Przyjaźń 181  
01-355 Warszawa  
e-mail: mjp@ki.net.pl