

## In memoriam de "Stem van het Lichaam"

Op 28 oktober II. overleed Alexander Lowen op 97 jarige leeftijd. Een moment om eens stil te staan bij wat deze bijzondere man voor een I.V.-therapeut kan betekenen.



### Kennismaking

In het eerste jaar van de opleiding las ik zoals velen van jullie mijn eerste boek van Alexander Lowen: Bio-energetica. Het is niet bij dat ene boek gebleven. Vele Amerikaanse schrijvers produceren boek na boek, en melken steeds hetzelfde onderwerp uit voor financieel gewin, dit is opvallend niet zo bij Alexander Lowen: uit elk boek van hem leerde ik enorm veel bij.

Alexander Lowen werd op 23 december 1910 geboren in New York. Hij studeerde bedrijfswetenschap en rechten en ontwikkelde grote persoonlijke interesse in het verband tussen lichaam en geest. Hij volgde een opleiding karakterstructuren bij Wilhelm Reich en studeerde verder voor therapeut in Zwitserland. Samen met John Pierrakos (bekend van Padwerk) ontwikkelde hij de Bio-energetica: een lichaamsgerichte psychotherapie.

### Wat maakt Lowen zo boeiend?

In mijn beleving begrijpt Lowen het lichaam en zijn betekenis op een heel diep niveau. Bij het lezen treft me vaak dat hij niet zo veel bronnen vermeldt. Bijna alles wat hij schrijft heeft hij opgemerkt in zijn eigen therapieruimte. Hij vertelt regelmatig over zijn cliënten en hun evolutie, hij schrijft over zichzelf en zijn beleving en over wat hij meekreeg van Wilhelm Reich. Vaak schrijft hij ook over zijn kinderen en wat hij bij hen zag. Hij is ongetwijfeld een zeer scherpzinnig observator.

Ik geloof dat deze eigenzinnige kijk zich ontwikkelde omdat Lowen op een cruciaal moment verscheidene jaren naar Europa ging om er geneeskunde en therapie te studeren. Hij was jarenlang in analyse geweest bij Wilhelm Reich. Toen hij terugkeerde naar de States waren de volgelingen van Reich nogal dogmatisch geworden in zijn visie, en hij voelde zich vrij om Reich te volgen, maar er ook iets aan toe te voegen en het te veranderen. Lowen is geen volgeling gebleven, maar een leerling die op zijn meester voortbouwt en eigen meesterschap ontwikkelde.

Samen met John Pierrakos begon hij alle oefeningen te ontwikkelen en op zichzelf uit te testen. Hij geloofde er namelijk niet in dat hij van een cliënt iets mocht verlangen wat hij zelf niet zou willen doen. Een standpunt dat niet elke arts inneemt, en wat ik als

therapeut achtenswaardig vind. Het is ondogmatisch en gaat uit van gelijkwaardigheid. Lowen kent zichzelf als cliënt door en door. Hij weet waarover hij het heeft, hij voelt het zelf, en kan dit ook overbrengen.

#### Lichaamswerk

Wat zijn blik op psychotherapie betreft is hij bijzonder geïnspireerd door wat hij kent als arts: het menselijk lichaam. Als geen ander ontleedt hij de zin van lichaamsbouw, ademhaling, blik en houding. Lowen geloofde in het werken met het lichaam, en dit parende aan een diepere analyse van de betekenis. Inzicht en ontlasting. Zijn theoretische basis vertrok vanuit de psychoanalyse, en hij maakte de verbinding met het lichaam en de spierspanningen. Door zijn inzichten vergrootte hij de mogelijkheden om praktisch te werken met moeilijke thema's als depressie, angst, woede en verdriet. Hij is een van mijn grootste inspiratiebronnen in mijn dagelijkse praktijk.

#### De ingang van de cliënt

Als I.V. therapeut waardeer ik het dat Lowen werkt met de ingang van lichaam, wat er beleefd en gezien wordt, en dat hij er betekenis aan kan geven. Het cognitieve wordt niet onderschat. Hij werkt vanuit denken, voelen en handelen in een mooie dialoog. Vooral met mensen die geen woorden hebben, is het fijn om het lichaam te laten spreken. En met mensen die honderduit praten is het goed om te zakken naar wat er voelbaar is.

#### Bijzondere bijdragen

Bijzondere bijdragen van Lowen zijn vooral de grondingsoefeningen om beter contact van het lichaam met de grond te verkrijgen. Hij zocht zijn leven lang naar ontlasting van de spanningen die we opslaan in wat hij in navolging van Wilhelm Reich een "lichaamspantser" noemt. Hij ontwikkelde manieren om dieper te ademen en meer energie te hebben. Zijn oefeningen en zijn lichaamswerk om het psychisch proces te bevorderen, zijn niet meer weg te denken uit tal van eclectische en lichaamsgerichte psychotherapeutische scholen.

#### Karakteranalyse

Beginnend vanuit de karakteranalyse van Wilhelm Reich, beschreef hij verder de bestaande karakterstructuren in zijn handboek Bio-energetica, een werk waar nog vaak naar verwezen wordt, en dat velen tot inspiratie is. Er wordt nog steeds op verder geborduurd door Wibe Veenbaas, Rank, e.a. schrijvers omdat het niets aan actualiteit inboette.

Later vermeldde Lowen in een interview dat hij nog steeds blij was dat hij dit werk schreef, maar dat hij het niet meer gebruikte in zijn praktijk. Wat me trof is zijn uitspraak: "Je kunt mensen veranderen door met het lichaam te werken, niet door ze de beschrijving van hun karakterstructuur te vertellen."

#### De mens Alexander Lowen

Hierin voel ik dat Lowen ook zelf een evolutie meemaakte van geest naar lichaam. Hij begon als intellectueel, en eindigde als man die elke dag lichaams-oefeningen deed en jong van hart was. Een mooi voorbeeld, een rijk geleefd leven...

Een paar mooie citaten:

"Rijpe liefde is geen overgave van het zelf, maar een overgave aan het zelf. Het ego geeft zijn heerschappij van de persoonlijkheid over aan het hart, maar in deze

overgave wordt het niet vernietigd. Integendeel, het wordt versterkt omdat zijn wortels in het lichaam gevoed worden door de vreugde die het lichaam voelt. In de zin, "Ik hou van je," wordt de "Ik" even sterk als het gevoel van liefde. Het kan gezegd worden dat rijpe liefde zelfbevestigend is." (Vreugde, p. 151)

"Het doel van de bio-energetica is de mens te helpen om zijn primaire aard te herwinnen, hetgeen de voorwaarde is om vrij te zijn, de toestand waarin hij gracieus is en de hoedanigheid waarin hij mooi is. Vrijheid, gratie en schoonheid zijn de natuurlijk attributen van ieder dierlijk organisme. Vrijheid is de afwezigheid van innerlijke weerstand tegen de stroming van het gevoel, gratie is het uitdrukken van deze stroming in beweging, terwijl schoonheid een manifestatie is van de innerlijke harmonie die zo'n stroming veroorzaakt. Zij betekenen een gezond lichaam en daarom ook een gezonde geest. (Bio-energetica, p. 33)

#### Boeken van Alexander Lowen (jaar van oorspronkelijke verschijning)

- 1958 Lichaamstaal en karakter
- 1965 Liefde en orgasme: naar een diepe seksuele bevrediging
- 1967 De ontkenning van het lichaam
- 1970 Genieten, naar een werkelijk ervaren van het leven
- 1976 Bio-energetica: de therapie die de taal van het lichaam gebruikt om de problemen van de geest te genezen
- 1977 Depressie en het lichaam: de lichamelijke grondslag van vertrouwen en werkelijkheid
- 1977 Bio-energetische oefeningen
- 1980 Leven zonder angst
- 1984 Narcisme: de ontkenning van het ware zelf
- 1988 Liefde, seks en het hart
- 1990 De spiritualiteit van het lichaam: bio-energetica voor gratie en harmonie
- 1995 Vreugde: overgave aan het lichaam
- 2004 Honoring the body, autobiografie van Alexander Lowen
- 2005 The voice of the body, lezingenreeks.

Christel Brughmans