

# Kan vi snakke om livsenergi?



ENERGI Kanskje psykologer velger vekk energibegreper fordi de oppleves som uvitenskapelige, skriver psykologspesialist Arild Hafstad. Bilde: Edvard Munch (1910-11) / Wikipedia

I dagligtalen bruker vi energi som et uttrykk for vårt velbefinnende, men vi trenger også et psykologisk fagspråk som innbefatter studiet av livsenergi.

TEKST

**Arild Hafstad**

**PUBLISERT 3. februar 2020**

EMNER

Energi

fagspråk

Mennesker som møtes, spør gjerne «Hvordan har du det?». Svaret kan være et «jo takk, det går bra, kjenner jeg har mye energi om dagen» eller «nei, vet du hva, i høst har jeg vært tom for energi».

I *dagligtalen* bruker vi energi som et uttrykk for vårt velbefinnende: Vi har energi-boost, er livlige, kjenner oss unge som foler eller er yre som kviger på grønnbeite. Eller motsatt: energiløse, utladede, har flatt batteri, er på felgen, drar bena etter oss, eller kroppen er blytung.

Slike ord og uttrykk har til felles at de formidler noe vesentlig til andre om hvordan vi opplever vår livstilstand. De andre forstår oss gjerne med letthet. Vi har altså en felles

anelse av hvordan det står til med vår livsenergi, og vi har et rikt språk om dette – trolig fordi det føles personlig viktig.

#### LES OGSÅ

#### **Sykdomsskam**

Skam er et dårlig utgangspunkt for å leve godt med sykdom. Kanskje det aller dårligste.

### **Psykologiens energimangel**

#### **«Klienter forteller at de mangler energi, mens psykologien mangler ordet»**

Selvsagt har også psykologer et dagligspråk for energi, men vi mangler et *fagspråk*. Psykologien i dag mangler ord om energi, og har psykologene ord, er de ofte uklart definert eller tilslørende. I journaler kan vi rett nok gjenfinne ord som minner om dagligspråket, med personkarakteristikker som oppegående, velfungerende, agitert, oppstemt, sliten, trøtt, utmattet, letargisk, nedtrykt osv. Det finnes også diagnoser som forsøker å favne vår energi, da i negative termer: hypoman, agitert, kronisk utmattet, nevrastenisk, depressiv, CFS/ME eller stoffskifteforstyrrelser.

Likevel: Går vi til teorien, finner vi knapt med ord og begreper som direkte refererer til energi. Klienter forteller at de mangler energi, mens psykologien mangler ordet. Da blir det vanskeligere å møte våre klienter. Har fagfeltet beveget seg unna observasjon av menneskers energitilstand og opplevelse av vitalitet? Riktignok er vitalitetsaffekter behandlet i nyere tid, men livsenergi er mer enn affekt. Den strømmer gjennom hele mennesket og gjenfinnes i likt monn i psyke og soma. Den både er en forutsetning for og inngår i alle organismens prosesser.

### **Energiforstyrrelser**

#### **««Energi» har ikke forsvunnet fra menneskers selvforståelse eller livsopplevelse»**

Energisvekkelse er et alvorlig folkehelseproblem der det skorter på bredde i faglige svar. Vi mangler overblikk. Selv står jeg midt i en interessekonflikt her, siden jeg er tilknyttet Norsk Institutt for Bioenergetikk, arbeider daglig med energiforstyrrelser i min praksis, har studert energiforhold siden 1984, men har fortsatt flere spørsmål enn svar.

Kanskje psykologer velger vekk energibegreper fordi de oppleves som uvitenskapelige. Men faglig motstand mot energi som menneskelig fenomen fører til at energiforstyrrelser ikke blir sett, forstått, forsket i og prioritert. Historisk har psykologien mange tradisjoner med energi som et sentralt begrep: Henri Bergsons *élan vital*, Sigmund Freuds *libidoenergi*, Carl Gustav Jungs *psykisk energi*, Wilhelm Reichs *organismisk seksualenergi* og senere *orgonenergi*. Deres begreper ble utdefinert og står svakt i fagmiljøets hovedstrøm i dag. Men «energi» har ikke forsvunnet fra menneskers selvforståelse eller livsopplevelse. Vi trenger derfor et faglig blikk på energiens plass i menneskelivet, å skjønne godt hva energiforstyrrelser innebærer for den enkelte, og møte dem på måter som de merker virkningen av.

#### LES OGSÅ

#### **Suicidalitet er relasjonell**

Pasientperspektivet neglisjeres i Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern.

I dagligtalen peker «livsenergi» mot den kraften eller bevegelsen som er i det levende, og som det levende ikke kan være foruten. Livskraft driver, former og virker, og kraften kan ikke skilles fra livet selv. «Livsenergi» refererer ikke til en bestemt form for energi, men snarere enhver kraft som fyller livsprosessen. Vi trenger derfor ikke å spørre *om* liv bruker energi, men snarere *hvordan* det skjer.

#### **Blindsonen**

På 1960-tallet kom ideen om at energibegreper er utdaterte og ugyldige. Snart ble informasjon «det stoff psyken er vevet av». Systemtenkere som Gregory Bateson var blant de som ga et faglig alibi for denne endringen. En følge av dette var at psykologien fikk en blindsonen – en tapt evne til å se etter energi. Bateson ble ikke lest grundig nok, mener jeg. For han var klar på at selv når energien ikke kan observeres, arbeider den hele tiden i vårt mentale liv:

*Mental processes require collateral energy. Although it is clear that mental processes are triggered by difference, and that difference is not energy and usually contains no energy, it remains necessary to discuss the energetics of mental process because processes, of whatever kind, require energy* (1979, s. 111).

Fysikerne definerer energi som *kapasiteten til å gjøre arbeid*, energi kan utledes av arbeidsprosessen. Det betyr at energi er en essensiell, men begrenset ressurs som personen forvalter med konsekvenser for livsutfoldelsen. Hjernen utgjør 2 prosent av kroppsvevet, men bruker opptil 25 prosent av kroppens energi.

Informasjonsbehandling er energikrevende.

Empirisk vitenskap legger observasjon til grunn, og en kritikk mot energibegreper er at energi ikke direkte lar seg observere. Men samtidig: Om vi lukker øynene og føler inn i

kroppen, kan vi merke fornemmelser av bevegelser, trykk og spenning som danner et inntrykk av livet i oss akkurat nå. Inntrykket kommer fra reseptorer i kroppens indre (interosepsjon) og muskulatur (proprio-sepsjon), og danner et bilde av kroppstilstanden i sann tid (kroppsskjema) (Hafstad, 2008). De ytre sansene gjør at vi oppfatter andres livlighet gjennom bevegelsenes form og uttrykk. Speilneuroner gjør oss i stand til å føle andres tilstand via vår egen kropp. Dette er fenomenologiske observasjoner, men også i kvantitative tilnærminger og RCT-er foreligger det fysiske mål på energi (Hafstad, 2018).

Psykologiens tidlige energibegrep tenderte mot å mystifisere energi som substansliknende krefter med spesifikke egenskaper. Den moderne forståelsen baserer seg på at alle organismer må importere fysiske energiformer som lys, varme, gravitasjon, ioner, salter og energibærende molekyler og bringe dem inn i biologiske omdannelser i organismen. Det er kombinasjonen av omdanningsprosessene og den importerte energien som danner livsenergi. Den gir et fleksibelt utgangspunkt for å sikre overlevelse og livsutfoldelse. Alle menneskelige hendelser er også energetiske omdannelser. Men fysiologisk kunnskap om metabolismen er ikke tilstrekkelig til å forklare alle trinn av energiomdannelser i menneskelivet. Vi trenger altså et livsenergi-begrep med nok bredde til å inkludere alle nivåer av energiøkonomi, og som viser prosessenes sårbarhet for forstyrrelser. Vi trenger å identifisere hvordan psykiske prosesser influeres av underliggende energiøkonomi, slik at vi kan styrke energiforholdene når det trengs.

## **Energiøkonomi**

Energiforstyrrelser er sjeldent uttrykk for mangel på energikilder i organismen, men evnen til å omsette dem i livsutfoldelse. Overskuddsenergi gir grunnlag for prosesser som vekst, differensiering, reproduksjon og ekspansjon. Den virker i overlevelse, arbeid, seksualitet, lek, problemløsning, kreativitet og sosialt liv. Vi har mye bundet energi, som når tilgjengelig energi begrenses av kontrollbehov og forsvarsreaksjoner i kroppen og psyken og slik kan motvirke fri energiomsetning ned på cellenivå. Det samme gjelder emosjonell smerte og stress. Binding og frigjøring av energi pågår også i det sosiale feltet. I et rom med andre kan vi merke både spenning og stagnasjon som «setter seg» i egen kropp. Vi bærer således med oss vår mellommenneskelige historie i kroppen i form av energiøkonomiske forhold.

### **LES OGSÅ**

#### **Selverkjennelse i borgerkrigens tid**

I romanen *Tatt av vinden* oppdaget Anne-Lise Løvlie Schibbye en kultur, et samfunn og en kvinnelig karakter med liten evne til selverkjennelse. Da våknet et engasjement og et ønske om å forstå de prosesser psykologien søker å forklare.

## «Stedet» for studiet av menneskelig livsenergi handler om energidynamikken hos mennesket i sitt livsmiljø»

Livsenergi inngår i en dans av nedbryting og oppbygging, energifrigjøring og energibinding. Den er *ikke* en spesifikk substans, men omfatter enhver form for energi som støtter overlevelse og vitalitet. Selvregulering, selvrespekt og personlig integritet virke dypt ned i biologien. Menneskearten ble til idet den reiste seg opp på bakbena og maksimerte den vertikale akse gjennom kroppen. Ved å stå på to ben ble tyngdekraften «invitert» til å spille en større rolle. Det øker energinivået og spenningen vi lever i, men for at virkningen skal bli dynamisk, trengs en følt kontakt med grunnen under oss og en balansert bevegelse fra føttene og oppover gjennom hodet (Hafstad, 2013).

«Stedet» for studiet av menneskelig livsenergi handler om energidynamikken hos *mennesket i sitt livsmiljø*. Vi har da beveget oss langt vekk fra ideen om et spesifikt energisubstrat eller «élan vital» og over til livsenergi som alle virkende og transformerende krefter i menneskelivet – et åpent kontekstuellet betinget system. Det begynner i de fine små detaljene på cellenivå. Men når vi inkluderer alle aspekter ved menneskelig eksistens, framtrer nye kvaliteter som integreres med de basale fysiologiske prosessene. Alle nivåer inngår i kretsløpet av energetiske endringer og balanse (Hafstad, 2018).

Et konkret utslag av energetiske kretsløp opplever vi i den psykoterapeutiske *motoverføringen* – vår subjektive reaksjon på klienten. Vi kan føle virkningen av den andre i vår kropp (Pla, 2017). Når energiforstyrrelser er inne i bildet, er det naturlig både å arbeide i energiforholdet og i samtalen, siden informasjon og energi er del i samme prosess.

### **Psyke og soma**

Jeg vil konkludere med at psykologien trenger et fagspråk som innbefatter studiet av livsenergi. «Energi» skiller ikke mellom psyke og soma og hjelper oss å se sammenhengen. Det blir enklere å gi slipp på den anstrengende dualismen som motarbeider blikket for *personen* som befinner seg mellom topp og tå. Vi kan da utvikle diagnostikk og behandling som benytter energi som begrep. Det bør ikke være brukergruppens ansvar at behandling av energiforstyrrelser er omstridt og beveger seg lite. Kanskje kan vi gripe problemet bedre ved roten om vi ser etter livsenergi.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 2, 2020, side 116-119*

#### **TEKST**

**Arild Hafstad**, psykologspesialist

## + Vis referanser

- Bateson, G. (1979): N.Y. Bantam.
- Cooper, G.M. & Hausman R.E. (2009): . Sinauer Associates MA. Inc.  
Sunderland
- Frayn, K.N. (2010): . Oxford UK, Malden MA. Wiley-  
Blackwell.
- Hafstad, A. (2008): The Graceful Awareness of the Human Being.  
85-137.
- Hafstad, A. (2013): The Merciless God of Gravity and the Organisms humble reply.  
, 111-135.
- Hafstad, A. (2018): The Mysterious Life Energy.  
27-45.
- Pla, F. (2017): From Body Structure to Bodies in Resonance. Evolution of the Therapeutic  
Relationship in Bioenergetic Analysis , 71-111.