

# Źródła energii

rozmawiają  
Wojciech Eichelberger  
i Piotr Żak

Zasoby energii urodzeniowej <

Między 3 a 5 nad ranem <

Kosztowność rozproszenia <

Podpisz listę obecności w swoim życiu <



PIOTR ŻAK: *Przychodzi do Pana pacjent i narzeka, że nie ma na nic siły. Jaka jest pierwsza myśl, która się wtedy Panu nasuwa?*

WOJCIECH EICHELBERGER: Zapewne taka, że ten człowiek poważnie naruszył zasoby energii życiowej.

*Czyli czego?*

Specjalnego rodzaju energii, często zwanej energią urodzeniową, jaką otrzymujemy, przychodząc na świat. Jej zadanie polega na jak najdłuższym podtrzymaniu naszego biologicznego istnienia. Proszę wyobrazić sobie kwiatek w doniczce, podlewany z dużego zbiornika. Jego pojemność jest tak obliczona, żeby wody starczyło na jak najdłuższe życie kwiatka. Gdy woda się skończy, kwiat umiera. Każdy żyjący organizm ma określony zasób takiej energii. Każdy, by żyć, musi codziennie pobierać energię ze zbiornika. Ale nie powinien tego robić według własnego widzimisie – kiedy chce i ile chce. Nadmiar pobranej energii mógłby zaszkodzić organizmowi – tak jak nadmierne podlewanie zaszkodzi roślinie. Jej łapczywe pobieranie zbyt szybko wyczerpałoby życiodajne zapasy i skróciło życie organizmu. Dlatego istnieje specjalny mechanizm wy-

datkowania energii. Wielki zbiornik współpracuje ze specjalnym dozownikiem, gdzie regularnie trafia porcja energii, która powinna wystarczyć na mniej więcej 24 godziny. Ta dawka zwana jest energią dobową. Jeśli zaczniemy żyć nierozsądnie lub znajdziemy się w sytuacji wymuszającej duży pobór energii, to dozownik opróżni się już np. o godzinie 16. Oczywiście do pustego dozownika wpłynie z dużego zasobu kolejna porcja energii – to konieczne do podtrzymania życia. To dodatkowe doładowanie będzie jednak sprzeczne z programem optymalnego zarządzania zasobami dużego zbiornika, zgodnie z którym powinien on wydzielać na dobę tylko tyle energii, ile jednorazowo mieści się w dozowniku. Jeśli konsekwentnie będziemy nadużywać energii urodzeniowej, to szybko osiągniemy granicę, po przekroczeniu której w dozowniku będzie się pojawiać minimalna dawka energii, wystarczająca do podtrzymywania w ciągu doby jedynie podstawowych funkcji życiowych. Wtedy będziemy leżeć w łóżku z kołdrą na głowie, niezdolni do żadnego wysiłku, do podjęcia jakiegokolwiek działania. Taka sytuacja – zwana wypaleniem – zmusza nas do ograniczenia wydatków energetycznych, umożliwia długo zaniedbywaną regenerację tkanek, naprawę uszkodzonych funkcji ciała, i na ogół wymusza zasadniczą reformę stylu życia na zgodny z potrzebami i możliwościami organizmu.

*A jeśli nie zareaguję na to wymuszanie?*

To wyląduje pan w łóżku i nie będzie miał siły na jakikolwiek kontakt ze światem. Co gorsza, gdy bę-

dzie pan leżał w łóżku, mózg zacznie generować katastroficzne scenariusze, które dalej będą alarmować i mobilizować ciało, a więc wyczerpywać i tak już nad-szarpnięte zasoby energii życiowej.

*Jakiego rodzaju scenariusze ma Pan na myśli?*

Negatywne, zagrażające, alarmujące. Sterujący reakcją walka lub ucieczka układ sympatyczny natychmiast reaguje na wszelkie sygnały zagrożenia, ale nie potrafi rozstrzygnąć, jakich niebezpieczeństw dotyczą: realnych czy wymyślonych. Dlatego niekontrolowane zamięłowanie do odtwarzania dramatycznych wydarzeń z naszej biografii lub wyobrażanie sobie tych, które być może wydarzą się w przyszłości, nieustannie utrzymuje w gotowości fizjologiczny mechanizm walki lub ucieczki. A to pochłania ogromne ilości naszej życiowej energii i sprawia, że organizm poszukuje sposobów na oszczędzanie energii i zmniejsza wydolność tych układów, które potrzebują jej najwięcej. Na pierwszy ogień idzie więc układ immunologiczny, najbardziej energochłonny. Dlatego długotrwały stres czyni organizm bezbronnym, otwiera go na infekcje i choroby. Ale nie tylko on przyczynia się do wyczerpania energetycznego. Niekontrolowane negatywne wyobrażenia mogą sprawić, że literalnie zamartwimy się na śmierć.

*Jakie jeszcze – poza osłabieniem odporności organizmu – są objawy nadmiernego zużywania energii urodzeniowej?*

Przed wszystkim pojawia się rozdrażnienie. Każda sytuacja, która odbiega od rutyny, wyprowadza nas z równowagi: dziecko zapytało dwa razy o to samo, metro przyjechało o minutę później, nie ta pogoda, nie ta muzyka, krzywe kluski. Towarzyszący objaw to częste wzdychanie lub ziewanie. Stres blokuje aparat oddechowy, zaczynamy płytko oddychać i od czasu do czasu musimy zrobić wydech/westchnienie lub wdech/ziewnięcie, by przewentylować płuca i dotlenić mózg. Kolejny objaw to samoistne bóle mięśni i stawów, niezwiązane z wysiłkiem fizycznym. Wskazują, że organizm jest w permanentnym stanie gotowości do walki/ucieczki, co wiąże się z napięciem mięśni i naciskiem na stawy. W efekcie mamy problemy z zasypianiem i ze snem, odczuwamy zmęczenie poranne, dokuczają nam utrata koncentracji, gonitwa myśli, poczucie utraty kontroli nad tym, co mamy do zrobienia, zaburzenia łaknienia, zanik popędu seksualnego – słowem: żyć się odechciewa.

*Czy energię urodzeniową możemy odbudowywać?*

Nie, nie jesteśmy w stanie zatrzymać ani odwrócić procesu ubywania energii urodzeniowej, natomiast możemy go spowolnić. Przed wszystkim musimy nauczyć się optymalnie zarządzać naszym codziennym „energetycznym kieszonkowym”, czyli porcjami energii dobowej. Wiele wskazuje na to, że jego wypłata następuje po nocnym kryzysie energetycznym, który ma miejsce między godziną 3. a 5. nad ranem. Jeśli

będziemy mądrze gospodarować porcjami energii dobowej, to doczekamy się następnej wypłaty, nie nadużywając rezerw energetycznych.

*A dlaczego wypłata „kieszonkowego” odbywa się właśnie w tych godzinach?*

Tego chyba nikt nie wie. Ale fizjologowie wiedzą, że między 3. a 5. rano przechodzimy okres głębokiego spadku energii, objawiającego się przemożną potrzebą snu. Wtedy najskuteczniej można zaskoczyć wroga czy zaarrestować groźnego przestępcę, ale też najłatwiej zasnąć na warcie lub za kierownicą. Prawdopodobnie nieodparta potrzeba snu w tym okresie jest równoczesna z rozpoczęciem nieodzownego dla zdrowego i długiego życia procesu głębokiej regeneracji tkanek organizmu. Aby ten proces mógł się w pełni dokonać, wszystkie funkcje tkanek muszą zostać wyłączone lub spowolnione do minimum. Tak jakby organizm uruchamiał w tym czasie program częściowej hibernacji – po to, by się niejako odrodzić.

Jeśli jednak zużywamy za dużo energii urodzeniowej, bo zbyt intensywnie pracujemy, dręczą nas traumatyczne przeżycia, długo chorujemy, to w okresie codobowej hibernacji budzimy się z uczuciem niepokoju, zamiast się regenerować. Prawdopodobnie dlatego, że mózg alarmuje o zbyt niskim poziomie energii życiowej organizmu. Dlatego budzenie się między 3. a 5. rano to typowy objaw depresji i wypalenia.

*Na ile lat powinno nam wystarczyć energii urodzeniowej?*

Genetycy twierdzą, że w idealnych warunkach statystyczny człowiek może przeżyć w zdrowiu nawet 120 lat. Wystarczy dobre odżywianie, czyste powietrze, brak hałasu i pośpiechu, a także naturalna koncentracja, czyli angażowanie uwagi i świadomości w to, co jest naszym realnym tu i teraz. Jeśli mamy szczęście żyć w takim idealnym otoczeniu i jeśli nasz umysł nie marnuje energii, wyświetlając na podglądzie dziesiątki czynnych ekranów i funkcji, to mamy szansę dożyć w zdrowiu co najmniej stu lat i umrzeć we śnie – zapewne między 3. a 5. rano – gdy nasze własne DNA wyłączy nam zasilanie. Zaoszczędzimy sobie cierpienia i zniedołężnienia, a otoczeniu konieczności opiekowania się ciężko chorym. Możemy też sami sprzyjać pojawieniu się dobrego samopoczucia, żyjąc w zgodzie z potrzebami organizmu i serca. Tylko tyle – i aż tyle.

*Jak to robić?*

Możliwości jest w gruncie rzeczy sporo. Warto na przykład ćwiczyć prawidłową technikę oddychania, czyli oddychanie przeponowe. Oddychanie przeponą wykorzystuje 60 procent naszej pojemności wdechowej, a co jeszcze ważniejsze – obniża i optymalizuje poziom mobilizacji organizmu w takich sytuacjach. Natomiast typowe dla sytuacji stresowej oddychanie piersiowe podtrzymuje alarmową reakcję organizmu i wykorzystuje tylko 30–40 procent pojemności wde-



chowej. Ważne jest nie tylko to, jak oddychamy, ale również czym oddychamy. Dbajmy więc także o dobrą jakość powietrza. Ważna jest też codzienna dieta i jakość pożywienia, ponieważ na dłuższą metę one decydują o naszym zdrowiu. Dobrze jest jeść lekko i mniej, np. ostatni posiłek cztery godziny przed snem. Zbyt często koszt energetyczny strawienia naszego ulubionego posiłku przekracza energetyczny zysk. Marnujemy jedzenie i robimy sobie krzywdę.

### *A jak bilansować dietę?*

Piramida odżywiania opracowana przez WHO jest dobrym, wiarygodnym doradcą w tej sprawie. Najwięcej miejsca zajmują w niej nieprzetworzone zboża i nasiona, potem warzywa i owoce, a na samej górze produkty białkowe: nabiał, jaja, mięso. Ale podstawę całej piramidy stanowi ruch. Jego codzienna, minimalna dawka to pięć kilometrów na piechotę plus dwadzieścia minut intensywnego ruchu, który podniesie nam tętno spoczynkowe do podwójnej wartości. Jedzenie służy przede wszystkim jako paliwo dla ruchu oraz jako materiał do odbudowy tkanek i płynów ustrojowych. Odnowa tkanek ma najlepszą jakość, gdy zużywają się, wykonując swoje funkcje na intensywnym poziomie. Na tym polega tajemnica dobrego wyglądu ludzi systematycznie zażywających ruchu. Im jesteśmy starsi, tym bardziej potrzebujemy ruchu. Nieruszanie się nie oszczędza energii życiowej, wręcz przeciwnie. Wtedy autonomiczny układ nerwowy – on steruje naszą fizjologią – kierując się zasadą

oszczędności, ustawia program odnowy tkanek na minimalnym poziomie i zaczynamy zanikać.

*Czy są jeszcze jakieś inne sposoby na ograniczenie ubywania energii urodzeniowej?*

Oszczędne gospodarowanie tym, co mamy do dyspozycji. Unikanie rozproszenia i dekoncentracji, czyli umiejętność kierowania aktywnością własnego umysłu. To tak, jak z pracą komputera: chodzi o to, by nie uruchamiać równocześnie dwudziestu różnych stron i funkcji, które sobie nawzajem przeszkadzają, nadmiernie i bezużytecznie obciążają baterię. Nasz biologiczny superkomputer może w ułamkach sekundy wygenerować absorbujące, atrakcyjne lub zagrażające sny na jawie, które pochłoną naszą uwagę. Mamy wrażenie, że to się dzieje samo, niezależnie od naszej woli, ale tak naprawdę sami otwieramy nasze ulubione strony i klikamy na określone funkcje, podobnie jak osoby uzależnione od Internetu. Rozproszenie, bycie w kilku wątkach jednocześnie pochłania ogromne ilości naszej energii, obniża jakość naszej pracy, zabawy, kontaktów z ludźmi, obecności – czyli jakość całego życia. Innymi słowy, chodzi o zdolność do angażowania się w pełni w to, co teraz robimy lub czego teraz doświadczamy i ignorowanie wszystkiego, co nas rozprasza.

*Jaki wpływ na przyspieszenie bądź spowolnienie zużywania energii urodzeniowej mają kontakty z innymi ludźmi?*

Jeśli mamy w swoim otoczeniu ludzi, z którymi czujemy się dobrze i bezpiecznie, to organizm częściej pozostaje w zbawiennym trybie regeneracji, naprawia się i oszczędza energię. Jeśli przebywamy we wrogim otoczeniu – lub tak je interpretujemy – to organizm będzie często uruchamiał tryb walki/ucieczki i zużywał duże ilości energii. Dlatego zapewne ludzie pozostający w dobrych miłosnych związkach statystycznie dłużej żyją i mniej chorują, a dobra, wspierająca relacja z lekarzem uprawdopodobnia wyzdrowienie. Pomaga też dawanie i dzielenie się. Coraz więcej ludzi ma tendencje do izolowania się i koncentrowania na braniu: im więcej dla siebie, tym lepiej. Tymczasem ogromna liczba badań i obserwacji wskazuje, że jest dokładnie odwrotnie. Konieczna jest wymiana pozytywnych emocji, dzielenie się. To czyni nas bardziej dostępnymi, bardziej gotowymi i otwartymi na kontakt i wymianę. Dawanie w jedną stronę lub wymiana negatywnych emocji nieuchronnie spowodują kryzys w relacji, mogą też zwiększyć u strony dającej skłonność do zachorowań i wypalenie.

*Duże wrażenie zrobił na mnie telewizyjny spot, który był częścią akcji uwrażliwiania na ludzi chorych na depresję. W tym krótkim filmiku rozmawiają dwaj koledzy. Gdy jeden oznajmia, że ma zamiar się powiesić, drugi odpowiada, że musi pojechać do sklepu po nowy czajnik...*

Już prawie nie potrafimy słuchać się nawzajem. Najbardziej interesujące i najważniejsze wydaje nam

się to, co my mamy do powiedzenia. Jak się spotkają dwie osoby, które się nie słuchają, to jest tak jak w tym spocie.

*O niektórych ludziach mówi się, że są „emocjonalnymi wampirami”. W ich obecności czujemy nagły odpływ energii, po 10 minutach spotkania najchętniej ucieklibyśmy... Jak się przed nimi bronić?*

Spot telewizyjny, o którym mówimy, przedstawia relację dwóch osób nastawionych na branie. Jedna ma depresję i nie obchodzi jej czajnik, a drugą interesuje tylko popsuty czajnik i nie zauważa człowieka w depresji. Spot stawia w gorszym świetle człowieka zainteresowanego czajnikiem, bo powinien zająć się tym, który ma depresję. Ale – patrząc głębiej – ten z depresją prawdopodobnie nabawił się depresji, bo z jakichś powodów nie wchodzi lub/i nie buduje relacji opartych na wymianie. Gdy nastawiamy się na branie, stajemy się wampirami energetycznymi, ale w efekcie mamy coraz mniej energii do dyspozycji. Gdy nastawiamy się na jednostronne dawanie, hodujemy wampiry i wypalamy samych siebie. W kontaktach międzyludzkich tylko wymiana pozwala odzyskiwać i generować energię.

*Nie wspomnieliśmy do tej pory o duchowości, a przecież wydaje się, że jest ona wyjątkowym źródłem energii życiowej...*

O niej rzadko się mówi w nurcie nauki opartej na z wolna odchodzącym w przeszłość materialistycz-

nym paradygmacie. Natomiast ludzie, dla których duchowość jest naturalnym wymiarem życia, często odwołują się do wiary, która leczy, wzmacnia i dodaje sił. Głęboka wiara i praktyka duchowa są bardzo korzystne: zwiększają poczucie bezpieczeństwa, redukują wyczerpujące usiłowania sprawowania kontroli nad wszystkim, otwierają na budowanie pozytywnych relacji z otoczeniem. Poza tym ludzie praktykujący bardziej wymagające dyscypliny duchowe potrafią szybko i skutecznie urealniać się. Ćwiczą koncentrację i obecność. Koncentrują się nie tylko na modlitwie, ćwiczeniach i rytuałach religijnych, lecz również na wszelkich czynnościach i doświadczeniach dnia codziennego. Wychodzą bowiem ze słusznego założenia, że w kontaktach z Bogiem nie wypada być rozproszonym.

*Jak budować dobry kontakt ze światem?*

Tak jak u osób praktykujących duchowość, sprzyjają temu ćwiczenia koncentracji, nazywane też medytacją. Umawiamy się ze sobą, że przez minimum dziesięć minut siłą woli będziemy utrzymywać uwagę na jakimś realnym obiekcie lub doświadczeniu. Może to być dźwięk, obraz lub wyobrażenie obrazu, który budzi jakieś pozytywne uczucia lub/i skojarzenia. Może to być myśl, mająca postać jakiegoś wybranego fragmentu ulubionej modlitwy lub innego inspirującego/intrygującego zdania lub ważnego pytania. Może to być realny lub generowany przez umysł dźwięk bądź harmonijna muzyczna fraza. Może to być oddycha-

nie. Często wybierany jest oddech – realny i wygodny do obserwowania; można go sobie stosunkowo łatwo uświadomić i w każdej sytuacji mamy go „pod ręką”. Niezależnie od tego, co wybierzemy, ćwiczymy umysł, by przez dłuższy czas pozostawał skoncentrowany na jednym obiekcie czy procesie. Początki są na ogół bardzo trudne i wielu ludzi zraża się szybko do tych ćwiczeń. Uwaga się rozprasza i po paru minutach jesteśmy bez reszty pochłonięci chaotycznym surfowaniem po naszym mózgowym Internecie – zamiast zajmować się tym, na co się ze sobą umówiliśmy. Jednak tylko cierpliwość, determinacja i regularny trening uczynią nas w końcu mistrzami. Jeśli wytrwamy, to po pewnym czasie odzyskamy – w istocie wrodzoną i naturalną – zdolność koncentrowania się na wszystkim, co jest naszym udziałem. Podpiszemy listę obecności we własnym życiu.

*To pozwala nam też zatrzymać się na moment...*

Wszyscy przeczuwamy, że zatrzymanie się jest czymś ważnym. Bo prawie każdemu człowiekowi przydarzyło się choćby jedno doświadczenie zapamiętane jako nadzwyczajne, niezwykle, wspaniałe, jedyne w swoim rodzaju. Trwało zaledwie kilka sekund, kilka minut, godzin czy dni, lecz – nawet zapomniane – stanowi trwały drogowskaz dla naszych najgłębszych dążeń i pragnień. U wszystkich ludzi wygląda podobnie: zatrzymanie się, beczasowość, lekkość, bezosobowa, całkowita obecność, jasność, zachwyty, ulga, ciepło, otwartość, miłość, nieustrasżoność. Nazywamy to do-

świadczaniem szczęścia. W takich rzadkich chwilach – zwanych w psychologii *peak experience*, a w kręgach religii komunią, wglądem, przebudzeniem – nie dość, że nie tracimy energii, to w niewytłumaczalny sposób doświadczamy jej niespożytych zasobów. Wtedy naprawdę możemy przenosić góry. Widać z tego, że na co dzień zużywamy wielkie ilości energii na podtrzymywanie iluzorycznej konieczności pędu, pośpiechu, izolacji, konkurencji, walki, zdobywania i gromadzenia.