


www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Nicole LePera
HOW TO DO THE WORK

Copyright © 2021 by JuniorTine Productions
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.
Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04918-3



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Radite NA SEBI



Izlečite dušu, um i telo
holističkom psihologijom

**DR NIKOL
LEPERA**

Preveo Vladan Stojanović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

Za Loli, koja me je videla pre nego što sam čak i ja mogla.
I svakome od vas – vidim vas.

Kako je gore, tako je dole, kako je izunutra, tako je spolja – da bi se dogodila čuda jedne jedine stvari.

– Hermes Trismegistos, *The Great Work (Veliko delo)**

Evolucija čoveka jeste evolucija njegove svesnosti. S objektivnom svesnošću moguće je sagledati i osetiti sveobuhvatno jedinstvo. Pokušaji da se ovaj fenomen poveže u neku vrstu sistema na naučnom ili filozofskom planu ne donose nikakve rezultate, budući da čovek, polazeći od separativnih činjenica, ne može da rekonstruiše ideju celine.

– Georgije Gurđijev, *Četvrti put*

Sve sa čime se suočavamo ne može biti promenjeno, ali ništa ne može biti promenjeno dok se s tim ne suočimo.

– Džejsms Boldvin, *Remember This House***
(inspiracija za film *Ja nisam tvoj crnja*)

Zaista, zaista ti kažem: ako se ko ne rodi vodom i Duhom, ne može ući u Carstvo Božije. [...]

Zaista, zaista ti kažem da niko ne može vidjeti Carstva Božjega izuzev... ako ne postanemo prosvetljeni i prosvučeni za istinu o onome što jesmo i gde idemo... ka svetlosti dok živimo kroz ljubav.

– Isus (Jovan, 3:5–21) o *Velikom delu****

* Termin Veliko delo (lat. *Magnum Opus*) koristi se u hermetizmu (čije se ideje pripisuju upravo Hermesu Trismegistosu) i alhemiji, kao i u nekim okultnim tradicijama i religijama kakva je telega. U alhemiji Veliko delo odnosi se na uspešan završetak pretvaranja materije u zlato i stvaranje kamena mudrosti. Shodno tome, u hermetizmu je korišćen kao metafora za duhovnu transformaciju. (Prim. ur.)

** *Setite se ove kuće.* (Prim. prev.)

*** Pod Velikom delom ovde se podrazumeva upravo duhovna transformacija koja je potrebna da bi se doživelo Carstvo Božije. (Prim. ur.)

Sadržaj

Beleška o <i>radu na sebi</i>	11
Predgovor: Tamna noć duše	13
Uvod: Bukvar holističke psihologije	19
1. Vi ste najbolji sopstveni iscelitelj	25
2. Svesno jastvo: postajete svesni	45
3. Nova teorija traume	60
4. Telesna trauma	85
5. Vežbe isceljenja uma–tela	105
6. Moć uverenja	124
7. Upoznajte svoje unutrašnje dete	138
8. Ego priče	157
9. Traumatične veze	171
10. Granice	192
11. Reparacija	218
12. Emocionalna zrelost	234
13. Međuzavisnost	251
Epilog	266
Kutija za picu	266
Zahvalnice	271
Beleške	273
Glosar termina holističke psihologije	279
Predlozi za čitanje	285
O autorki	287

Beleška o *radu na sebi*

Duga, bogata tradicija *rada* povodom transcendencije ljudskog iskustva prenošena je iz epohe u epohu, putem različitih glasnika. Drevna hermetička tradicija zborila je o misterioznoj alhemiji, dok savremeni mistici, poput Georgija Gurdijeva, nagone tragaocce na dublje zaranjanje u svet – dostizanjem viših nivoa svesnosti. Vidimo kako se sličan jezik koristi u sticanju znanja na antirasističkoj obuci i veoma potrebnoj demontaži sistematskog tlačenja, kao i u materijalu korišćenom u modelima oporavka, poput Programa dvanaest koraka. Sve što ova opetovanja *rada* dele – i što će ova knjiga podstaći i s čim će nastaviti – jeste potraga za uvidom u svoje ja i naše mesto u zajednici. Cilj *mog* rada jeste da vas snabdem alatkama za razumevanje i uprezanje složene međusobne povezanosti uma, tela i duše. A to će pospešiti dublje, autentičnije i smiselnije veze sa sobom, sa drugima i sa širim društvom. Ono što sledi jeste moje putovanje. Nadam se da će vas ono nadahnuti na pronalaženje vlastite verzije *rada*.

Predgovor

Tamna noć duše

Izgleda da pesnici i mistici uvek doživljavaju transcendentna buđenja na nekim božanstvenim mestima – na vrhu planine, dok su zagledani u pučinu, pored žuborećeg potoka ili plamtećeg grma. Moje se zbililo u brvnari usred šume, u kojoj sam nekontrolisano jecala nad činijom ovsene kaše.

Bila sam u gornjem delu države Njujork, s partnerkom Loli, na mestu zamišljenom kao odmor, koje predstavlja bekstvo od stresnog gradskog života u Filadelfiji.

Za doručkom sam listala stranice još jedne knjige o psihologiji, što je bila moja verzija „čitanja na plaži.“ Tema knjige? Emocionalno nepriступačne majke. Dok sam je čitala – zarad stručnog osposobljavanja, ili sam makar u to verovala – reči su pokrenule neočekivani i zbunjujući emocionalni odgovor.

„Preterano si se uzбудila“, prokomentarisala je moja partnerka Loli. „Moraš da korakneš unazad. Pokušaj da se smiriš.“

Zanemarila sam taj komentar. Nisam verovala da su moja osećanja i iskustva na bilo koji način jedinstvena. *Ko se ne budi ujutru, užasavajući se dana koji sledi? Ko se ne oseća odsutno na poslu? Ko se ne oseća distancirano od ljudi koje voli? Ko na svetu može iskreno reći da svakodnevno ne čezne za odmorom? Zar se to ne dešava kad ostarite?*

Nedavno sam „proslavila“ trideseti rođendan i pomislila: *Zar je to to? Iako sam ostvarila toliko ciljeva o kojima sam maštala u detinjstvu*

– živela sam u gradu po svom izboru, vodila sam privatnu terapijsku praksu i pronašla voljenog partnera, osećala sam da je nešto što je neophodno mom biću izgubljeno, nedostajuće, ili da nikad nije bilo u njemu. Konačno sam, posle toliko godina provedenih u vezama, u kojima sam se osećala usamljeno na emocionalnom planu, upoznala osobu koju sam, zato što je bila toliko drugačija od mene, poimala kao *onu pravu*. Loli je bila strastvena i tvrdoglava, dok sam ja bila kolebljiva i često pasivna. Izazivala me je na načine koji su bili uzbuđujući za mene. Trebalo bi da budem srećna, ili makar zadovoljna. Umesto toga sam se osećala van sebe, izdvojeno, bezosećajno. Nisam osećala *ništa*.

Povrh toga su me morili fizički problemi, koji su postali tako akutni da se više nisu dali zanemariti. Mozak bi mi se zamaglio do te mere da ponekad ne samo da sam zaboravljala reči i fraze već i zapadala u stanje potpune mentalne tuposti. To je bilo jako zabrinjavajuće, pogotovo zato što mi se to ponekad dešavalo na sastancima s klijentima. Stomačni problemi su me godinama mučili. Pogoršali su se, pa sam se osećala teško i preopterećeno. Jednog dana sam se iznebuha onesvestila. To mi se desilo u prijateljevoj kući, na opšti užas prisutnih.

Sa činijom ovsene kaše sam sedela u stolici za ljuljanje u tako spokojnom okruženju, kad me je prožela spoznaja o ispraznosti života. Ostala sam bez životne energije, u kandžama egzistencijalnog očajanja, obehtrabrena nesposobnošću klijenata da napreduju, ljuta zbog vlastitih ograničenja u nastojanjima da pomognem njima i sebi, i duboko osujećena neodređenom tromošću i nezadovoljstvom koje me je nagonilo da sumnjam u smisao svega. Kod kuće, sred huke i buke gradskog života, mogla sam da maskiram ova problematična osećanja kanalisanjem svih tih energija u neki posao: čišćenje kuhinje, šetanje psa, neumorno smišljanje planova. Kretanje, kretanje, kretanje. Mogli biste se diviti mojoj delotvornosti najvišeg nivoa ako se ne biste pažljivije zagledali. Ali ako biste malo dublje zagrebali, shvatili biste da sam pokretala svoje telo da bih se odelila od duboko ukorenjenih nerazrešenih osećanja. Usred šume, bez ikakvog posla, izuzev čitanja o trajnom delovanju trauma iz detinjstva, više nisam mogla da pobegnem od sebe. Knjiga je otkrivala mnoštvo dugo potiskivanih osećanja o meni i mojoj porodici. Proces

je nalikovao posmatranju vlastitog lika u ogledalu. Eto me, ogoljene, bez distrakcija – i bilo mi je jako neprijatno zbog onog što sam videla.

Kada sam iskrenije sagledala sebe, nisam mogla da ne primetim da je broj problema koje sam imala bio enorman, i da je bio usko povezan s majčinim, a pogotovo s njenim odnosom prema sopstvenom telu i osećanjima. Videla sam kako se na mnogo načina bori s gotovo stalnim fizičkim bolom u kolenima i leđima, kao i često prisutnom anksioznošću i brigom. Odrastala sam, naravno, drugačije od majke, i to na mnogo različitih načina. Bila sam fizički aktivna i davala sam prvenstvo staranju o svom telu. Što znači da sam fizički vežbala i da sam se zdravo hranila. U dvadesetim godinama sam čak postala vegetarijanac nakon što sam se sprijateljila s kravama u utočištu za životinje. Svaka pomisao na konzumiranje neke životinje postala je nemoguća za mene nakon tog iskustva. Naravno, najveći deo moje ishrane vrteo se oko lažnog mesa koje je bilo visoko prerađeno i veganske brze hrane (najdraži mi je bio veganski filadelfijski odrezak sa sirom), ali sam makar vodila računa o onome što stavljam u svoje telo. Mogu da budem ekstremna u toj brizi, da ograničim sebe jedenjem bez ikakvog zadovoljstva, s izuzetkom alkohola, u čijem konzumiranju umem da preteram.

Oduvek sam mislila da *nimalo ne ličim na mamu*, ali sam shvatila da je kucnuo čas za preispitivanje nekih stvari onda kada su ti emocionalni, a sad i fizički problemi eruptirali, presipajući se u sve aspekte mog života. I taj uvid me je naterao da se raspekmezim i zaplačem. Ta pomalo patetična slika predstavljala je poruku. Ta provala osećanja bila je toliko neobična, toliko van domena moje uobičajene ličnosti, da nisam mogla da zanemarim taj signal duše. Nešto je vrištalo, upozoravajući me da obratim pažnju, a ja nisam imala gde da se sakrijem usred šume. Kucnuo je čas da se suočim s patnjom, bolom, traumom i na kraju istinskim jastvom.

Danas taj incident nazivam tamnom noći duše, mojim dnom dna. Padanje na dno dna nalikuje smrti, a neke ljude može doslovce dovesti do ivice smrti, koja, naravno, omogućava ponovno rođenje, a ja sam iz tog iskustva izašla rešena da shvatim šta nije u redu. Taj bolni trenutak doneo mi je svetlost, otkrio mi je mnogo toga zakopanog o meni. Prožela

me je jasna spoznaja: *moram da pronađem promenu*. Nisam imala pojma da će me ona dovesti do fizičkog, psihičkog i duhovnog buđenja, i da će postati međunarodni pokret.

Isprva sam se usredsredila na ono što sam smatrala najprečim: na svoje telo. Fizički sam se pretresla: od čega sam bolesna, i kako se ta bolest manifestuje? Intuitivno sam znala da će povratak početi ishranom i kretanjem. Regrutovala sam Loli, koju sam nazvala svojim Energetskim Zekom samounapređenja, da mi pomogne u pokušaju da se iskreno pozabavim načinom na koji sam se ponašala prema svom telu. Ujutro bi me isterala iz kreveta, čušnula tegove u ruke i naterala da svrhovito mičemo telima nekoliko puta dnevno. Dublje smo zašle u oblast ishrane i iznašle da je veliki broj naših ideja o onome što je „zdravo“ diskutabilan. Ustanovile smo jutarnji ritual vežbi disanja i meditacije. Svakodnevno smo ga upražnjavale. Rutina se posle nekoliko meseci ustalila, iako sam joj isprva gundajući pristupila. Bilo je dana preskakanja, suza, bolnih mišića, bolne duše i pretnji prestankom vežbanja. Počela sam da žudim za vežbanjem. Osećala sam se i fizički i mentalno jačom više nego ikada u životu.

Naporedo s izlečenjem tela počela sam da preispitujem mnoštvo istina koje sam nekada smatrala neupitnim. Usvojila sam nove načine razmišljanja o mentalnom zdravlju. Shvatila sam da se nepovezanost uma, tela i duše može manifestovati kao bolest i nefunkcionalnost. Otkrila sam da naši geni nisu sudbina i da, ako želimo da se promenimo, moramo biti svesniji sopstvenih misaonih obrazaca i navika, koje su oblikovali ljudi do kojih nam je stalo, i o kojima najviše brinemo. Otkrila sam novu, širu definiciju traume, onu koja obuhvata i duboke duhovne efekte, koje stres i negativna iskustva u detinjstvu imaju na nervni sistem tela. Shvatila sam da imam nerešene traume iz detinjstva koje svakodnevno utiču na mene.

Što sam više učila, više sam to naučeno dodavala novim svakodnevним izborima koje sam dosledno činila. S vremenom sam se prilagodila tim izmenama i počela da se preobražavam. Kad je moja fiziologija počela da zaceljuje, zaronila sam još dublje, i posegnula za uvidima do kojih sam došla u raznovrsnom i obimnom kliničkom iskustvu. Utkala sam ih u znanje koje sam sticala o integraciji čitave osobe – o našem

fizičkom, psihičkom i duhovnom jastvu. Upoznala sam svoje unutrašnje dete, naučila kako da ga podvrgnem reparaciji, kako da ispitam okove traume koji su me držali u položaju taoca, kako da naučim da uspostavljam granice, i kako da počnem da se odnosim prema svetu s emocionalnom zrelošću, koju nikada nisam smatrala mogućom – pošto je za mene predstavljala potpuno nepoznato stanje. Spoznala sam da se taj unutrašnji rad ne zaustavlja u meni, već da se proširuje van mene – u apsolutno svaki odnos, i u širu zajednicu kao takvu. Ovo razumevanje ravno otkrovenju o zdravlju uma–tela–duše nalazi se na narednim stranicama, a one predstavljaju osnovna načela holističke psihologije.

Danas vam pišem s mesta kontinuiranog isceljenja. Moji simptomi anksioznosti i panike uglavnom su nestali. Prestala sam da se povezujem sa svetom iz reaktivnog položaja. Osposobila sam se za pristup većoj količini osvešćenosti i saosećajnosti. Osećam se povezano i prisutno u društvu voljenih – i sposobna sam da postavim granice prema onima koji nisu aktivni učesnici mog putovanja. Po prvi put u odraslom životu sam svesna. Nisam to uvidela kad sam pala na samo dno. Nisam to uvidela ni godinu dana kasnije. Danas znam da ne bih bila ovde i pisala ovu knjigu da nisam dotakla dno očajanja.

Pokrenula sam *Holističkog psihologa* 2018, nakon što sam odlučila da želim da podelim otkrivene alatke s drugima. *Morala* sam da delim. Pisma o traumama, isceljenju i emocionalnoj elastičnosti počela su da pristižu u moj inboks nedugo nakon što sam podelila priču na Instagramu. Moje poruke o holističkom isceljenju odjeknule su u kolektivnom umu, prevladavši granice životne dobi i kulture. Više od tri miliona ljudi prati moj nalog.* Aktivni učesnici u svom mentalnom, fizičkom i duhovnom zdravlju preuzeli su identitet #SelfHealers. Podrška toj zajednici postala je moj životni poziv.

Obeležila sam prvu godišnjicu *Holističkog psihologa* upriličavanjem meditacije unutrašnjeg deteta Zapadne obale – da bih se zahvalila svojoj zajednici na podršci i da bih njenim pripadnicima pružila priliku da se povežu u stvarnom životu, te slave naša zajednička putovanja. Nekoliko

* U vreme objavljivanja ove knjige taj broj iznosi preko šest miliona. (Prim. lekt.)

dana ranije gugalala sam „lokacije na Venis Biču“ i nasumice izabrala mesto okupljanja. Ponudila sam besplatne karte na Instagramu i držala palčeve da će se ljudi zainteresovati. Tri hiljade ljudi se prijavilo za nekoliko sati. Nisam mogla da verujem.

Džogeri i raznovrsni likovi iz južne Kalifornije promovirali su dok sam sedela ispod vrelog sunca, usred širokog prostranstva Venis Biča. Upravila sam pogled na talase koji su pljuskali o obalu. Topli pesak pod nožnim prstima i hladna vlažnost okeanom natopljene kose činili su me akutno svesnom svog tela u prostoru i vremenu. Osećala sam se tako prisutno, tako živo, dok sam dizala ruke u molitvi, zamišljajući raznolike životne staze koje su tog jutra dovele svako čudesno ljudsko biće oko mene na ovu plažu. Pogledom sam pretraživala gomilu i nakratko bila savladana brojem očiju koje su počivale na meni, osobi koja je oduvek mrzela da bude u središtu pažnje. Onda sam počela:

Nešto vas je dovelo ovamo. Nešto unutar vas došlo je ovamo s dubokom žudnjom za isceljenjem. Ovo je razlog za slavlje. Svi imamo detinjstvo koje stvara našu sadašnjost, a danas smo izabrali da se izležimo od prošlosti da bismo stvorili novu budućnost.

Deo vas koji zna da je to istina jeste vaša intuicija. Samo što smo stekli naviku da ne slušamo i ne verujemo onome što nam ona poručuje. Prisustvo na ovom mestu je korak ka isceljenju tog prekršenog poverenja u same sebe.

Ukrstila sam pogled u gužvi s nepoznatom osobom kada sam izgovorila te reči. Osmehnula se i dodirnula srce, kao da želi da kaže: „Hvala vam.“ Suze su mi navrle na oči. Plakala sam – a to nisu bile iste one suze koje sam prosipala u ovsenu kašu pre toliko godina. To su bile suze ljubavi, prihvatanja, radosti. To su bile suze isceljenja.

Ja sam živo svedočanstvo te istine: buđenja nisu mistična iskustva, rezervisana isključivo za kaluđere, mistike i pesnike. Ona nisu namenjena isključivo „duhovnicima“. Namenjena su svakome od nas ko želi da se promeni – ko žudi da se isceli, napreduje, zablista.

Sve je moguće s probuđenom svešću.

Uvod

Bukvar

holističke psihologije

Rad na sebi predstavlja svedočanstvo o revolucionarnom pristupu mentalnom, fizičkom i duhovnom zdravlju – zvano holistička psihologija. To je pokret osnaživanja, posvećen dnevnom praktikovanju stvaranja vašeg zdravlja, razbijanja negativnih obrazaca, izlječenjem od prošlosti i stvaranjem vašeg svesnog jastva.

Holistička psihologija se usredsređuje na um, telo i dušu, i to u službi ponovnog uravnoteženja tela i nervnog sistema, kao i isceljenja nerazrešenih emocionalnih rana. Ovaj rad vam daje moć da se preobrazite u osobu koja ste u suštini uvek bili. On pripoveda novu, uzbuđljivu priču, u kojoj su fizički i psihički simptomi *poruke*, a ne doživotne dijagnoze, koje se samo mogu trpeti. On je priča koja seže do korena hroničnog bola, stresa, umora, nervoze, stomačnih problema i neravnoteže nervnog sistema, a te pojave su dugo odbacivane ili zanemarivane u tradicionalnoj zapadnjačkoj medicini. On pomaže u objašnjavanju toga zašto se toliki broj nas oseća zaglavljeno, izdvojeno ili izgubljeno. On nudi praktične alatke koje će vam omogućiti da stvorite nove navike, da razumete ponašanje drugih i da se oslobodite ideje da je vaša vrednost određena bilo kojom osobom ili stvari izvan vas. Ako se posvetite

radu na sebi svakoga dana, doći će vreme kada ćete biti ispunjeni strahopoštovanjem pred osobom koja će vam uzvraćati pogled iz ogledala.

Ove holističke metode – vežbe koje koriste fizičku (disanje i terapija tela), psihičku (promena odnosa s prošlim mislima i iskustvima) i duhovnu moć (povezivanje s autentičnim jastvom i većim kolektivom) – delotvorne su zato što su telo, um i duša *povezani*. One deluju zato što su zasnovane na nauci epigenetici* i na činjenici da imamo mnogo veći uticaj na mentalno zdravlje nego što mislimo. Isceljenje je svesni proces koji može biti svakodnevno proživljavan kroz promene u našim navikama i obrascima.

Toliko nas egzistira u stanju nesvesnosti. Naslepo putujemo kroz svet, na autopilotu, i sledimo automatska, uobičajena ponašanja, koja nam ne služe, ili koja ne odražavaju ono što suštinski jesmo i ono čemu duboko težimo. Praktikovanje holističke psihologije pomaže nam u ponovnom povezivanju s unutrašnjim sistemom navođenja, s kojim smo prekinuli vezu zbog uslovljavajućih obrazaca, naučenih u ranom detinjstvu. Holistička psihologija nam pomaže da pronađemo taj intuitivni glas, da mu verujemo i da se rešimo „ličnosti“ koja je modelovana i oblikovana figurama roditelja, prijatelja, učitelja i društva, i da donesemo svesnost svom nesvesnom.

Na ovim stranicama pronaći ćete novu paradigmu za integrativni prilaz isceljenju, koji obuhvata um, telo i dušu. Molim vas da razumete to da se ne zalažem za rušenje starog modela; ne tvrdim da su alatke konvencionalne psihoterapije i drugih terapijskih modela bezvredne. Umesto toga, predlažem pristup koji obuhvata aspekte raznih modaliteta – od psihologije i neuronauke do vežbi uma i duha – u okviru napora da razvijete ono što su, kako verujem, najdelotvornije i najintegrativnije tehnike za isceljenje i zdravlje. Uvrstila sam lekcije i uvide iz tradicionalnih modela kao što su kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) i psihoanaliza, istovremeno unoseći holističke aspekte koji (u trenutku pisanja ovog teksta) nisu u potpunosti prihvaćeni od strane

* Grana nauke koja izučava sve potencijalno stabilne nasledne promene u ekspresiji gena ili ćelijskom fenotipu, koje se događaju bez promena u rasporedu baza DNK. (Prim. lekt.)