

„NEW YORK TIMES“ BESTSELERIS NR. 1

DR. NICOLE
LEPERA

HOLISTINĖ PSICHOLOGĖ

PADĖK
SAU

KAIP PAKEISTI SAVO ELGESĮ,
ĮVEIKTI PRAEITIES TRAUMAS IR
IŠMOKTI RŪPINTIS SAVO KŪNU,
PROTU IR DVASIA

baltos lankos

Dr. Nicole LePera

Padėk sau

Kaip pakeisti savo elgesį, įveikti praeities traumas
ir išmokti rūpintis savo kūnu, protu ir dvasia

Iš anglų kalbos vertė Irma Šlekytė

baltos lankos

Kaip danguje, taip ir ant žemės, kaip viduje, taip ir išorėje kuriami tie ypatingi stebuklai.

Hermes Trismegistus apie Didįjį Darbą

Žmogaus evoliucija yra jo sąmonės evoliucija. Išsiugdžius objektyvią sąmonę, įmanoma pamatyti ir pajusti visa ko vienį. Pastangos moksliskai ar filosofiskai sujungti šiuos reiškinius į kokią nors sistemą bus bevaisės, nes žmogus negali rekonstruoti visumos iš atskirų faktų.

George Gurdjieff apie Ketvirtąjį kelią

Ne viską, su kuo susiduriama, galima pakeisti, tačiau nieko neįmanoma pakeisti su tuo nesusidūrus.

James Baldwin, „Remember This House“
(įkvėpęs filmą „I Am Not Your Negro“)

Sakau atvirai, nė vienas neįžengsime į Dievo karalystę, [...] prieš tai nenušvitę ir nesuvokę Tiesos apie tai, kas esame ir kur keliaujame [...] – į šviesą, gyvendami meilėje.

Jėzaus žodžiai apie Didįjį Darbą

Pratarmė

Tamsioji sielos naktis

Atrodo, kad poetai ir mistikai visa keičiantį pabudimą dažniausiai patiria kokioje nors dieviškoje vietoje – kalno viršūnėje, žvelgdami į jūrą, prie čiurlenančio upokšnio ar degančio krūmo. Mano pabudimas įvyko rąstiniame namelyje vidury miškų, ten, palinkusi virš dubenėlio su avižine koše, pratrūkau nevaldomai raudoti.

Su partnere Lolly išvykome į Niujorko valstijos šiaurę, tai turėjo būti mūsų atostogos – poilsis nuo įtempto gyvenimo Filadelfijos mieste.

Valgydama pusryčius susikaupusi skaičiau psichologinę knygą, savo „paplūdimio skaitalo“ atitikmenį. Kokia buvo knygos tema? Emociškai nepasiekiamos motinos. Skaitant – maniau, darau tai dėl profesinio tobulėjimo, – knygos žodžiai sukėlė netikėtą, gluminantį emocinį atsaką.

„Tu perdegusi, – tarė mano partnerė Lolly. – Turėtum nuo visko atitrūkti. Pabandyk atsipalaiduoti.“

Numojau ranka į jos pastabą. Netikėjau, kad mano jausmai ar patirtys yra kuo nors unikalūs. Panašių nusiskundimų girdėjau iš daugybės klientų ir draugų. *Nejau kas nors pakyla iš lovos nebijodamas prasidėjusios dienos? Kas nebūna išsiblaškęs darbe? Kas nesijaučia nutolęs nuo mylimų žmonių? Ar apskritai*

yra tokių, kurie gyvena dėl ko nors daugiau, ne tik atostogų? Juk taip nutinka su amžiumi, tiesa?

Buvau neseniai atšventusi trisdešimtąjį gimtadienį, tad susimąščiau: „Ar tai viskas?“ Nors jau buvau įgyvendinusi daugybę dalykų, apie kuriuos svajojau nuo vaikystės – gyventi savo pasirinktame mieste, atidaryti privatų psichoterapijos kabinetą, sutikti mylinčią partnerę, – man vis tiek atrodė, kad kažkokia esminė mano savasties dalis yra pamesta, pradingusi arba jos apskritai niekada nebuvo. Po daugybės metų santykių, kai jausdavausi vieniša, pagaliau sutikau moterį, su kuria jaučiausi tikrai *gerai*, nes ji buvo visiškai kitokia nei aš. Aš buvau neryžtinga ir dažnai atitrūkusi, o Lolly aistringa ir valinga. Ji dažnai kviesdavo mane užsiimti tuo, kas man kelia jaudulį. Maniau, turėčiau būti laiminga ar, mažų mažiausia, patenkinta. Tačiau jaučiausi atsisiejusi nuo savo kūno, kažkur nutolusi, bejausmė. Aš *nieko* nejaučiau.

Maža to, mane vargino fiziniai simptomai, kurie taip sustiprėjo, kad nebegalėjau jų ignoruoti. Protą apniaukdavo rūkas, kartais taip smarkiai, kad ne tik pamiršdavau žodžius ar frazes, bet pasinerdavau į visiškos tuštumos būseną. Tai mane baugino, ypač kai taip nutikdavo per konsultaciją su klientu. Dėl daugelį metų kamavusių žarnyno problemų taip ap sunkau, kad nuolat jaučiausi fiziškai slegiama. Kol vieną dieną ėmiau ir nualpau – visiškai praradau sąmonę draugės namuose, ne juokais visus išgąsdindama.

Sėdėdama supamojoje kėdėje su dubenėliu avižinės košės visiškai ramioje aplinkoje staiga supratau, kaip ištuštėjo mano gyvenimas. Jaučiausi išsekusi, egzistencinės nevilties gniaužtuose, nusivylusi, kad mano klientai niekaip negali pasveikti, pikta ant savo ribotumo ieškant tinkamos priežiūros ir jiems,

ir sau ir smarkiai suvaržyta lėtinio vangumo ir nepasitenkinimo, verčiančio abejoti visa ko prasme. Namuose, miesto šurmulyje mokėjau paslėpti šiuos nerimą keliančius jausmus nukreipdama juos į veiklą: virtuvės valymą, šuns vedžiojimą, nesibaigiantį planavimą. Judėjimą, judėjimą, judėjimą. Iš šalies mano, kaip A tipo asmenybės, produktyvumas galėtų pasirodyti žavingas. Tačiau pasikapstę labiau suprasite, kad aš krutindavau savo kūną tam, kad nukreipčiau dėmesį nuo giliai išsisknijusių, neįsisąmonintų jausmų. Vidury miško, neturėdama ką veikti, tik skaityti apie ilgalaikį vaikystės traumų poveikį, nebegalėjau nuo savęs pabėgti. Ta knyga apnuogino mano jausmus savo mamos ir visos šeimos atžvilgiu, kuriuos ilgai laikiau užgniaužusi. Tarytum pažvelgiau į veidrodį. Štai aš, nuoga, neturinti kur nukreipti dėmesio – pasijutau labai nejaukiai dėl to, ką išvydau.

Nužvelgusi save dar atviresniu žvilgsniu, negalėjau nepastebėti, kad daugelis mano problemų yra gan tikslus mano motinos sunkumų atspindys, ypač jos santykių su kūnu ir emocijomis. Mačiau, kaip ji kenčia nuo kone nuolatinio kelių ir nugaros skausmo, taip pat dažno nerimo ir susirūpinimo. Be abejo, užaugusi daug kuo skyriausi nuo savo mamos. Buvau fiziškai aktyvi, man buvo labai svarbu rūpintis savo kūnu, mankštintis ir sveikai maitintis. Įkopusi į trečią dešimtį netgi tapau vegetare – gyvūnų priedlaudoje susidraugavau su karve, todėl nepajėgiau net įsivaizduoti, kaip galėčiau kada nors vėl valgyti gyvūnus. Žinoma, didumą mano raciono sudarė smarkiai perdirbta netikra mėsa ir veganiškas šlamštmaistis (ypač mėgau veganiško sūrio kepsnius), bet man bent jau rūpėjo, ką dedu į savo kūną. Išskyrus alkoholį, kuriuo vis dar piktnaudžiaudavau, kartais smarkiai perlenkdavau lazdą su

sveika mityba, ribodavau maistą ir valgydavau nepatirdama džiaugsmo.

Visada maniau, kad aš *nė kiek nepanaši į mamą*, bet kai šios emocinės ir fizinės problemos prasiveržė ir išsiliejo į visas gyvenimo sritis, supratau, kad atėjo laikas atkreipti dėmesį į tam tikrus dalykus. Tai suvokusi pasikūkčiodama susmukau kaip šilta tešla. Tačiau šiame liūdname, truputį apgailėtiname vaizdelyje slypėjo svarbi žinutė. Šis emocijų pliūpsnis buvo toks neįprastas, taip smarkiai peržengė mano tipiškas asmenybės ribas, kad nebegalėjau nekreipti dėmesio į sielos signalą. kažkas šaukė, prašydamas manęs atkreipti dėmesį, o miškuose aš neturėjau kur pasislėpti. Atėjo laikas stoti akis į akį su savo kančia, skausmu, traumomis ir galiausiai tikrąja savastimi.

Dabar tą atsitikimą vadinu tamsiąja sielos naktimi, duobės dugnu. Pasiiekti šitokį dugną prilygsta mirčiai, ir kai kurie iš mūsų gali iš tikrųjų priartėti prie mirties. Aišku, po mirties ateina atgimimas, todėl pasiryžau išsiaiškinti, kas negerai. Ta skausminga akimirka įnešė šviesos, atskleisdama apie mane tai, ką buvau palaidojusi. Staiga persmelkė aiškumas – *privatau imtis pokyčių*. Tada nenumaniau, kad ši įžvalga nuves prie fizinio, psichologinio bei dvasinio atgimimo ir ilginiui išaugo į tarptautinį judėjimą.

Iš pradžių sutelkiau dėmesį į tai, kas labiausiai nedavė ramybės, – savo kūną. Įvertinau savo fizinę būklę: kas man negerai ir iš kur kyla tie negalavimai? Intuityviai žinojau, kad kelias į sveikatą prasideda nuo mitybos ir judesio. Įdarbinau Lolly – ją prilyginu „Energizer“ zuikiui tobulėjimo srityje, – kad padėtų man sąžiningai žengti tobulėjimo keliu ir nustoti netinkamai elgtis su savo kūnu. Rytais ji išspirdavo mane

iš lovos, įduodavo svarmenis ir priversdavo mus abi keliskart per dieną sąmoningai judinti kūną. Pradėjome paisyti mitybos ir sužinojome, kad daugelis mūsų idėjų apie tai, kas sveika, yra ginčytinos. Įsivedėme rytinį ritualą, į kurį įeina kvėpavimo pratimai bei meditacija, ir kasdien jo laikėmės. Nors iš pradžių dalyvaudavau nepatenkinta ir pasitaikydavo praleidinėjimo, ašarų, raumenų skausmo, sielos skausmo ir grasinimų mesti, po daugelio mėnesių rutina įsigalėjo. Ėmiau trokšti šios naujos rutinos ir jaučiausi fiziškai ir psichologiškai stipresnė nei kada nors anksčiau.

Pradėjus sveikti kūnui, suabejojau kitomis tiesomis, seniau atrodžiusiomis savaime suprantamomis. Išsiugdžiau naują požiūrį į psichinę sveikatą. Supratau, kad proto, kūno ir sielos ryšio nebuvimas gali pasireikšti ligomis ir emocinės reguliacijos sutrikimais. Sužinojau, kad mūsų genai nėra tapatu likimui ir kad norėdami pasikeisti turime sąmoningai suvokti savo mąstymo modelius bei įpročius, kuriuos suformavo mums svarbiausi ir mumis labiausiai rūpinęsi žmonės. Atradau naują, platesnę traumos apibrėžtį, kai atsižvelgiama į gilų dvasinį poveikį nervų sistemai, kurį sukelia vaikystėje patirtas stresas ir kitos nepalankios patirtys. Sužinojau turinti neįsisąmonintų vaikystės traumų, iki šiol veikiančių mane kiekvieną dieną.

Kuo daugiau sužinojau, tuo daugiau žinių integruodavau kasdien nuosekliai darydama naujus pasirinkimus. Laikei bėgant prisitaikiau prie šių pokyčių ir pradėjau keistis. Pradėjusi sveikti fiziškai, pasinėriau giliau, pasinaudodama kai kuriomis įžvalgomis, kurias atsinešiau iš savo įvairialypės klinikinės patirties, ir pritaikydama jas renkamoms žinioms apie visų žmogaus dalių – fizinių, psichologinių ir dvasinių

savasčių – integraciją. Susipažinau su savo vidiniu vaiku ir mokiausi jį iš naujo auginti; tyrinėjau trauminius ryšius, laikančius mane įkaite; išmokau nubrėžti ribas ir pradėjau emociškai brandžiai bendrauti su pasauliu, kaip iki šiol nežinojau esant įmanoma, lyg būčiau niekada nepatyrusi šitokios būsenos. Suvokiau, kad vidinis darbas nesustoja ties manimi, jis plinta už mano ribų į visus mano santykius ir į plačiąją visuomenę. Šis akis atveriantis suvokimas apie proto, kūno ir sielos gerovę yra sudėtas į tolesnius puslapius, juose išdėstyti pagrindiniai holistinės psichologijos principai.

Šiandien jums rašau apimta nesibaigiančios gijimo būsenos. Nerimo ir panikos simptomai beveik išnykę. Daugiau nebendrauju su pasauliu iš reaktyvios pozicijos, tampu vis sąmoningesnė ir gebu labiau atjausti. Jaučiu ryšį su artimaisiais, dalyvauju jų gyvenime ir gebu nubrėžti ribas tiems, kurie nėra aktyvūs mano gyvenimo pakeleiviai. Per visą savo suaugusio žmogaus gyvenimą pirmą kartą esu iš tikrųjų sąmoninga. Pasiekusi dugną nežinojau, kas manęs laukia. Nežinojau ir po metų. O dabar žinau, kad nerašyčiau šios knygos, jei tąkart nebūčiau panirusi į nevilties gelmę.

2018 metais susikūriau instagramo paskyrą „The Holistic Psychologist“ („Holistinė psichologė“), norėdama pasidalyti atrastomis priemonėmis su kitais. *Privalėjau* jomis pasidalyti. Kai įkėliau savo pasakojimą į instagramą, netrukus mano elektroninio pašto dėžutę užplūdo laišakai apie traumas, išgijimą ir emocinį atsparumą. Mano pastabos apie holistinį gydymosi būdą pasirodė aktualios kolektyviniam protui, peržengiančiam amžiaus ir kultūrų ribas. Jau daugiau nei trys milijonai žmonių stebi mano paskyrą ir tapatinasi su #SelfHealers – aktyviais

savo psichinės, fizinės ir dvasinės gerovės kūrėjais. Palaikyti šią bendruomenę yra mano gyvenimo užduotis.

„The Holistic Psychologist“ vienu metų sukaktį paminėjau JAV vakarinėje pakrantėje surengdama vidinio vaiko meditaciją, kad padėkočiau bendruomenei už palaikymą ir suteikčiau žmonėms progą susitikti gyvai ir atšvęsti savo bendrą kelionę. Likus kelioms dienoms iki renginio pagūglinau Veniso paplūdimio vietas, kuriose galėtume susitikti, ir pasirinkau vieną atsitiktinę. Instagrame pasiūliau nemokamų bilietų ir sukryžiausi pirštus laukiau, kad kas nors susidomėtų. Per keletą valandų užsiregistravo trys tūkstančiai žmonių. Negalėjau patikėti.

Sėdėjau karštos saulės atokaitoje, plačiame Veniso paplūdimyje, aplinkui risnojo bėgikai ir vaikštinėjo įvairaus plauko pietinės Kalifornijos gyventojai. Nukreipiau žvilgsnį į krantą plakančias bangas. Jausdama šiltą smėlį tarp kojų pirštų ir vėsius, vandenyne sušlapusius plaukus, labai aiškiai jaučiau savo kūną erdvėje ir laike. Buvau čia ir dabar, jaučiausi gyva ir sudėjau rankas maldai, įsivaizduodama įvairiausių gyvenimo kelių, atvedusių čia kiekvieną iš šių nuostabių žmonių, tą rytą paplūdimyje susibūrusių aplink mane. Nužvelgiau minią ir akimirka sumišau dėl daugybės į mane įsmeigtų akių, mat niekada nemėgau būti dėmesio centre. Tada prabilau:

Kažkas jus čia atvedė. Kažkas jūsų viduje atkako čia, trokšdamas pagyti. Vildamasis tapti geriausias, koks gali būti. Šitai reikia švęsti. Mes visi patyrėme vaikystę, kuri dabar kuria mūsų realybę, bet šiandien pasirinkome pagyti nuo praeities žaizdų, kad susikurtume naują ateitį.

Ta jūsų dalis, kuri žino, kad tai tiesa, yra jūsų intucija. Visada ją turėjote. Tik įpratote jos nesiklausyti ir netikėti tuo, ką ji sako. Tai, kad šiandien esate čia, yra žingsnis į to sužaloto vidinio pasitikėjimo gydymą.

Tardama šiuos žodžius sutikau vienos nepažįstamosios minioje žvilgsnį. Ji nusišypsojo ir prilietė širdį, lyg sakydama „ačiū tau“. Staiga mano akys pritvinko ašarų. Aš verkiau, bet tai nebuvo tokios pat ašaros, kurias liejau į avižinę košę prieš daugelį metų. Tai buvo meilės, priėmimo ir džiaugsmo ašaros. Tai buvo sveikstančio žmogaus ašaros.

Aš esu gyvas šios tiesos įrodymas: pabudimai – tai ne mistiškos patirtys, skirtos tik vienuoliams, mistikams ir poetams. Jie ištinka ne tik dvasingus žmones. Pabudimas gali ištikti bet kurį iš mūsų, norintį keistis, – tą, kuris skausmingai trokšta pasveikti, klestėti ir spindėti.

Pabudinus sąmoningumą, įmanoma viskas.