

**LBRIS**

We know  
books

# CUM SĂ-ȚI TRANSFORMI VIATA

DESCOPERĂ-ȚI TIPARELE  
DE COMPORTAMENT,  
VINDECĂ-TE SINGUR  
ȘI FII PROPRIUL TĂU STĂPÂN

# NICOLE LEPERA

Traducere din limba engleză de  
CARMEN-ȘTEFANIA NEACȘU

**LITERA**

București

# Cuprins

<i>Nota autoarei</i>	9
<b>Lucrul cu tine însuși ca formă a lucrării</b>	
<i>Prefață</i>	11
<b>Noaptea neagră a sufletului</b>	
<i>Introducere</i>	17
<b>Scurtă prezentare a psihologiei holistice</b>	
CAPITOLUL 1	21
<b>Tu poți să te vindeci cel mai bine</b>	
CAPITOLUL 2	40
<b>Sinele conștient</b>	
CAPITOLUL 3	54
<b>O nouă teorie a traumei</b>	
CAPITOLUL 4	76
<b>Corpul traumatizat</b>	
CAPITOLUL 5	95
<b>Practici de vindecare pentru minte și corp</b>	
CAPITOLUL 6	113
<b>Puterea credințelor</b>	
CAPITOLUL 7	126
<b>Fă cunoștință cu copilul tău interior</b>	

CAPITOLUL 8	143
<b>Poveștile egoului</b>	
CAPITOLUL 9	157
<b>Legături traumatice</b>	
CAPITOLUL 10	176
<b>Spațiul personal</b>	
CAPITOLUL 11	200
<b>Reparentingul</b>	
CAPITOLUL 12	215
<b>Maturitatea emoțională</b>	
CAPITOLUL 13	230
<b>Interdependența</b>	
<i>Epilog</i>	244
<b>Cutia de pizza</b>	
<i>Mulțumiri</i>	249
<i>Note</i>	251
<i>Glosar de psihologie holistică</i>	261
<i>Bibliografie recomandată</i>	269
<i>Indice</i>	273

## INTRODUCERE

# Scurtă prezentare a psihologiei holistice

*Cum să-ți transformi viața* este mărturia scrisă a unei abordări revoluționare a bunăstării mentale, fizice și spirituale, numită psihologie holistică, o mișcare dedicată practicii zilnice de creare a propriei tale stări de bine prin eliminarea tiparelor negative, vindecarea de trecut și construirea sinelui tău conștient.

Psihologia holistică se concentrează asupra minții, corpului și sufletului pentru a reechilibra corpul și sistemul nervos și a vindeca rănilor emoționale încă deschise. Această muncă asupra ta îți dă puterea de a te transforma în persoana care ai fost, de fapt, dintotdeauna în adâncul sufletului. Psihologia holistică îți oferă o viziune nouă și captivantă, în care simptomele fizice și psihice sunt *mesaje*, nu diagnostice pe viață pe care trebuie să le gestionezi. E o viziune care merge la rădăcina unor probleme precum durerea cronică, stresul, extenuarea, anxietatea, dereglările gastrointestinale și dezechilibrele sistemului nervos, care au fost multă vreme ignorate sau minimalizate de medicina tradițională occidentală, și explică de ce atât de mulți dintre noi se simt blocați, detașați sau pierduți. În plus, oferă instrumente practice cu ajutorul cărora poți să-ți crezi obiceiuri noi, să înțelegi comportamentul celorlalți și să te debarasezi de ideea că valoarea ta e determinată de ceva sau cineva din exterior. Dacă te angajezi să *lucreezi cu tine însuși* în fiecare zi, va veni un moment când te vei privi în oglindă și vei fi uimit de persoana pe care o vei vedea acolo.

Aceste metode holistice – exerciții care angrenează forțele fizice (prin tehnici de respirație și metode de lucru cu corpul), psihice (transformând relația pe care o ai cu gândurile și cu experiențele trecute) și spirituale (prin restabilirea legăturii cu sinele tău autentic și cu cel colectiv) – sunt eficiente deoarece corpul, mintea și sufletul sunt *interconectate*. Funcționează fiindcă se bazează, pe de o parte, pe știința epigeneticii, pe de alta, pe adevărul că ne putem influența starea mentală mult mai mult decât credem. Vindecarea este un proces conștient care poate fi trăit zi de zi prin schimbări la nivelul obiceiurilor și tiparelor noastre.

Foarte mulți dintre noi trăim într-o stare de inconștiență. Trecem prin viață funcționând pe pilot automat, manifestând comportamente reflexe care nu ne sunt de ajutor și care nu reflectă ceea ce suntem cu adevărat și dorințele noastre profunde. Practica psihologiei holistice ne ajută să ne reconectăm cu sistemul nostru lăuntric de ghidare, pe care am încetat să-l mai ascultăm din cauza tiparelor condiționate deprinse în primii ani de viață. Ne ajută să găsim vocea intuiției, să-i dăm crezare și să ne desprindem de „personalitatea” care ne-a fost modelată de figurile parentale, de prieteni, profesori și societate în general, trezind conștiența în sinele nostru inconștient.

În paginile următoare vei găsi o paradigmă nouă pentru o abordare integratoare a vindecării, care include mintea, corpul și sufletul. Ține minte că eu nu susțin desființarea vechiului model; nu sugerez că instrumentele psihoterapiei convenționale și ale altor modele terapeutice sunt lipsite de valoare, ci propun o viziune care include elemente din mai multe domenii – de la psihologie și neuroștiință la mindfulness și practici spirituale – în efortul de a cultiva ceea ce consider eu a fi cele mai eficiente și cuprinzătoare tehnici pentru vindecare și atingerea stării de bine. Am încorporat lecții și cunoștințe din modele tradiționale precum psihoterapia cognitiv-comportamentală și psihanaliză, dar și aspecte holistice care, la momentul scrierii acestei cărți, nu sunt în totalitate acceptate de psihologia convențională. E important să înțelegi că practica psihologiei holistice are la bază libertatea, capacitatea de a alege și, în ultimă instanță, emanciparea personală. Unele lucruri vor rezona cu tine, altele nu; scopul este să folosești instrumentele care funcționează cel mai bine în cazul tău. Simplul fapt că alegerea e în mâinile tale te va ajuta să te conectezi mai profund cu intuiția și sinele tău autentic.

A învăța să te vindeci singur este un act prin care îți acorzi singur putere. Autovindecarea nu e doar posibilă, ci e realitatea noastră ca ființe umane,

fiindcă nimeni altcineva nu poate ști cu adevărat ce e mai bine pentru tine, cu toate trăsăturile tale unice. Asistența medicală de calitate, în special în domeniul sănătății mintale, le e, din păcate, inaccesibilă mult prea multor oameni. Trăim într-o lume în care posibilitatea de a apela la ea este repartizată profund inegal, în funcție de unde trăim, cum arătăm și cine suntem. Chiar și cei suficient de privilegiați încât să-și permită tipul de asistență de care au nevoie se lovesc de realitatea faptului că nici toți profesioniștii din acest domeniu n-au fost creați egali. Iar dacă suntem suficient de norocoși încât să găsim un furnizor de servicii medicale de calitate, avem dezavantajul timpului limitat alocat interacțiunii față în față. Cartea aceasta îți oferă un model de învățare autoghidat, cu informații și sugestii care-ți dau *ție* posibilitatea să *lucrezi cu tine însuși* zi de zi, ca să te vindeci. A-ți înțelege cu adevărat trecutul, a-l asculta, a-l examina, a învăța lecțiile pe care ți le dă e un proces care duce la o schimbare profundă și durabilă, care permite transformarea adevărată.

*Cum să-ți transformi viața* cuprinde trei părți. Prima parte furnizează informațiile de bază și te ajută să devii conștient de tine, de puterea gândurilor și de influența stresului și a traumelor din copilărie asupra tuturor sistemelor din corp. Citind-o, vei înțelege în ce fel ne împiedică dereglarea fizică a mecanismelor corporale să facem progrese în plan mental și emoțional. În partea a doua, vom intra mai în profunzime, în interiorul „minții“. Vom explora modul în care funcționează conștientul și subconștientul, ca să înțelegem cum condiționările provenite de la figurile parentale ne-au modelat lumea, creându-ne tipare de gândire și comportament care persistă și astăzi. Vom coborî apoi și mai adânc în minte și vom întâlni propriul copil interior. Vom afla poveștile egoului, care ne protejează și ne determină să repetăm tipare relaționale pe care le-am cunoscut din copilărie. În ultima parte, pe care eu o consider esența *lucrului cu tine însuși*, vom învăța să aplicăm cunoștințele acumulate, astfel încât să dobândim o maturitate emoțională care să ne permită să ne conectăm în mod autentic cu ceilalți. Niciun om nu trăiește izolat. Suntem ființe sociale, și abia când reușim să devenim sinele nostru autentic putem să ne conectăm cu adevărat cu cei dragi. Pe această temelie putem cultiva apoi un sentiment de comuniune cu acel „noi“ colectiv sau cu ceva mai presus de noi. Peste tot în carte am inclus sugestii și instrumente care să-ți vină în întâmpinare indiferent de stadiul în care te afli.

Ca să începi această transformare, nu ai nevoie decât de sinele tău conștient, de dorința de a săpa adânc în tine și de înțelegerea faptului că schimbarea

nu e ușoară și că drumul care ți se deschide în față va fi uneori anevoios. Nu există soluții rapide în acest proces, lucru dificil de acceptat mai ales de către aceia – mulți – dintre noi care au fost condiționați să creadă în iluzia soluției magice. Nu voi ezita să spun că *lucrul cu tine însuți* exact asta înseamnă: lucru. Nu există scurtături și nimeni altcineva nu poate s-o facă în locul tău. Poate părea inconfortabil sau de-a dreptul înfricoșător să devii participant activ la propria vindecare. La urma urmei, să afli cine ești și de ce ești capabil nu doar îți dă încredere, putere și te transformă, ci e și una dintre cele mai profunde experiențe pe care le poți avea.

Unii dintre cei care-mi urmăresc activitatea îmi spun că livrez adevăruri într-un ambalaj plăcut și confortabil. Iau asta ca pe un compliment, dar acum am să spun lucrurilor pe nume: un confort psihic *prea mare* poate să fie o piedică. Rareori vindecarea se produce *fără* dificultate. E câteodată dureroasă și chiar terifiantă. Înseamnă să renunți la anumite narațiuni personale care te-au ținut pe loc și ți-au făcut rău, să lași o parte din tine să moară, pentru ca o alta să poată renaște. Nu toată lumea vrea să se facă bine. Nu e nicio problemă. Identitatea unora e strâns legată de boală. Alții se tem de adevărata stare de bine fiindcă le e necunoscută, iar necunoscutul e imprevizibil. E confortabil să știi exact cum va arăta viața ta, chiar dacă realitatea aceasta îți face rău. Mințile noastre sunt mașinării care caută orice le e familiar. Ceea ce e familiar pare sigur – dar asta numai până când învățăm că disconfortul e temporar și e o componentă necesară a transformării.

Vei ști când ești pregătit să începi această călătorie. După care vei avea îndoieli și vei vrea să renunți. Atunci va fi cel mai important să rămâi ferm în angajamentul luat și să continui practica până când ea devine disciplină. În cele din urmă, disciplina aceasta devine încredere în sine, încrederea în sine devine schimbare, iar schimbarea devine transformare. Adevărata muncă nu are nimic de-a face cu exteriorul, ci numai cu ceea ce se află înăuntrul tău. Ea vine *de la tine*.

Primul pas, surprinzător de solicitant, este să-ți imaginezi un viitor diferit de prezent. Închide ochii. Din momentul în care poți vizualiza o realitate diferită de cea pe care o trăiești, ești gata să pășești înainte. Iar dacă încă nu o poți vedea, să știi că nu ești nici pe departe singur. Există un motiv al acestui blocaj mental. Citește, deci, mai departe; cartea mea e scrisă pentru tine, fiindcă eu însămi am fost cândva în situația ta.

Să începem.

## CAPITOLUL 1

# Tu poți să te vindeci cel mai bine

Scenariul următor s-ar putea să-ți sune cunoscut: hotărăști că azi e ziua în care îți vei schimba viața. O să începi să te duci la sală, o să mănânci mai puține alimente procesate, o să iei o pauză de la rețelele de socializare, o să rupi orice legătură cu un fost sau o fostă etc. Ești ferm hotărât ca, *de această dată* schimbările să dureze. Ulterior – poate după câteva ore, câteva zile sau chiar câteva săptămâni – se activează împotrivirea mentală. Începi să nu te mai simți în stare să eviți băuturile dulci carbogazoase. Nu găsești suficientă energie să mergi la sală și nu te poți abține să nu-i trimiți fostului sau fostei un mesaj, să vezi ce mai face. Minte începe să te bombardeze cu tot felul de scuze convingătoare, de genul: „Meriți și tu o pauză“, ca să te țină captiv în stilul de viață familiar. Corpul i se alătură, dându-ți o senzație de epuizare sau de greutate în tot organismul. Mesajul copleșitor devine: „Nu poți“.

În decursul celor zece ani în care am activat ca psiholog clinician și cercetător, „blocat“ a fost cuvântul cel mai folosit de clienții mei atunci când încercau să descrie cum se simțeau. Toți veneau la psihoterapeut pentru că voiau să se schimbe. Unii voiau să-și formeze obiceiuri noi, să deprindă comportamente noi sau să ajungă cumva să se placă pe ei înșiși. Alții voiau să schimbe lucruri din afara lor, de pildă să învețe să relaționeze altfel, să modifice o dinamică dificilă cu o figură parentală, cu un partener de viață sau cu un coleg. Mulți voiau

(și aveau nevoie) să facă atât schimbări interioare, cât și exterioare. Am tratat oameni bogați și oameni care trăiau în sărăcie; indivizi extrem de activi profesional, plini de energie; și persoane care au fost încarcerate și excluse de societatea tradițională. Absolut toți aveau în comun faptul că se simțeau „blocați” – împotmoliți în obiceiuri proaste, în comportamente nocive, în tipare previzibile și problematice –, iar asta îi făcea să se simtă singuri, izolați și fără speranță. Aproape toți își făceau griji de cum recepționau ceilalți acest „blocaj” și erau deseori obsedați de felul în care îi percepeau oamenii din viața lor. Majoritatea împărtășeau convingerea adânc înrădăcinată că incapacitatea lor constantă de a se schimba era dovada faptului că exista în ei un viciu mai profund, intrinsec, sau că „nu meritau” – o expresie pe care am auzit-o frecvent.

Deseori, clienții ceva mai conștienți de ei înșiși puteau identifica singuri comportamentele problematice și puteau chiar vizualiza limpede calea către schimbare. Dar puțini erau capabili să facă primul pas de la *a ști* la *a acționa*. Cei care vedeau o cale de ieșire se simțeau rușinați când recădeau din reflex în vechile tipare de comportament nedorit. Le era rușine că știu cum ar trebui să procedeze și totuși *nu reușesc*, acesta fiind și motivul pentru care ajungeau în cabinetul meu.

Chiar și ajutorul și sprijinul meu erau adesea limitate. Cincizeci de minute de terapie pe săptămână nu păreau suficiente pentru a produce o schimbare semnificativă în cazul majorității clienților mei. Unii deveneau atât de frustrați de reluarea ciclului, încât încetau cu totul să mai facă psihoterapie. Deși mulți alții aveau de câștigat de pe urma interacțiunii cu mine, procesul de ameliorare decurgea dureros de încet. O ședință putea să pară foarte eficientă, după care clientul se întorcea într-o săptămână cu același set previzibil de probleme. Mulți dădeau dovadă de o pătrundere psihologică incredibilă în timpul întâlnirilor noastre, descifrând toate tiparele care îi făceau să bată pasul pe loc, după care, în viața reală, în afara cabinetului, nu reușeau să reziste forței de gravitație a vechilor deprinderi. Puteau să privească în urmă și să vadă problemele, însă nu-și dezvoltaseră capacitatea de a aplica acest discernământ în timp real, în prezent. Am remarcat tipare similare la oameni care trecuseră prin experiențe profund transformatoare – care urmaseră cursuri intensive de meditație sau participaseră la ceremonii psihedelice în care se folosea ayahuasca\* – și apoi, după un timp, reveneau la vechile comportamente care îi făcuseră inițial să caute

---

\* Fiertură tradițională din ierburi, cu efect psihotrop, folosită în America de Sud în ceremonii spirituale (n.red.)

răspunsuri. Din cauza incapacității de a merge mai departe după ce trecuseră printr-o experiență aparent regeneratoare, mulți dintre clienții mei intrau într-o stare de criză: „Ce e în neregulă cu mine? De ce nu mă pot schimba?”

Am ajuns la concluzia că psihoterapia și experiențele transformatoare singulare (de genul ceremoniilor cu ayahuasca) ne pot duce doar până într-un anumit punct pe calea către vindecare. Pentru ca schimbarea să fie de durată, trebuie să te antrenezi să faci alegeri noi în fiecare zi. Pentru a dobândi echilibrul mental, trebuie să începi prin a fi *zi de zi* participant activ la propria vindecare.

Cu cât mă uitam mai mult în jur, cu atât vedeam mai des aceeași frustrare, chiar și în cercul meu de prieteni. Foarte mulți luau medicamente pentru insomnie, depresie și anxietate. Unii nu fuseseră diagnosticați oficial cu niciun tip de tulburare afectivă și cu toate astea aveau cam aceleași simptome, dar sublimite în forme de expresie aparent acceptabile, precum realizări personale deosebite, călătorii una după alta și dependența de rețelele de socializare. Aceștia erau oamenii care luau numai note de zece, care își îndeplineau sarcinile cu săptămâni înainte de termen, care participau la maratoane, aveau joburi foarte stresante sau excelau în medii unde presiunea era foarte mare. În multe privințe, eram și eu unul dintre ei.

Cunoșteam din proprie experiență limitele modelului tradițional de asistență psihologică și psihiatrică. Începusem să fac psihoterapie pe la douăzeci și ceva de ani, chinută fiind de atacuri de panică aproape constante cauzate de afecțiunea cardiacă a mamei. Medicamentele împotriva anxietății mă ajutaseră să depășesc faza aceea, dar mă simțeam apatică, detașată, obosită – mai bătrână decât eram în realitate. Eram psiholog, ceea ce însemna că trebuia să-i ajut pe alții să-și înțeleagă lumea interioară, însă eu continuam să mă simt străină până și de mine însămi și incapabilă să mă ajut cu adevărat.

## CALEA MEA

**M**-am născut la Philadelphia, într-o familie tipică din clasa de mijloc. Tatăl meu avea un serviciu stabil, cu program de la 9 la 17, iar mama era casnică. Luam micul dejun la 7.00 în fiecare dimineață și cina la 17.30 în fiecare seară. **Mottoul** nostru era „familia e totul”, și, dacă priveai din afară, el părea corect. **Eram** întruchiparea normalității și fericirii clasei de mijloc – o proiecție din imaginarul american, care ascundea realitatea.

De fapt, eram o familie bolnavă. Sora mea a avut în copilărie probleme grave de sănătate, care i-au pus în pericol viața, iar mama s-a luptat cu propriile ei dureri-fantomă, care o ținutau la pat zile în șir. Deși la noi nu se vorbea niciodată deschis despre boala mamei, eu eram conștientă de ea. Știam că mama suferă, că e bolnavă, că pare absentă din cauza durerilor. Știam că e distrasă și suferă de anxietate cronică. Dat fiind acest stres, nu e de mirare că lumea mea emoțională putea fi ignorată.

Am fost al treilea – și ultimul – copil, un „accident fericit“, după cum se spunea. M-am născut la mare distanță de ceilalți (fratele meu avea deja drept de vot pe atunci) și niciodată nu mi-am putut împărți experiențele cu ei. După cum mulți știu probabil, chiar dacă locuiești în aceeași casă cu frații și surorile, nu ai niciodată aceeași copilărie. Părinții mei glumeau că sunt „un înger de copil“. Dormeam bine, nu le făceam niciun fel de probleme și, în general, mă feream de necazuri. Eram un copil activ, plin de energie și mereu în mișcare. Am învățat foarte devreme în viață să le ușurez părinților cât mai mult povara existenței mele încercând să fiu cât mai aproape de perfecțiune în domeniile în care știam că excelez.

Mama nu-și prea exprima emoțiile. Nu eram o familie cu adevărat afectuoasă, iar atingerile fizice erau minime. Din câte îmi amintesc, auzeam destul de rar „te iubesc“ în copilărie. De fapt, țin minte că l-am auzit prima oară rostit tare în ziua când mama urma să fie operată pe inimă, pe când eu aveam douăzeci și un pic de ani. Nu vreau să fiu greșit înțeleasă: știam în sinea mea că ai mei mă iubesc foarte mult. Am aflat mai târziu că părinții mamei fuseseră reci și distanți când venea vorba de a-și manifesta dragostea și afecțiunea. Mama, și ea un copil rănit, nu primise niciodată dovada iubirii după care tânjea. Drept urmare, era incapabilă să-și exprime dragostea față de copiii ei, pe care în realitate îi iubea din toată inima.

Per ansamblu, familia noastră trăia într-o atmosferă generală de prudență emoțională, în care orice sentiment neplăcut era pur și simplu ignorat. Când am început să mă comport altfel (renunțând pentru o vreme la imaginea de copil angelic), ducându-mă la petreceri înainte să devin oficial adolescentă și întorcându-mă acasă pe șapte cărări, cu ochii roșii și vorba nedeslușită, nimeni nu mi-a zis nimic. Atitudinea aceasta de eludare continua până când emoțiile reprimite ale vreunuia dintre noi ieșeau la suprafață, îl copleșeau și explodau. Așa s-a întâmplat odată, când mama mi-a citit o însemnare privată, a descoperit că beam și și-a ieșit din minți – a început să arunce cu

lucruri, să plângă și să țipe: „O să mă bagi în mormânt! O să fac infarct și o să-mi dau duhul pe loc!“

În anii adolescenței m-am simțit adeseori altfel decât cei cu care intram în contact și, de când mă știu, mi-am dorit să înțeleg ce îi determină pe oameni să se poarte într-un fel sau altul. Deloc surprinzător, în cele din urmă mi-am dat seama că vreau să fiu psiholog. Nu doar că voiam să ajut oamenii; voiam să-i înțeleg. Voiam să pot spune, sprijinindu-mi argumentele pe cercetări: „Uite! De-asta ești așa cum ești! De-asta eu sunt așa cum sunt!“ Interesul acesta m-a făcut să intru la Universitatea Cornell, unde am studiat psihologia, iar apoi să obțin un doctorat în psihologie clinică la New School for Social Research, în New York. Datorită modelului de „practician cu formare științifică“ pe care îl urma programul doctoral, a trebuit să fac atât cercetare, cât și terapie cu clienții. Eram ca un burete, absorbam cu nesăț toate informațiile pe care le puteam găsi despre diferite abordări în psihoterapie, fiindcă voiam să-mi practic meseria în așa fel încât să-i ajut cu adevărat pe ceilalți să se înțeleagă și să se vindece.

Acolo am învățat psihoterapia cognitiv-comportamentală (TCC), o abordare standard, prescrisă foarte des și foarte clar orientată spre atingerea unui țel. În timpul ședințelor de TCC, clientul își îndreaptă adesea atenția asupra unei anumite probleme, să zicem asupra depresiei, a fobiei de mulțimi sau a neînțelegerilor din căsnicie. Obiectivul este ca pacientul să reușească să identifice tiparele eronate de gândire care stau la baza comportamentului respectiv – proces care pe unii îi poate ajuta să-și atenueze anumite emoții problematice persistente.

Modelul TCC pornește de la premisa că gândurile ne afectează emoțiile și, în ultimă instanță, comportamentele. Atunci când ne schimbăm relația cu gândurile, modificăm cascada de emoții care ne inundă corpul și ne determină să acționăm într-un anumit fel, iar aceasta este piatra unghiulară a metodei propuse în această carte. Psihoterapia cognitiv-comportamentală e adesea considerată „standardul-aur“ în psihoterapie, datorită structurii și formatului ușor de replicat sau de repetat, care o face aplicabilă ca metodă de laborator. Studiul ei m-a învățat o lecție valoroasă despre puterea gândurilor, însă modelul poate fi puțin rigid când e pus în aplicare. În lucrul meu cu clienții, mi se părea uneori restrictiv și mai greu de ajustat la individul unic din fața mea.

În timpul studiilor postuniversitare, am fost atrasă cu precădere de terapia interpersonală, un model terapeutic mult mai deschis, care folosește legătura

dintre client și specialist ca pe un catalizator pentru îmbunătățirea altor relații din viața clientului. Cei mai mulți dintre noi avem anumite relații problematice – fie cu familia, fie cu partenerii de viață, fie cu prietenii sau colegii –, astfel că posibilitatea de a ne angaja într-o dinamică nouă, mai sănătoasă, cu psihoterapeutul poate avea un efect profund benefic. Felul în care ne comportăm în relații este reprezentativ pentru starea noastră generală de bine și adeveseori indică *modul în care ne raportăm la viață*, o temă pe care o vom explora pe parcursul întregii cărți. Psihologia holistică încorporează de asemenea constatarea că relațiile ne sunt modelate de legăturile timpurii cu figurile parentale din viața noastră, un tip de modelare comportamentală numit „condiționare“, despre care vom afla mai multe în capitoul 2.

Pe parcursul formării mele profesionale, am făcut de asemenea cunoștință cu abordările psihodinamice, teorii ale minții care sugerează că oamenii sunt mânați să acționeze de forțe interioare. Am studiat aceste modele – asociate de obicei cu clișeuul canapelei și al psihanalistului care fumează pipă – atât la Societatea și Institutul Psihanalitic din New York (New York Psychoanalytic Society & Institute), cât și la Școala de Psihanaliză din Philadelphia (Philadelphia School of Psychoanalysis). Acolo am învățat despre impulsurile venite din subconștient, acea parte adânc îngropată în psihicul nostru care păstrează amintirile și care este sursa instinctelor, a motivațiilor noastre automate. Când am început să practic psihoterapia, am dobândit o înțelegere profundă a subconștientului. Am observat în repetate rânduri că toți clienții mei își dădeau seama ce aspecte ale vieții lor trebuiau să schimbe – faptul că recurgeau la substanțe cu risc de dependență pentru a-și distrage atenția de la probleme, crizele de furie în relațiile de cuplu, revenirea la comportamente infantile în relațiile de familie – și cu toate acestea veneau la ședința următoare relatându-mi întâmplări care reflectau repetarea aceluiași ciclu subconștient. Vedeam asta și la mine. Revelația aceasta a fost fundamentală în crearea și dezvoltarea filosofiei care stă la baza psihologiei holistice.

În timp ce învățam aceste noi modalități, am început să cercetez și să lucrez în domeniul recuperării după abuzul de substanțe nocive. Am condus grupuri de tratament pentru toxicomani atât în ambulatoriu, cât și cu persoane internate, și am contribuit la elaborarea unui program menit să-i ajute pe pacienții dependenți să capete abilitățile interpersonale utile în cadrul procesului de vindecare. Am avut astfel ocazia să înțeleg mai bine experiențele trăite de cei care se luptă să-și țină sub control consumul de substanțe toxice.