

**LBRIS**

We know  
books

**NICOLE LEPERA**

**CUM SĂ-ȚI  
TRANSFORMI VIAȚA**

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

Traducere din limba engleză  
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

**LITERA**  
București

## CUPRINS

|   |     |
|---|-----|
| <i>Nota autoarei</i>  |     |
| Lucrul cu tine însuși ca formă a <i>lucrării</i> . . . . .  | 11  |
| <i>Prefață</i>  |     |
| Noaptea neagră a sufletului . . . . .                       | 13  |
| <i>Introducere</i>  |     |
| Scurtă prezentare a psihologiei holistice . . . . .         | 21  |
| <br>  |     |
| Capitolul 1   |     |
| <b>Tu poți să te vindeci cel mai bine</b> . . . . .         | 27  |
| <br>  |     |
| Capitolul 2   |     |
| <b>Sinele conștient</b> . . . . .                           | 49  |
| <br>  |     |
| Capitolul 3   |     |
| <b>O nouă teorie a traumei</b> . . . . .                    | 65  |
| <br>  |     |
| Capitolul 4   |     |
| <b>Corpul traumatizat</b> . . . . .                         | 91  |
| <br>  |     |
| Capitolul 5   |     |
| <b>Practici de vindecare pentru minte și corp</b> . . . . . | 113 |
| <br>  |     |
| Capitolul 6   |     |
| <b>Puterea credințelor</b> . . . . .                        | 133 |

|  |     |
|--|-----|
| Capitolul 7  |     |
| <b>Fă cunoștință cu copilul tău interior</b> ..... | 147 |
| Capitolul 8  |     |
| <b>Poveștile egoului</b> .....                     | 166 |
| Capitolul 9  |     |
| <b>Legături traumatice</b> .....                   | 182 |
| Capitolul 10                                       |     |
| <b>Spațiul personal</b> .....                      | 204 |
| Capitolul 11                                       |     |
| <b>Reparentingul</b> .....                         | 231 |
| Capitolul 12                                       |     |
| <b>Maturitatea emoțională</b> .....                | 248 |
| Capitolul 13                                       |     |
| <b>Interdependența</b> .....                       | 265 |
| <br>   |     |
| <i>Epilog</i>                                      |     |
| Cutia de pizza .....                               | 281 |
| <br>   |     |
| <i>Mulțumiri</i> .....                             | 287 |
| <i>Note</i> .....                                  | 291 |
| <i>Glosar de psihologie holistică</i> .....        | 299 |
| <i>Bibliografie recomandată</i> .....              | 307 |
| <i>Indice</i> .....                                | 309 |

## LUCRUL CU TINE ÎNSUȚI CA FORMĂ A LUCRĂRII

**O** lungă și bogată tradiție a *lucrării* de transcendere a experienței noastre omenești a fost transmisă de-a lungul secolelor de diferiți mesageri. Străvechile tradiții hermetice vorbesc despre alchimia misterioasă, în vreme ce mistici moderni precum George Gurdjieff îi îndeamnă pe căutători să interacționeze cu lumea la un nivel mai profund, prin acederea la niveluri mai înalte ale conștiinței. Un limbaj asemănător e folosit astăzi în educația împotriva rasismului și în vederea abolirii atât de necesare a opresiunii sistemice, precum și în modelele de vindecare destinate consumatorilor de stupefiante, cum sunt, de pildă, programele în 12 pași. Ceea ce au în comun toate aceste ipostaze ale *lucrării* – și ceea ce va cultiva și va continua această carte – este preocuparea pentru înțelegerea sinelui și a locului nostru în comunitate. Scopul cărții *mele* este să-ți ofere instrumentele necesare pentru a înțelege și valorifica legătura complexă dintre minte, corp și suflet. În felul acesta vei ajunge să ai relații mai profunde, mai autentice și mai semnificative cu tine însuși, cu ceilalți și cu societatea în ansamblul ei. Am să-ți vorbesc despre călătoria mea, în speranța că ea te va inspira să-ți găsești propria versiune a *lucrării* – lucrul cu tine însuși.

## 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 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 creezi 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 *lucrezi 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, și, 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. Treceam 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. Nici un 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 însuși* 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 nici o 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.