

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

ODPRACUJ SI SVOJE JA

**SPOZNAJ SVOJE VZORCE SPRÁVANIA,
VYLIEČ SA Z MINULOSTI
+ PRETVOR SVOJE JA**

**DR. NICOLE
LEPERA**

HOLISTICKÁ PSYCHOLOGIČKA

Nicole LePera
Odpracuj si svoje ja

ODPRACUJ SI SVOJE JA

**SPOZNAJ SVOJE VZORCE SPRÁVANIA,
VYLIĚ SA Z MINULOSTI
+ PRETVOR SVOJE JA**

DR. NICOLE LEPERA



aurora

Z anglického originálu Nicole LePera: *HOW TO DO THE WORK*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Harper Wave v roku 2021, preložil František Kôpka.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s. r. o., v Bratislave v roku 2022.
Číslo publikácie 8.

Jazyková redakcia Martina Korbová
Jazyková korektúra Albert Lučanský
Zodpovedný redaktor Mgr. Matúš Mládek
Technická redakcia Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

© 2021 by JuniorTine Productions
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Translation © František Kôpka 2022
Slovak edition © Vydavateľstvo AURORA 2022

Kniha ISBN 978-80-8250-014-4
eBook ISBN 978-80-8250-015-1

Pre Lolly, ktorá ma vnímala skôr,
ako som to sama dokázala.

Vnímam vás. Obidve.

Je pravdivé, je isté, je skutočné, že to, čo je dole, je ako to, čo je hore, a to, čo je hore, je ako to, čo je dole, aby sa dokonali divy jedinej veci.

— HERMÉS TRISMEGISTOS

Evolúcia človeka je evolúciou jeho vedomia. Nezaujatým vedomím je možné vnímať a precítiť jednotu všetkého. Pokusy vedecky alebo filozoficky pospájať tieto fenomény do určitého systému nevedú k ničomu, lebo človek nedokáže zrekonštruovať myšlienku celku vychádzajúc z jednotlivých faktov.

— GEORGIJ GURDŽIJEV, *Štvrtá cesta*

Nie všetko, čomu čelíme, sa dá zmeniť, no nič sa nedá zmeniť bez toho, aby sme sa tomu postavili čelom.

— JAMES BALDWIN, *Pamätaj na túto rodinu (Remember This House)*,
inšpirácia pre film *Nie som tvoj neger (I Am Not Your Negro)*

Veru, hovorím vám, nik nevstúpi do Kráľovstva nebeského, pokiaľ... ním neprenikne svetlo Pravdy, kým sme a kam kráčame... za svetlom, životom presiaknutým láskou.

— JEŽIŠ KRISTUS

OBSAH

Autorská poznámka.....	9
Temná noc duše.....	11
Základy holistickej psychológie.....	19
Odpracujte si svoje ja. Ako na to?.....	25
1. Ste svojim najlepším liečiteľom.....	27
2. Vedomé ja: Ako sa stať uvedomelým človekom.....	49
3. Nová teória traumy.....	65
4. Traumatizované telo.....	91
5. Metódy uzdravenia mysle a tela.....	113
6. Sila presvedčenia.....	135
7. Spoznajte svoje vnútorné dieťa.....	151
8. Príbehy nášho ega.....	171
9. Traumatické väzby.....	187
10. Hranice.....	209
11. Prijatie roly svojho rodiča – opätovné rodičovstvo.....	237
12. Emocionálna zrelosť.....	255
13. Vzájomná odkázanosť (interdependencia).....	273
Doslov: Škatuľa s pizzou.....	289
Podakovanie.....	295
Slovník termínov.....	299
Poznámky.....	307
Podnety na ďalšie čítanie.....	315
Register.....	319

Autorská poznámka

Existuje dlhá a bohatá tradícia úsilia o prekročenie našej ľudskej skúsenosti, ktorú nasledujúcim generáciám po stáročia odovzdávali rôzni poslovia. Zatiaľ čo starobylá hermetická tradícia hovorí o tajuplnej alchýmii, moderní mystici ako Georgij Gurdžijev nabádajú tých, čo sa vydali na cestu hľadania, aby viac prilnuli k svetu dosiahnutím vyššej úrovne vedomia. Používanie rovnakého jazyka badať počas protirasistických tréningov, pri nevyhnutnom prekonávaní systémového útlaku, ale vídať ho aj v modeloch liečby závislostí, ako sú napríklad dvanásťstupňové programy. Všetky tieto prejavy *práce na sebe* majú spoločného menovateľa: snahu pochopiť svoje ja a to, aké je naše miesto v spoločenstve ľudí. Touto knihou sa chcem pridať a prispieť k tejto snahe. Cieľom mojej *práce* je poskytnúť vám nástroje na uvedomenie a využitie zložitosti vzájomného prepojenia mysle, tela a duše. Vďaka tomu si vytvoríte hlbší, autentickjší a zmysluplnejší vzťah so sebou samým aj s ostatnými, či už v malých, alebo väčších komunitách. Nasledujúce strany opisujú moju cestu. Verím, že pre vás budú inšpiráciou, aby ste sa pustili do vlastnej *práce* na svojom ja.

Temná noc duše

Zdá sa, že básnici a mystici dospievajú k svojmu transcendentnému precitnutiu vždy na nejakých výnimočných miestach – na vrchole hory s výhľadom na šire more, pri žblnkotajúcom potôčiku či v blízkosti horiaceho kríka. Ja som to svoje prežila v zrube uprostred lesa, keď som sa rozplakala nad miskou ovsenej kaše.

S partnerkou Lolly sme z Filadelfie odcestovali na prázdniny do štátu New York, aby sme si oddýchli od stresu mestského života.

Pri raňajkách som si listovala v knihe kolegu psychológa – moja verzia oddychového čítania na pláž. Kniha sa venovala citovo nedostupným matkám. Pri jej čítaní – pre profesionálne obohatenie, aspoň tak som si vravela –, ma jej text nečakane vyviedol z rovnováhy.

„Si len vyhorená,“ chlácholila ma Lolly. „Potrebuješ si dať pauzu a oddýchnuť si.“

Odbila som ju. Bola som presvedčená, že moje pocity a skúsenosti nie sú nijako výnimočné. Podobné ponosy som počula od mnohých svojich klientov a priateľov. *Kto sa ráno nezobúda plný obáv z nadchádzajúceho dňa? Kto sa v práci nemá problém sústrediť? Komu sa nezdá, že si drží odstup od ľudí, ktorých má rád? Kto môže úprimne povedať, že každý deň nezvláda len vďaka vyhládke na dni voľna? Nedospeje do tohto štádia v neskoršom veku každý?*

Keď som nedávno „oslávila“ tridsiate narodeniny, pomyslela som si: *Toto je ono?* Hoci som si odčiarkla mnoho z vecí,

o ktorých som od detstva snívala – život v meste podľa vlastného výberu, otvorenie vlastnej súkromnej terapeutickkej praxe, nájdenie milujúcej partnerky –, stále som mala pocit, že som niečo podstatné vo svojom bytí stratila, že mi niečo chýba a že to tam vlastne ani nikdy nebolo. Po rokoch strávených v rôznych vzťahoch vyvolávajúcich vo mne pocit emocionálnej osamelosti som konečne spoznala osobu, pri ktorej som cítila, že je tá pravá, lebo bola úplne iná ako ja. Kým ja som váhavá a neraz pôsobím ľahostajne, Lolly je vášnivá a tvrdohlavá. Často ma provokuje spôsobom, ktorý sa mi zdá veľmi vzrušujúci. Mala som teda byť šťastná, alebo prinajmenšom spokojná, no namiesto toho sa mi zdalo, akoby som to nebola ja, akoby som si držala odstup a nič necítila. Pripadala som si emocionálne vyprahnutá.

Aby toho nebolo málo, moje fyzické problémy začali byť natoľko očividné, že ich už nebolo možné prehliadať. Akoby som všetko vnímala cez závoj hmly, ktorý bol taký hustý, že sa mi niekedy nielenže nedarilo vybaviť si niektoré slová či slovné spojenia, ale boli chvíle, keď som mala fakticky okno. Najneprijemnejšie bolo, ak sa mi to stalo počas sedenia s klientmi. Dlhoročné problémy s trávením sa postupne pretavili do pocitu večne prítomnej ťažoby, akoby ma čosi neustále tlačilo k zemi. Až som raz počas návštevy u známych odpadla. Normálne som sa zvalila na zem a všetkých to dosť vyľakalo.

A v tom pokojnom prostredí uprostred hôr, sediac v hojdacom kresle nad miskou kaše, som si odrazu uvedomila, aký prázdny život žijem. Bola som vysilená, zmietala som sa v pazúroch beznádeje a frustrácie nad neschopnosťou klientov robiť pokroky. Hnevali ma obmedzené možnosti, pokiaľ išlo o starostlivosť o nich aj o seba, a hlboko na mňa doliehala vlastná nemotornosť a nespokojnosť. To ma doviedlo k pochybnostiam, či to všetko má zmysel. Doma v rušnom veľkomeste som tieto znepokojujúce pocity dokázala maskovať tým, že som sa vrhala do rôznych činností: upratovala som kuchyňu, venčila psa, vytvárala nekonečné zoznamy plánov. Cieľom bolo ustavične niečo robiť. Zbežný pohľad by vás mohol naplniť obdivom, čo všetko som zvládala.

Lenže stačilo podísať trochu bližšie a pochopili by ste, že neustáloú aktivitou som len odvracala pozornosť od svojich hlboko zakorenených, nevyriešených pocitov. Uprostred hôr, kde som nemala na práci nič iné, len čítať o pretrvávajúcich následkoch tráum z detstva, som už viac nemohla unikať sebe samej. Tá kniha odkryla mnoho pocitov voči mojej matke a rodine, ktoré som dlhodobo potláčala. Akoby som sa dívala do zrkadla. Stála som pred ním nahá, nič nerozptyľovalo moju pozornosť. A to, čo som v ňom videla, nebolo príjemné.

Keď som sa na seba zahľadela s väčšou dávkou úprimnosti, nebolo ťažké všimnúť si, že mnohé z problémov, ktoré sa ma týkajú, odrážajú problémy, s ktorými zápasila moja matka – najmä jej vzťah k svojmu telu a k svojim pocitom. Bola som svedkom jej takmer nepretržitých bolestí chrbta a kolien a častých prejavov úzkosti a obáv. Pochopiteľne, v mnohých veciach som sa od nej počas dospievania odlišovala. Bola som fyzicky aktívna. Jednou z mojich priorit bola starostlivosť o telo, čo znamenalo pravidelne sa hýbať a zdravo sa stravovať. Keď som mala dvadsať rokov, stala som sa dokonca vegetariánkou, lebo v útluku pre úžitkové zvieratá som sa skamarátila s kravou a už som si nevedela predstaviť, že by som ešte niekedy zjedla nejaké zviera. Samozrejme, že moja strava pozostávala z veľkej časti zo spracovaných náhrad mäsa a vegánskych nezdravých potravín (najviac som obľubovala filadelfské syrové steaky), ale aspoň mi záležalo na tom, čo si dávam do úst. S výnimkou alkoholu, ktorému som vždy dosť holdovala, som niekedy zašla až tak ďaleko, že som si zakazovala mať z jedla potešenie.

Vždy som bola presvedčená, že *nie som ani trochu ako moja mama*, no len čo u mňa prepukli emocionálne a v tej chvíli aj fyzické problémy a zasiahli všetky aspekty môjho života, uvedomila som si, že je najvyšší čas niektoré veci prehodnotiť. Práve toto uvedomenie spôsobilo, že mi nad miskou horúcej kaše vyhrkly slzy. Tento smutný a tak trochu aj trápny výjav bol jasným posolstvom. Môj emocionálny výbuch bol taký nezvyčajný, taký vzdialený typickým prejavom mojej osobnosti, že som signál,

ktorý vysielala moja duša, nemohla ignorovať. Niečo vo mne kričalo, aby som sa tomu venovala, a uprostred hôr som nemala možnosť sa pred tým schovať. Nastal čas, aby som sa postavila zoči-voči svojmu utrpeniu, bolesti, traume a napokon aj svojmu skutočnému ja.

Dnes túto chvíľu nazývam temnou nocou svojej duše či pádom na úplné dno. Náraz na také dno pripomína smrť a niektorých z nás môže doslova doviesť na prah smrti. Lenže smrť so sebou prináša možnosť znovuzrodenia a ja som sa vynorila rozhodnutá zistiť, kde sa stala chyba. Tá bolestivá chvíľa vrhla svetlo na moje ja a odhalila mnohé z toho, čo som pred sebou skrývala. Náhle ma osvietilo: *Potrebujem hľadať zmenu*. Netušila som, že toto uvedomenie povedie k fyzickému, psychickému a duchovnému prebudeniu a neskôr sa z neho zrodí celosvetové hnutie.

Spočiatku som sa sústredila na to, čo ma trápilo najviac – svoje telo. Zhodnotila som sa po fyzickej stránke. Aké mám problémy a kde sa tieto problémy prejavujú? Intuitívne som vedela, že moja cesta späť začne výživou a pohybom. Lolly, ktorú nazývam aj zajačikom Duracellom svojho osobného rozvoja, som zverila úlohu pomáhať mi v mojej úprimnej snahe napraviť hriechy voči svojej telesnej schránke. Ráno ma durila z postele, strkala mi do rúk činky a nielen mňa, ale aj seba nútila niekoľkokrát denne vedome sa hýbať. Pustili sme sa do štúdia výživy a zistili sme, že mnohé z našich predstáv o tom, čo je zdravé, boli dosť pochybné. Zaviedli sme si ranný rituál pozostávajúci z dychových cvičení a meditácie, ktorý sme dodržiavali každý jedeň deň. Hoci u mňa to spočiatku nešlo bez šomrania, blicovania, slz, boľavých svalov, utrápenej duše a vyhrážok, že s tým sekнем, po niekoľkých mesiacoch som si na tento režim zvykla. Začala som si novú rutinu užívať. Fyzicky aj psychicky som sa cítila lepšie než kedykoľvek predtým.

S postupným zotavovaním svojho tela som začala spochybňovať mnohé ďalšie pravdy, ktoré som dovtedy považovala za samozrejmé. Prijala som nový spôsob uvažovania o duševnom zdraví. Uvedomila som si, že choroba či porucha regulácie môžu

byť prejavom odlúčenia mysle, tela a duše. Dospela som k poznaniu, že náš osud nepredurčujú naše gény a že na to, aby sme sa zmenili, si potrebujeme uvedomovať svoje myšlienkové vzorce a návyky, do veľkej miery utvárané ľuďmi, na ktorých nám záleží a ktorým záleží na nás. Objavila som novú, širšiu definíciu traumy, ktorá zohľadňuje závažnosť duchovného vplyvu stresu a škodlivých zážitkov z detstva na našu nervovú sústavu. Uvedomila som si, že od detstva si v sebe nesiem nevyriešené traumy, ktoré naďalej ovplyvňujú môj každodenný život.

Svoje rozširujúce sa poznatky som čoraz viac zapracúvala do nových rozhodnutí, ktoré som prijímala každý deň. Postupom času som sa tým zmenám poddala a začala som sa pretvárať. Len čo sa mi zlepšilo fyzické zdravie, pokračovala som hlbšie. Využila som niektoré zo zistení, ktoré som nadobudla počas svojej klinickej praxe, a aplikovala som ich na novozískavané vedomosti o celistvosti ľudskej bytosti – prepojení telesného, psychického i duchovného ja. Stretla som sa so svojím vnútorným dieťaťom, naučila som sa prijať rolu zástupného rodiča a dať tomuto vnútornému dieťaťu to, čo mu v detstve neposkytli jeho rodičia (tzv. reparenting). Preskúmala som traumatické väzby, ktoré ma spútalí. Naučila som sa, ako si stanoviť hranice a začať pristupovať k svetu s emocionálnou vyzretosťou, o ktorej sa mi dovtedy ani nesnívalo, keďže takýto stav mi bol úplne cudzí. Uvedomila som si, že práca, do ktorej som sa pustila, nezasahuje iba moje vnútro, ale ovplyvňuje aj vzťahy mimo mňa a celkovo sa prenáša na širší okruh ľudí. Nasledujúce strany hovoria o prevratnom pochopení dôležitosti prepojenia duše, tela a ducha so zdravím. To predstavuje základný princíp holistickej psychológie.

Dnes vám píšem ako niekto, kto sa nachádza v procese nepretržitého uzdravovania. Moje úzkostné a panické prejavy prakticky vymizli. Už nie som taká popudlivá a dokážem byť uvedomelejšia a prejaviť väčší súcit. Cítim, že som prepojená so svojimi blízkymi a žijem v ich prítomnosti a, naopak, viem si vymedziť hranice voči tým, ktorí sa aktívne nezúčastňujú na mojej ceste. Po prvý raz vo svojom dospelom živote žijem vedome.

Keď som padla na spomínané dno, ešte som nechápala, o čo ide. Nechápala som to ani po roku. Dnes už viem, že túto knihu by som nepísala, keby som nepreskúmala hlbiny svojho zúfalstva.

V roku 2018 som začala zverejňovať svoje poznatky na sociálnej sieti pod identitou Holistická psychologička (The Holistic Psychologist). Predchádzalo tomu rozhodnutie, že o nástroje, ktoré sa mi podarilo objaviť, sa chcem podeliť s ostatnými. *Musela* som sa o ne podeliť. Krátko nato, ako som začala opisovať svoj príbeh, začali mi do virtuálnej schránky prichádzať listy o traumách, uzdraveniach a získanej emocionálnej odolnosti. Moje správy o holistickom uzdravovaní zarezonovali v kolektívnej myslí bez ohľadu na vek či kultúrne hranice. Dnes môj účet sledujú viac ako tri milióny ľudí, ktorí prijali identitu Samoliečiteľov (#SelfHealers) a rozhodli sa aktívne pričať o svoje mentálne, fyzické a duchovné zdravie. Podpora tejto komunity sa pre mňa stala celoživotným dielom.

Ako poďakovanie svojej komunite za podporu, ale aj ako príležitosť stretnúť sa v reálnom živote a osláviť našu spoločnú cestu som na prvé výročie Holistickej psychologičky zorganizovala spoločnú meditáciu na tému vnútorného dieťaťa. Do internetového vyhľadávača som zadala „lokality Venice Beach“ a náhodne vybrala miesto pre naše stretnutie. Na sociálnej sieti som potom ponúkla voľnú účasť a držala si palce, aby ľudia prejavili záujem. V priebehu niekoľkých hodín sa prihlásilo tritisíc záujemcov. Nemohla som tomu uveriť.

Sedela som na pražiacom slnku uprostred rozľahlej pláže, po ktorej sa premávali rekreační bežci a rôzne iné postavičky, typické pre južnú Kaliforniu, a upierala som pohľad na vlny obmývajúce pobrežie. Vďaka horúcemu piesku pod chodidlami a chladivému pocitu z mokrých vlasov po kúpaní v oceáne som prenikavo vnímala svoje telo v priestore a čase. Keď som zdvihla ruky k modlitbe, cítila som sa neuveriteľne živá a prítomná. Predstavovala som si rôzne životné cesty, ktoré sa v to ráno prešli a priviedli všetkých týchto výnimočných ľudí ku mne na pláž. Prezerala som si dav okolo seba. Množstvo očí upierajúcich sa

na mňa ma ako niekoho, kto neznáša byť v centre pozornosti, na chvíľu ochromilo. Potom som prehovorila:

Niečo vás sem priviedlo. Niečo vo vašom vnútri sem prišlo, lebo silno túži po uzdravení. Túži dostať sa na vyššiu úroveň seba. To treba osláviť. Všetci sme prežili detstvo, ktoré ovplyvňuje náš súčasný život. Dnes sme sa rozhodli zahojiť rany z minulosti, aby sme si vybudovali novú budúcnosť.

Vaša intuícia vám našepkáva, že tieto slová sú pravdivé. Jediný problém je, že ste si zvykli nepočúvať a nedôverovať tomu, čo vám váš vnútorný hlas hovorí. Vaša prítomnosť na tomto stretnutí je krokom k zahojeniu nalomenej dôvery, ktorú v sebe nosíte.

Počas tohto príhovoru som v dave zachytila pohľad neznámej ženy. Usmiala sa na mňa a priložila si ruku na srdce, akoby tým chcela povedať „ďakujem“. Odrazu mi z očí vyhrkli slzy. Plakala som, ale neboli to tie isté slzy, aké som prelievala nad miskou ovsenej kaše. Toto boli slzy lásky, prijatia a radosti. Boli to liečivé slzy.

Som chodiaci dôkaz nasledujúcej pravdy: Duchovné precitnutie nie je mystickým zážitkom, ktorý je vyhradený pre mníchov, mystikov či básnikov. Nie je len pre duchovne založených ľudí. Je pre každého, kto má chuť zmeniť sa – kto bolestivo cíti potrebu uzdraviť sa, mať sa dobre a žiať.

Keď precitnete, dokážete čokoľvek.

Základy holistickej psychológie

Kniha *Odpracuj si svoje ja* je potvrdením revolučného prístupu k duševnej, fyzickej a duchovnej pohode, ktorý sa nazýva holistická psychológia. Tento prístup je založený na získavaní vnútornej sily každodenným budovaním pohody a upevňovaním zdravia cez odstránenie negatívnych vzorcov, hojenie minulosti a posilňovanie vedomého ja.

Holistická psychológia sa sústreďuje na myseľ, telo a dušu za účelom obnovenia rovnováhy tela a nervovej sústavy a vyliečenia nevyriešených emocionálnych rán. Jej myšlienky vám dajú silu zmeniť sa a stať sa tým, kým ste v jadre vždy boli. Rozpráva nový, vzrušujúci príbeh, v ktorom sú psychické a psychologické symptómy *správami* a nie celoživotnými diagnózami, ktoré možno nanajvýš kontrolovať. Prostredníctvom nej sa dostanete ku koreňom chronických bolestí, stresu, únavy, úzkostí, problémov s trávením a nervovej nevyrovnanosti, ktoré tradičná západná medicína dlhodobo odmieta a ignoruje. Pomôže vám pochopiť, prečo mnohí z nás majú pocit, že sa nevedia pohnúť z miesta, že sú odtrhnutí od diania okolo seba či stratení. Ponúka praktické nástroje, ktoré vám umožnia vytvoriť si nové návyky, porozumieť zvykom ostatných a zbaviť sa presvedčenia, že vaša hodnota závisí od niekoho alebo niečoho mimo vás. Ak sa rozhodnete pustiť do každodennej *práce na sebe*, príde chvíľa, keď vás pri pohľade do zrkadla ohúri, aká osoba sa z neho na vás díva.

Holistické metódy využívajú tri rôzne sily: fyzickú (dychové cvičenia a pohyb), psychickú (zmena vzťahu k svojim