

Dr. Nikola Lepēra

DARBS
ar
SEVI

Dr. Nicole LePera

How to Do the Work

**Recognize Your Patterns, Heal from Your Past,
and Create Your Self**

Dr. Nikola Lepēra

DARBS ar SEVI

**Noskaidro savus emocionālos paternus,
dziedē pagātnes ievainojumus
un atgūsti savu autentisko Es**



158(035)

Le 595

Dr. Nicole LePera

HOW TO DO THE WORK

© 2021 by JuniorTine Productions

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Vita Macate, 2024

© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-110-8

Lolijai, kura redzēja mani, vēl pirms to spēju es pati.

Ikkatram no jums – es tevi redzu.

Kā virs, tā zem, kā esošs, tā neesošs, lai darītu brīnumus no vienīgā iespējamā.

Hermejs Trismegists, Lielais darbs

Cilvēka evolūcija ir viņa apziņas evolūcija. Objektīva apziņa ļauj ieraudzīt un sajust visa vienotību. Mēģinājumi apvienot šīs parādības sava veida zinātniskā vai filozofiskā sistēmā ne pie kā nenoved, jo cilvēks nevar rekonstruēt visa kopuma ideju, sākot ar atsevišķiem faktiem.

Georgijs Gurdžijevs, *“The Fourth Way”* (“Ceturtais ceļš”)

Ne visu, ko pieredzam, var mainīt, bet neko nevar mainīt, iekams to nepieredzam.

Džeimss Boldvins, *“Remember This House”* (“Atceries šo māju”)
(iedvesmas avots filmai *“I Am Not Your Negro”*
 (“Es neesmu tavs nēģeris”))

Patiesi, patiesi es tev saku: neviens nevar ieiet Dieva valstībā, ja vien.. mēs nekļūstam apgaismoti un neatklājam Patiesību par to, kas esam un kurp dodamies.. gaismu, dzīvojot mīlestībā.

Jēzus par Lielo darbu

Saturs

Piezīme par <i>darbu</i>	9
Priekšvārds. Dvēseles tumšā nakts	11
Ievads. Holistiskās psiholoģijas pamatprincipi	19
1. Tu vislabāk zini, kā sevi dziedēt	25
2. Apzinātais Es. Ceļš uz apzināšanos	49
3. Jauna teorija par traumu	67
4. Trauma un ķermenis	95
5. Prāta un ķermeņa dziedēšanas prakses	119
6. Pārliecības spēks	141
7. Satiec savu iekšējo bērnu	157
8. Ego stāsti	177
9. Traumas saites	193
10. Robežas	217
11. Pārvecākošana	245
12. Emocionālais briedums	263
13. Savstarpēja atkarība	281
Epilogs. Picas kaste	297
Pateicības	303
Atsauces	307
Holistiskās psiholoģijas terminu glosārijs	313
Ieteicamā papildliteratūra	321
Alfabētiskais rādītājs	325
Par autori	333

Piezīme par *darbu*

Gadsimtu ritējumā dažādi vēstneši ir nodevuši tālāk ilgstošu un bagātu *darba* tradīciju – kā pacelties pāri cilvēciskajai pieredzei. Senās hermētisma tradīcijas vēstija par noslēpumainu alķīmiju, savukārt jaunāko laiku mistiķi, piemēram, Georgijs Gurdžijevs, mudināja sekotājus veidot dziļāku sasaisti ar pasauli, sasniedzot augstāku apziņas līmeni. Līdzīgas atziņas var pamanīt izglītojošās apmācībās par rasisma apkarošanu un sistēmiskās apspiešanas pārtraukšanu, kā arī metodēs, kas palīdz ārstēties no psihoaktīvu vielu atkarības, piemēram, divpadsmit soļu programmā. Visas šīs *darba* izpausmes vieno centieni gūt izpratni par mūsu Es un mūsu vietu kopienā, un to veicinās arī šī grāmata. *Mana* darba mērķis ir piedāvāt tev apgūt paņēmienu, kas palīdzēs apjaust sarežģīto prāta, ķermeņa un dvēseles saistību. Tas sekmes dziļākas, autentiskākas, jēgpilnākas attiecības ar sevi, citiem un sabiedrību kopumā. Ceru, ka mans ceļojums, par kuru grāmatā stāstīšu, iedvesmos tevi rast savu *darba* versiju.

Priekšvārds

Dvēseles tumšā nakts

Tā vien šķiet, ka dzejnieki un mistiķi transcendentālu atklāsmi piedzīvo kādā dievišķā vietā – kalna virsotnē, jūras krastā, pie čalojoša strauta vai degoša krūma. Manējā notika guļbaļķu būdā meža vidū, kur kādu dienu aizgūtnēm sāku raudāt ar auzu putras bļodu klēpī.

Kopā ar dzīvesbiedri Lolliju biju devusies uz Ņujorkas štata ziemeļiem tādā kā atvaļinājumā, lai patvertos no stresa, ko sagādāja dzīve Filadelfijā.

Ēdot brokastis, es lasīju kādas citas psiholoģes grāmatu – tā ir mana versija par “pludmales lasāmvielu”. Temats? Emocionāli nepieejamas mātes. Lasot šo grāmatu, kā man pašai šķita, profesionālās bagātināšanās nolūkā, tajā rakstītie vārdi izraisīja negaidītu un mulsošu emocionālu reakciju.

“Tu esi izdegusi,” Lollija teica. “Tev jāpiebremzē. Pamēģini atslābināties.”

Es nepiekritu. Neuzskatīju, ka manas jūtas un pieredze būtu kas unikāls. No daudziem klientiem un draugiem biju dzirdējusi līdzīgas sūdzības. *Kurš gan, izkāpjot no gultas, nebaidās no tā, kas viņu todien sagaida? Kurš gan spēj koncentrēties darbam? Kurš gan nejutās distancējies no cilvēkiem, kurus mīl? Kurš*

varētu noliegt, ka spēj izturēt ikdienu tikai un vienīgi gaidāmā atvaļinājuma dēļ? Vai tad tieši tā nenotiek, kad kļūsti vecāks?

Nesen “nosvinēju” savu trīsdesmito dzimšanas dienu un nodomāju: “Vai tas ir viss?” Lai gan jau biju sasniegusi daudz ko no tā, par ko sapņoju kopš bērnības, piemēram, es dzīvoju pilsētā, kuru pati biju izvēlējusies, man bija sava terapijas privātprakse un biju satikusi dzīvesbiedri, mani mocīja sajūta, ka ļoti nozīmīga manas būtības daļa ir izgaisusi vai pazudusi, vai arī nekad nav eksistējusi. Pēc tam kad gadiem ilgi biju jutusies emocionāli vientuļa (lai arī man bija vairākas attiecības), es beidzot biju satikusi cilvēku, kas šķita *īstais*, jo bijām ļoti atšķirīgas. Es biju atturīga un bieži vien sevī noslēgusies, savukārt Lollija bija dedzīga un allaž tiecās panākt savu. Viņa man sagādāja tādus izaicinājumus, kas šķita aizraujoši. Man vajadzētu justies laimīgai vai vismaz apmierinātai. Taču es jutos tā, it kā atrastos ārpus sevis, distancējusies, bez emocijām. Es nejutu *neko*.

Turklāt manas veselības problēmas bija tik ļoti saasinājušās, ka vairs nevarēju tās ignorēt. Es mocījos ar tā dēvēto “smadzeņu miglu”, kas varēja tik ļoti aptumšot apziņu, ka reizēm ne tikai aizmirsu vārdus vai frāzes, bet nonācu tādā stāvoklī, kad prāts šķiet kā iztukšots. Tas bija ārkārtīgi nepatīkami, jo īpaši tajās reizēs, kad tas notika sesijas laikā ar klientiem. Nerimstošās zarnu darbības problēmas, kas mani vajāja jau gadiem, nepārtraukti izraisīja smaguma un nospiestības sajūtu. Kādu dienu es vienkārši noģibu – pilnībā zaudēju samaņu draudzenes mājās, pārbiedējot visus klātesošos.

Es sēdēju šūpuļkrēslā ar auzu putras bļodu klēpī klusā meža ielokā un pēkšņi sajutu, ka mana dzīve ir pilnībā iztukšota. Enerģijas krājumi bija beigušies, mani bija sagrābis eksistenciāls izmisums, vilšanās par klientu nespēju panākt progresu, dusmas par savām ierobežotajām spējām turpināt rūpēties par viņiem un pašai par sevi, turklāt mani smacēja nepārejošs nogurums un

neapmierinātība, kas lika apšaubīt it visa jēgu. Mājās, pilsētas dzīves kņadas un rosības mutulī, es varēju nomaskēt šīs satraucošās sajūtas, novirzot tās citā gultnē – darbībā, piemēram, tīrot virtuvi, izvedot pastaigā suni, veidojot nebeidzamus plānus. Kustoties, kustoties, kustoties. Uzmetot paviršu skatienu, droši vien varētu apbrīnot manu izcilo efektivitāti. Bet, parokoties mazliet dziļāk, atklātos, ka es liku ķermenim kustēties, lai novērstu uzmanību no dziļi iesakņotām neatrisinātām jūtām. Tāpēc, kad biju nonākusi meža vidū, kur nebija nekā cita, ko darīt, kā vienīgi lasīt par bērņības traumas ilgstošo ietekmi, es vairs nevarēju aizbēgt no sevis. Grāmata izlika kā uz delnas to, ko jutu pret savu māti un ģimeni un ko biju ilgstoši apspiedusi. Šķita, it kā es būtu ieskatījusies spogulī. Te nu es biju – atkailināta, spiesta sev pievērst uzmanību, un tas, ko ieraudzīju, sagādāja dziļu diskomfortu.

Kad beidzot godīgāk palūkojos uz sevi no malas, bija grūti nepamanīt, ka daudzas no manām problēmām atspoguļoja tās, kuras saskatīju mātes dzīvē – īpaši viņas attieksmē pret savu ķermeni un emocijām. Es redzēju, kā viņu nomāc gandrīz nerimstošas ceļu un muguras sāpes, kā arī trauksme un raizes. Kad pieaugu, es, protams, daudzējādā ziņā biju atšķirīga no mammas. Biju fiziski aktīva un biju noteikusi sev prioritāti rūpēties par savu ķermeni, vingrojot un ēdot veselīgi. Pārķāpjot divdesmit gadu sliekšni, es pat kļuvu par veģetārieti pēc tam, kad dzīvnieku saudzētavā biju sadraudzējusies ar govi un vairs nespēju iztēloties, ka jebkad spētu apēst kādu dzīvnieku. Protams, lielu daļu mana uztura veidoja intensīvi pārstrādāti gaļas imitācijas un vegāniskie ātrās ēdināšanas produkti (man īpaši garšoja vegāniskie Filadelfijas siera steiki), bet vismaz man rūpēja, kas nonāk manā organismā. Reizēm es pārspilēju, ierobežojot sevi (bet tas neattiecās uz alkoholu, kuru turpināju lietot pārmērīgos apjomos), un ēdu bez jebkādas baudas sajūtas.

Es aizvien uzskatīju, ka *ne mazākajā mērā nelīdzinos mam-mai*, bet, kad mani pārņēma emocionālo un nu arī fizisko problēmu izvirzums, kas iespaidoja visas dzīves jomas, es aptvēru, ka ir pienācis laiks uzdot jautājumus. Šī atskārsme lika man birdināt asaras karstajā brokastu putrā. Skumjajā un mazliet nožēlojamajā ainā bija rodams kāds vēstījums. Šāda emociju izlaušanās bija tik neparasts notikums, tik ļoti neraksturīgs manai tipiskajai uzvedībai, ka es nevarēju ignorēt šo dvēseles signālu. Kaut kas manī sauca, lai es pievērsu tam uzmanību, un, atrodoties meža vidū, man nebija, aiz kā paslēpties. Bija pienācis laiks nostāties aci pret aci ar ciešanām, sāpēm, traumām un galu galā – ar manu patieso Es.

Tagad es šo atgadījumu dēvēju par dvēseles tumšo nakti jeb visdziļāko bedri. Nokrist bedres dibenā ir gandrīz kā nomirt, un dažus tas var patiešām pietuvināt nāvei. Protams, nāve sniedz iespēju atdzimt, un es izkļuvu no bedres apņēmības pilna noskaidrot, kas manā dzīvē nav kārtībā. Šis sāpīgais brīdis kļuva par gaismas avotu un atklāja ļoti daudz no tā, ko sevi biju apglabājusi. Pēkšņi kļuva skaidrs: *man ir nepieciešams īstenot pārmaiņas*. Man nebija ne mazākās nojausmas, ka šī atskārsme pavērs ceļu uz fizisku, psiholoģisku un garīgu atmošanos un ar laiku kļūs par starptautisku kustību.

Sākumā koncentrējos uz to, kas, manuprāt, bija vissteidzamāk risināmā problēma, – savu ķermeni. Es izvērtēju savu fizisko stāvokli: cik slimā esmu un kā šī slimība izpaužas. Instinktīvi zināju, ka mans atgriešanās ceļš sāksies ar uzturu un kustībām. Es piesaistīju Lolliju, kura ir neizsīkstošs enerģijas avots sevis pilnveidošanas jomā, lai viņa man palīdzētu iet pa izvēlēto ceļu un godīgi paskatīties uz to, cik lielā mērā es nodaru pāri savam ķermenim. No rīta viņa izgrūda mani no gultas, iespieda rokās hanteles un stingri uzraudzīja, lai mēs izkustētos vairākas reizes dienā. Mēs aizrautīgi pētījām uztura zinātni un secinājām, ka

daudzi mūsu priekšstati par to, kas ir veselīgs, ir apšaubāmi. Mēs uzsākām ikrīta rituālu ar elpošanu un meditēšanu. Lai gan sākumā es piedalījos diezgan negribīgi, dažas dienas neko nedarīju, lija asaras, sāpēja muskuļi un dvēsele, atskanēja draudi visu mest pie malas, pēc vairākiem mēnešiem rutīna pamazām iesakņojās. Es sāku pēc tās ilgoties un jutos fiziski un mentāli stiprāka nekā iepriekš.

Kad mans ķermenis sāka atveseļoties, es sāku apšaubīt citas patiesības, kuras reiz biju uzskatījusi par pašsaprotamām. Es atklāju, ka iespējams citādi paraudzīties uz mentālo labsajūtu. Aptvēru, ka atrautība (*disconnection*) starp prātu, ķermeni un dvēseli var izpausties kā slimība un disregulācija. Atklāju, ka gēni nenosaka likteni un, lai mainītos, ir ļoti apzināti jāpievērš uzmanība domu paterniem un ieradumiem, kurus veidojuši cilvēki, kas visvairāk mums rūp un par mums ir rūpējušies. Es atklāju jaunu, plašāku traumas definīciju, kurā tiek ņemts vērā, cik spēcīga ir bērnībā piedzīvota stresa un negatīvas pieredzes garīgā ietekme uz nervu sistēmu. Aptvēru, ka neatrisinātas bērnības traumas mani turpina ietekmēt ik dienu.

Jo vairāk uzzināju, jo vairāk spēju izmantot iegūtās zināšanas, lai ik dienu izdarītu jaunas izvēles. Laika gaitā es pielāgojos šīm pārmaiņām un piedzīvoju transformāciju. Tiklīdz fizioloģiski sāku atveseļoties, devos dziļākos meklējumos, atziņas no savas profesionālās pieredzes apvienojot ar jaunajām zināšanām par pilnīgu cilvēka – fiziskā, psiholoģiskā un garīgā Es – integrāciju. Es satiku savu iekšējo bērnu, iemācījos pārvecākošanu, izpētīju, kādas traumas saites turēja mani gūstā, iemācījos nospraust robežas un sāku interesēties par pasauli, iemantojot tādu emocionālo briedumu, kādu iepriekš nepazinu un par kādu nebiju nojautusi. Es aptvēru, ka šis iekšējais darbs neapstājas manī, bet gan izvēršas uz āru, iespaidojot ikvienas attiecības un arī plašāku kopienu. Turpmāk grāmatā es pastāstīšu par šo jauno prāta,

ķermeņa un dvēseles labsajūtas izpratni un izklāstīšu holistiskās psiholoģijas pamatprincipus.

Tagad, kad tev rakstu, dziedēšana joprojām turpinās. Trauksmes un panikas simptomi lielākoties ir pazuduši. Manas attiecības ar pasauli vairs nav balstītas reaktivitātē, un es spēju sevi rast dziļāku apzināšanos un līdzcietību. Jūtu saikni ar saviem mīļajiem un esmu klātesoša, un vienlaikus spēju nospraust robežas attiecībās ar tiem, kas nav mana ceļojuma līdzgaitnieki. Pirmo reizi savā pieauguša cilvēka dzīvē esmu pie pilnas apziņas. Es to nespēju iztēloties, kad atrados dziļi bedres dibenā. Es to nespēju iztēloties pēc gada. Tagad zinu, ka es nesēdētu šeit un nerakstītu šo grāmatu, ja nebūtu ieskatījusies sava izmisuma dzīlēs.

2018. gadā es uzsāku holistiskās psiholoģijas kustību (*The Holistic Psychologist*), jo biju nolēmusi, ka vēlos dalīties ar apgūtajiem paņēmieniem. Man vajadzēja dalīties. Drīz pēc tam, kad sāku publicēt savu stāstu instagramā, manu pastkastīti pārplūdināja vēstules par traumu, dziedēšanu un emocionālo dzīvespēku. Mani vēstījumi par holistisku dziedēšanu atbalsojās kolektīvajā prātā, nešķirojot nevienu pēc vecuma un kultūras piederības. Patlaban manam kontam ir vairāk nekā trīs miljoni sekotāju, kas ir pieņēmuši *#SelfHealers* identitāti, – tie ir cilvēki, kuri aktīvi rūpējas par savu mentālo, fizisko un garīgo veselību. Šīs kopienas atbalstīšana ir kļuvusi par manu mūža darbu.

Kad holistiskās psiholoģijas kustībai apritēja gads, es nosvinēju šo notikumu, vadot iekšējā bērna meditāciju rietumkrastā, lai pateiktos savai kopienai par atbalstu un dotu iespēju visiem satīties dzīvē un cildināt mūsu kopīgo ceļojumu. Dažas dienas pirms pasākuma es tīmekļa meklētājā ierakstīju “Venēcijas pludmale” un, daudz nedomājot, izvēlējos tikšanās vietu. Instagramā piedāvāju bezmaksas biļetes un turēju ikšķus, lai cilvēki būtu ieinteresēti. Dažu stundu laikā pieteicās trīs tūkstoši. Es nespēju tam noticēt.

Sēžot karstās saules staros Venēcijas pludmales plašajās kāpās, pamanīju garām pazībam skrējējus. Pievērsu skatienu viļņiem, kas skalojās gar krastu. Siltās smiltis zem kāju pirkstiem un okeāna ūdenī izmirkušo matu vēsais slapjums ļāva man skaidri sajust savu ķermeni telpā un laikā. Es jutos tik klātesoša, tik dzīva, ka pacēlu rokas lūgšanā un iztēlojos, cik dažādi dzīves likloči ir atveduši šos brīnišķīgos cilvēkus šurp, uz pludmali. Pārlūkoju pūli un uz brīdi sarāvos, ieraugot, cik daudz acu mani veras, – man nekad nav paticis atrasties uzmanības centrā. Tad es sāku runāt:

Kaut kas jūs ir atvedis uz šejieni. Kaut kas jūsos dziļi ilgojas pēc dziedināšanas. Tās ir ilgas kļūt par sevis augstāko versiju. Cildināsim un godināsim to. Mūsu bērnības pieredze veido mūsu tagadējo realitāti, un šodien esam izvēlējušies tapt dziedēti no pagātnes, lai radītu jaunu nākotni.

Tā jūsu būtības daļa, kas zina, ka šie vārdi ir patiesi, ir jūsu intuīcija. Tā vienmēr ir bijusi jūsos. Mēs vienkārši esam iemācījušies tajā neieklausīties vai tai neuzticēties. Tas, ka esam šeit, ir solis preti pieviltās uzticības dziedēšanai.

Sakot šos vārdus, pūli sastapu kādas svešinieces skatienu. Viņa man uzsmaidīja un uzlika roku uz sirds, it kā sakot “paldies”. Pēkšņi manas acis piepildījās ar asarām. Es raudāju, un tās nebija tās pašas asaras, kuras pirms daudziem gadiem aumaļām bira auzu putras bļodā. Tās bija mīlestības, pieņemšanas, prieka asaras. Tās bija dziedinājuma asaras.

Es esmu dzīvs apliecinājums šai patiesībai: garīga atmoda nav mistiska pieredze, kas domāta tikai mūkiem, mistiķiem un dzejniekiem. Tā nav domāta tikai “apgarotiem” cilvēkiem. Tā

ir domāta ikvienam no mums, kas vēlas mainīties – alkst pēc dziedēšanas, izaugsmes, gaismas.

Kad apzinātība ir atmodināta, viss ir iespējams.