

але інакше, ніж над мискою вівсянки кілька років тому. Тепер це були сльози любові, прийняття, радості. Це були сльози зцілення.

Я — живий приклад цієї істини: пробудження не є містичним досвідом, доступним тільки ченцям, містикам та поетам. Воно не лише для «духовних» людей, воно для всіх і кожного з нас, хто прагне змінитися — зцілитися, процвітати, сяяти.

Коли свідомість пробуджується, усе стає можливим.

ВСТУП

ОСНОВИ ХОЛІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

«Сяйво свідомого “я”» представляє революційний підхід до психічного, фізичного та духовного добробуту. Йдеться про холістичну психологію. Це рух, спрямований на розвиток внутрішньої сили, що будується на щоденних зусиллях зі створення власного добробуту через розвінчання негативних шаблонів, звільнення від минулого та формування свідомого «я».

Холістична психологія розглядає розум, тіло й душу як інструменти відновлення рівноваги в організмі та нервовій системі зокрема, а також зцілення відкритих, незагоєних емоційних ран. Завдяки цій внутрішній роботі з’являються сили для перетворення на особистість, якою ви завжди були у своїй основі. Холістична психологія розповідає нову, захопливу історію, де фізичні та психологічні симптоми — це *послання*, а не довічний діагноз, із яким можна лише навчитися жити. Вона висвітлює саму суть хронічних болю, стресу, втоми, тривоги, розладів травлення та дисбалансу нервової системи, які традиційна західна медицина впродовж тривалого часу відкидала чи ігнорувала. Холістична психологія допомагає зрозуміти, чому багато людей почуваються застряглими, відстороненими або розгубленими. Вона надає практичні інструменти для того, щоб набути нових звичок щодо себе, зрозуміти поведінку інших та відмовитися

від думки, що власна цінність визначається будь-ким або будь-чим ззовні. Якщо ви виконуватимете *внутрішню роботу* щодня, настане час, коли ви, глянувши у дзеркало, відчуєте захват від людини навпроти.

Ці холистичні методи, тобто вправи, які допомагають підкорити силу фізичну (за допомогою дихальних практик та роботи з тілом), психологічну (через зміни стосунків із власними думками й пережитим досвідом) та духовну (шляхом єднання зі своїм справжнім «я» та великим колективним), є дієвими, адже тіло, розум та душа *взаємопов'язані*. Ці методи працюють, бо підкріплюються як досягненнями епігенетики, так і тим фактом, що людина набагато більше впливає на свій психологічний добробут, аніж їй здається. Зцілення є свідомими процесом, який можна відтворювати щодня за допомогою змін у власних звичках та шаблонах.

Існування багатьох — неусвідомлене. Це життя в режимі автопілота, коли поведінка визначається звичками й автоматизмом, не йде людині на користь і не відбиває її фундаментальної суті та справжніх бажань. Практика холистичної психології допомагає відновити зв'язок із внутрішньою системою координат, від'єднання від якої відбулося через обумовлені моделі, набуті в ранньому дитинстві. Холистична психологія допомагає віднайти цей інтуїтивний голос, довіритись йому та відпустити «особистість», сформовану батьками, друзями, вчителями та суспільством загалом, а також дозволяє наділити несвідоме «я» усвідомленістю.

У цій книжці ви познайомитесь із новою парадигмою інтегрального підходу до зцілення, що поєднує розум, тіло та душу. Прошу зауважити, що я не закликаю до повалення старої моделі та не стверджую, що інструменти традиційної психотерапії, як і інші терапевтичні моделі, не мають цінності. Я лише пропоную підхід, який охоплює елементи різних методик — від психології та нейронауки до практик самоусвідомленості й духовності, — з метою формування, на мою думку, найдієвіших та найбільш

цілісних методів зцілення та досягнення добробуту. Я поєднала настанови та ідеї традиційних моделей, наприклад когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та психоаналізу, додавши холистичні елементи, які (на момент написання цієї книжки) не є широко застосовуваними в традиційній психології. Важливо розуміти, що практика холистичної психології засновується на принципах свободи, вибору та, зрештою, внутрішньої сили. Якись речі відгукнуться, інші ні, але суть полягає у використанні методів, які підходять саме *вам*. Сам процес вибору допоможе вам глибше взаємодіяти з власною інтуїцією та своїм «я».

Уміння зцілювати самого себе, тобто здатність до самозцілення, є проявом внутрішньої сили. Самозцілення є не просто можливістю — це даність людського життя, адже ніхто, окрім самої людини, достеменно не знає, що є найкращим для неї в її унікальності. Проблема полягає в тому, що для надто багатьох якісна медицина, особливо в галузі психічного здоров'я, недоступна. Ми живемо у світі шалено нерівних можливостей, а доступ до них залежить від місця проживання, зовнішності та походження. Навіть тому, хто може дозволити собі необхідні медичні послуги, часто доводиться визнавати гірку правду — медицина не ґрунтується на засадах рівності. І якщо все ж таки пощастить знайти хорошого спеціаліста, визначений час особистих консультацій накладає відповідні обмеження. Ця книжка пропонує модель самостійного навчання з наданням інформації та підказок, які допоможуть *вам* виконувати *внутрішню роботу* із самозцілення кожнісінького дня. По-справжньому зрозумівши своє минуле, прислухавшись до нього, переживши його, навчившись у нього, ви створюєте можливості для глибинних, довготривалих змін — можливості для справжньої трансформації.

«Сяйво свідомого «я»» складається з трьох частин. У першій частині закладаються основи розуміння власного свідомого «я», сили власних думок та впливу стресу й дитячих травм на всі

системи організму. Завдяки цьому стає зрозуміло, яким чином фізичні розлади в різних системах організму заважають руху вперед у психічному та емоційному планах. У другій частині ми заглянемо глибше й поговоримо про розум. Ми досліджуватимемо роботу свідомого та підсвідомого, з'ясуємо силу впливу батьківських фігур на наше бачення світу, мислення та моделі поведінки, яких ми дотримуємось і досі. Потім ми пірнемо ще далі у глибини розуму та зустрінемось із внутрішнім дитям. Ми познайомимось з історіями, які розповідає еґо та які нас захищають і змушують повторювати моделі стосунків, засвоєні в дитинстві. У заключній частині, яка, на мою думку, є сутністю *свідомого «я»*, ми навчимося застосовувати отримані знання задля досягнення емоційної зрілості, що дозволяє будувати щиріші стосунки з іншими. Один у полі не воїн. Ми — істоти соціальні та здатні формувати глибинні зв'язки з тими, кого любимо, лише коли можемо по-справжньому уособити своє істинне «я». Це закладає фундамент, на якому можна будувати почуття єдності з колективним «ми» або чимось більшим за нас самих. Я також включила в текст підказки та вправи, які можуть вам знадобитися — хай на якому відрізку шляху ви б перебували.

Усе, що вам потрібне для запуску процесу трансформації — це свідоме «я», бажання глибоко копати, а також розуміння, що зміни не відбуваються легко, а дорога попереду буде дещо нерівною. Швиденько все полатати не вийде, і з цим фактом непросто змиритись, особливо для тих багатьох, кого навчили вірити в ілюзію чарівної таблетки. Я буду першою, хто скаже, що *внутрішня робота* це не що інше, ніж робота. Об'їзних шляхів немає, і ніхто не виконає її за вас. Вам може бути некомфортно, або й страшно ставати активним учасником власного зцілення. Але зрештою знайомство із самим собою та власними можливостями не лише дає сили для зростання та змін, але також є одним із найглибших переживань, доступних людині.

Дехто, спостерігаючи за моєю роботою, говорить, що я подаю істину в красивій обгортці. Я вважаю це компліментом, але скажу відверто: не варто задивлятися на саму лише обгортку. Зцілення мало коли відбувається *без* труднощів. Іноді воно болить та ще й лякає. Воно означає відмову від ідей, які вас стримують і вам шкодять. Воно означає дати частині самого себе померти, щоб інша частина могла відродитись. Не всі хочуть ставати ліпшими. І це нормально. Особистість деяких людей прив'язана до хвороби. Інші бояться справжнього добробуту, адже він є чимось невідомим, а невідоме — непередбачуване. Зручно знати, який саме вигляд матиме твоє життя, навіть якщо від такого життя стає кепсько. Розум заточений на пошук знайомого. Знайоме здається безпечним, але лише доки людина не пояснить собі, що дискомфорт тимчасовий і потрібний для трансформації.

Ви зрозумієте, коли будете готові розпочати цю подорож. Потім ви засумніваєтесь у собі й захочете спинитися. І саме в цей момент надзвичайно важливо продовжувати, повторюючи вправи, доки вони не перетворяться на дисципліну. Згодом дисципліна стане впевненістю, впевненість принесе зміни, а зміни — трансформацію. Справжня робота не має нічого спільного із чимось зовнішнім. Ідеться лише про те, що всередині. Та *зсередини*.

Перший крок, на диво складний, — це уявити собі майбутнє, що кардинально відрізняється від сьогодення. Заплющте очі. Якщо ви можете уявити іншу дійсність, аніж ту, в якій живете, ви готові рухатися вперед. Якщо ви ще не можете уявити такої дійсності, ви — не виняток. У цього ментального блоку є причина. Лишайтеся зі мною, бо я маю що сказати. Ця книжка написана для вас, адже я була на вашому місці.

Тож почнімо.

ВИ — НАЙКРАЩИЙ ЦІЛИТЕЛЬ ДЛЯ САМОГО СЕБЕ

Можливо, цей сценарій вам знайомий: одного дня ви вирішуєте, що нарешті зміните своє життя. Ви починаєте ходити в спортзал, їсте менше переробленої їжі, берете паузу в соціальних мережах, розриваєте контакти з проблемним колишнім. Ви сповнені рішучості, що *цього разу* зміни будуть навсправжки й надовго. Пізніше — за кілька годин, днів або тижнів — у дію вступає ментальний спротив. Ви раптом чуєтеся фізично неспроможним уникати солодких напоїв. Ви не можете зібратися з силами, щоб піти в спортзал, а певному колишньому так і хочеться надіслати коротеньке повідомлення. Розум починає голосно вмовляти вас і далі жити у звичному режимі чимось на кшталт «Ти заслуговуєш на перерву». Тіло підтакує розуму відчуттями виснаженості та важкості. Звідусіль лунає: «Тобі це не під силу».

За більш ніж десять років моєї роботи в науці та клінічній психології клієнти найчастіше описували свої почуття словами «застряг» чи «застрягла». Кожен клієнт приходить у терапію, бо прагне змін. Деякі хочуть щось у собі змінити шляхом набуття нових звичок, моделей поведінки або шукають способи позбутися нелюбові до себе. Інших цікавлять зовнішні зміни, наприклад, у проблематичній динаміці взаємин із батьківською

фігурою, подружжям або колегою. Багато людей хочуть (і потребують) як внутрішніх, так і зовнішніх змін. Я консультувала багатих і тих, хто живе у бідності, енергійних та впливових і принижених та знехтуваних традиційним суспільством. В один голос, незалежно від походження, усі клієнти говорили, що застрягли — у поганих звичках, руйнівній поведінці, передбачуваних та проблематичних шаблонах, — і через це почувалися самотньо, ізольовано й безнадійно. Практично всі вони непокоїлися про те, як це «застрягання» сприймалося іншими, і часто були одержимі тим, як їх сприймають інші люди. Більшість поділяла укорінене переконання, що тривала неспроможність втілювати зміни відбиває глибинніше, внутрішнє пошкодження, або «нікчемність», — термін, який багато хто з них використовував.

Багато моїх клієнтів із вищим рівнем самосвідомості могли визначити проблематичні прояви поведінки й навіть чітко уявити собі шлях до змін. Однак лише одиницям вдалося зробити той перший крок від *усвідомлення* до *дії*. Ті, що бачили вихід, говорили про свій сором через інстинктивне повернення до моделей небажаної поведінки. Вони відчували сором, адже *усвідомлювали*, що можна інакше, а проте інакше не *могли*, що й привело їх до мене в кабінет.

Навіть моя допомога подекуди мала обмежену цінність. Як виявилось, більшості моїх клієнтів було замало п'ятдесяти хвилин терапії на тиждень для запровадження суттєвих змін. Деяких так засмучувала ця безрадісна карусель, що вони припиняли ходити на терапію взагалі. І хоча для багатьох інших наш спільно проведений час був корисним, зміни відбувалися до болю повільно. Одна сесія могла бути вкрай продуктивною, аж ось наступного тижня клієнт з'являвся з новими епізодами, у яких фігурували старі, передбачувані проблеми. Багато клієнтів виявляли неабияке розуміння терапії, зводячи докупи всі