

**NEDERLANDSE EDITIE**

# **HOW TO DO THE WORK**

**HERKEN JE PATRONEN,  
LAAT JE VERLEDEN LOS,  
KIES WIE JE WILT ZIJN**

**NICOLE  
LEPERA**

**THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST**

Zo boven, zo beneden, zo binnen, zo buiten, om de wonderen van één enkel ding te verrichten.

– Hermes Trismegistus, *The Great Work*

De evolutie van de mens is de evolutie van zijn bewustzijn. Vanuit een objectief bewustzijn is het mogelijk om de eenheid van alles te zien en te voelen. Pogingen om deze verschijnselen op een wetenschappelijke of filosofische manier tot een soort systeem met elkaar te verbinden leiden tot niets doordat de mens niet in staat is om met behulp van afzonderlijke feiten het grotere geheel te reconstrueren.

– George Gurdjieff, *The Fourth Way*

Niet alles wat onder ogen wordt gezien kan worden veranderd, maar iets kan pas worden veranderd als het onder ogen wordt gezien.

– James Baldwin, *Remember This House* (inspiratie voor de film *I Am Not Your Negro*)

Voorwaar, ik zeg u, niemand kan het koninkrijk van God binnengaan ... tenzij ... we de Waarheid over wie we zijn en waar we naartoe gaan helder voor ogen hebben en ons hiervan bewust zijn ... we gaan naar het licht terwijl ons leven doordrongen is van liefde.

– Jezus, over *The Great Work*

# INHOUD

Opmerking vooraf over het werk doen	40
<b>Voorwoord</b>	
Donkere nacht van de ziel	40
<b>Inleiding</b>	
Wat is holistische psychologie?	40
1 Je bent zelf je beste genezer	40
2 Het bewuste zelf: bewust worden	40
3 Een nieuwe theorie over trauma	40
4 Traumalichaam	40
5 Helende oefeningen voor lichaam en geest	40
6 De kracht van wat je gelooft	40
7 Maak kennis met je innerlijke kind	40
8 Egoverhalen	40
9 Traumaverbindingen	40
10 Grenzen	40
11 Jezelf geven wat je ouders je niet konden geven	40
12 Emotionele rijpheid	40
13 Wederzijdse afhankelijkheid	40
<b>Nawoord</b>	
De pizzadoos	40
Dankwoord	40
Noten	40
Overzicht van termen die binnen de holistische psychologie worden gebruikt	40
Leestips	40
Index	40

# OPMERKING VOORAF OVER *HET WERK DOEN*

**E**en lange, rijke traditie van innerlijk werk (ook wel *het werk* genoemd) om onze menselijke ervaring te overstijgen is door de eeuwen heen door verschillende boodschappers doorgegeven. De oude Hermetische tradities spraken van mysterieuze alchemie, terwijl moderne mystici, zoals George Gurdjieff, zoekers aanspoorden om zich diepgaander met het leven te verbinden door hogere bewustzijnsniveaus te bereiken. We zien dit soort taalgebruik ook tijdens antiracismecursussen en de ontmanteling van systemische onderdrukking, en bijvoorbeeld ook in programma's voor mensen die van een verslaving herstellen, zoals twaalfstappenprogramma's. Wat al deze terugkerende boodschappen over *het werk* met elkaar gemeen hebben – en wat ook in dit boek zal worden aangemoedigd en voortgezet – is het streven naar inzicht in het zelf en onze plaats in onze samenleving. Het doel van mijn werk is jou de hulpmiddelen aanreiken waarmee je de complexe verbinding tussen je geest, lichaam en ziel beter kunt begrijpen en er efficiënter gebruik van kunt maken. Dit leidt tot een diepgaandere, authentiekere en betekenisvollere verbinding met jezelf, anderen, en de samenleving als geheel. Dit boek gaat over mijn reis, en ik hoop dat het je inspireert om je eigen versie van *het werk* te vinden.

# WAT IS HOLISTISCHE PSYCHOLOGIE?

In dit boek beschrijf ik een revolutionaire methode voor mentaal, fysiek en spiritueel welzijn: holistische psychologie. Je kunt deze methode gebruiken om meer in je kracht te komen en elke dag je eigen welzijn te bevorderen door negatieve patronen te doorbreken, je verleden te helen en je bewuste zelf te ontwikkelen.

Holistische psychologie richt zich op de geest, het lichaam en de ziel om het lichaam en het zenuwstelsel in balans te brengen en houden en om emotionele wonden te helen. Dit innerlijke werk geeft je de kracht om jezelf te transformeren tot de persoon die je in je kern altijd al bent geweest. Het vertelt een nieuw, opwindend verhaal, waarin fysieke en psychologische symptomen als *boodschappen* worden gezien, niet als levenslange diagnoses die alleen maar onder controle kunnen worden gehouden. Hierbij wordt de oorzaak aangepakt van chronische pijn, stress, vermoeidheid, angst, een onregelgd spijsverteringsstelsel en onevenwichtigeden in het zenuwstelsel, die lange tijd door de traditionele westerse geneeskunde zijn genegeerd. Met behulp van deze methode kun je verklaren waarom zoveel mensen het gevoel hebben dat ze vastzitten, waarom ze zich onthecht en verloren voelen. De methode biedt praktische hulpmiddelen waarmee je nieuwe gewoonten kunt aanleren, het gedrag van andere mensen beter kunt begrijpen, en het idee kunt loslaten dat je waarde wordt bepaald door iets of iemand buiten jezelf. Als je je elke dag inzet om het werk te doen, komt er een moment waarop je in de spiegel kijkt en vol ontzag bent voor de persoon die je dan ziet.

# 1

## JE BENT ZELF JE BESTE GENEZER

**H**et volgende scenario komt je waarschijnlijk wel bekend voor: je besluit dat vandaag de dag is dat je je leven gaat veranderen. Je gaat naar de sportschool, eet minder bewerkte voeding, laat social media een poosje voor wat ze zijn, en verbreekt het contact met een ex die alleen maar problemen veroorzaakt. Je bent vastbesloten om deze veranderingen deze keer toch echt vol te houden. Later, misschien al na een paar uur, misschien pas na een paar dagen of zelfs weken, komt de mentale weerstand om de hoek kijken. Je vindt het steeds moeilijker om suikerrijke frisdrank te laten staan. Je hebt niet de fut om naar de sportschool te gaan, en je voelt de drang om een ex een sms'je te sturen om te vragen hoe het met hem gaat. De geest schreeuwt overtuigende verhalen naar je en probeert er met dit soort smeekbeden voor te zorgen dat je je vertrouwde leventje in stand houdt: 'je verdient wat tijd voor jezelf.' Je lichaam is het wel met je geest eens, want het is moe en voelt zwaar aan. De overheersende boodschap die je ontvangt is: 'je kunt dit niet.'

In de tien jaar dat ik als onderzoeker en klinisch psycholoog heb gewerkt, was 'vastzitten' het woord dat mijn cliënten het vaakst gebruikten als ze beschreven hoe ze zich voelden. Alle cliënten gingen in therapie omdat ze wilden veranderen. Sommigen wilden dingen aan zichzelf veranderen door nieuwe gewoonten en gedrag aan te leren, of door erachter te komen hoe ze ervoor konden zorgen dat ze meer van zichzelf gingen houden. Anderen wilden dingen buiten zichzelf veranderen, zoals een moeilijke relatie met een ouder, een

echtgenoot of een collega. Veel cliënten wilden zowel dingen aan zichzelf als dingen buiten zichzelf veranderen, en dat was ook nodig. Ik heb welgestelde mensen in mijn praktijk gehad en mensen die elk dubbeltje moesten omdraaien. En mensen die een enorm druk leven hadden en zeer invloedrijk waren, maar ook mensen die in de gevangenis hadden gezeten en door de samenleving werden gemeden. Maar alle cliënten hadden ongeacht hun achtergrond het gevoel dat ze vastzaten, bijvoorbeeld in slechte gewoonten, schadelijk gedrag, en voorspelbare en problematische patronen. Dat zorgde ervoor dat ze zich eenzaam, van anderen afgescheiden en wanhopig voelden. Ze maakten zich bijna allemaal zorgen over de vraag hoe dit ‘vastzitten’ door anderen werd gezien, en vaak waren ze geobsedeerd door hoe de mensen in hun leven over hen dachten. De meesten hadden de diep-gewortelde overtuiging dat het feit dat ze verandering niet konden volhouden een bewijs was van een diepere, intrinsieke beschadiging of ‘onwaardigheid’. Dit gaf een groot aantal van hen te kennen.

Cliënten die wat zelfbewuster waren lukte het vaak wel om hun problematische gedrag te benoemen en zelfs om een duidelijk pad naar verandering te visualiseren. Maar er waren er maar weinig die de eerste stap konden zetten van *weten* naar *doen*. Degenen die een uitweg zagen schaamden zich omdat ze telkens instinctief terugvielen in patronen van ongewenst gedrag. Ze schaamden zich omdat ze beter wisten maar het toch niet beter *deden*, en daarom waren ze bij mij terechtgekomen.

Zelfs mijn hulp en steun hadden vaak slechts een beperkt effect. Vijftig minuten therapie per week leek voor de meeste van mijn cliënten niet voldoende om een zinvolle verandering teweeg te brengen. Sommigen raakten zo gefrustreerd door deze onbevredigende situatie dat ze met de therapie stopten. Hoewel veel andere cliënten wel baat hadden bij de sessies, kwamen de verbeteringen maar zeer mondjesmaat op gang. Een sessie leek dan heel productief te zijn geweest, maar diezelfde cliënt kwam de week erop weer terug met verhalen over dezelfde voorspelbare problemen. Veel cliënten kwamen

tijdens de sessies tot prachtige inzichten en konden precies de patronen benoemen die hen belemmerden, maar vervolgens vielen ze in het echte leven (buiten mijn praktijkruimte) instinctief weer terug in hun oude patronen. Als ze terugkeken zagen ze de problemen wel, maar ze hadden niet het vermogen ontwikkeld om dat inzicht in hun dagelijks leven toe te passen. Ik zag dat soort patronen ook bij mensen die diepgaande transformerende ervaringen hadden doorgemaakt. Dat waren mensen die aan intensieve retraites of geestverruimende ayahuasca-ceremonies hadden meegedaan. Ook zij vielen na verloop van tijd weer terug in het oude, ongewenste gedrag dat ervoor had gezorgd dat ze op zoek waren gegaan naar oplossingen. Hun onvermogen om door te pakken na het ervaren van iets wat zo transformerend leek te zijn, zorgde ervoor dat een groot aantal van mijn cliënten in een crisis terecht kwam: Wat is er toch mis met mij? Waarom kan ik niet veranderen?

Wat ik me realiseerde is dat therapie en op zichzelf staande transformerende ervaringen (zoals ayahuasca-ceremonies) ons tijdens ons helingsproces maar in beperkte mate kunnen helpen. Om werkelijk verandering te bewerkstelligen, moet je elke dag *het werk* doen door nieuwe keuzes te maken. Om mentaal welzijn te bereiken, moet je dagelijks actief bezig zijn met je eigen genezing.

Hoe meer ik om me heen keek, hoe meer ik dezelfde frustraties bij mensen zag, ook buiten mijn praktijk in mijn vriendenkring. Een groot aantal van hen slikte medicijnen tegen slapeloosheid, depressie en angstgevoelens. Sommigen van hen hadden geen officiële diagnose gekregen van een of andere stemmingsstoornis, maar toch vertoonden ze vaak dezelfde symptomen die ze op een schijnbaar aanvaardbare manier kanaliseerden, bijvoorbeeld in de vorm van een enorme prestatiedrang, vaak op reis gaan en obsessief op social media actief zijn. Dit waren de mensen die op school altijd tiener haalden, die hun opdrachten al weken van tevoren af hadden, die marathons liepen, die banen met een hoog stressniveau hadden en die uitblonken als ze zwaar onder druk stonden. In veel opzichten was ik ook één van hen.



Ik had zelf de grenzen van het traditionele model van geestelijke gezondheidszorg ervaren. Ik begon met therapie toen ik in de twintig was en bijna voortdurend last had van paniekaanvallen terwijl ik moest leren omgaan met de ernstige hartkwaal van mijn moeder. Angstonderdrukkende medicatie hielp me erdoorheen, maar ik voelde me nog steeds lusteloos, afstandelijk en moe; veel ouder dan mijn biologische leeftijd. Ik was psycholoog en dus iemand van wie je zou verwachten dat ze andere mensen kon helpen bij het begrijpen van hun innerlijke wereld, maar toch bleef ik een vreemde voor mezelf, en kon ik mezelf niet echt helpen.

### **MIJN PAD**

Ik ben geboren in een doorsnee middenklassegezin in Philadelphia. Mijn vader had een vaste baan en mijn moeder nam het huishouden voor haar rekening. We ontbeten elke ochtend om zeven uur en het avondeten stond altijd om half zes op tafel. Het motto van ons gezin was ‘het gezin is de hoeksteen van de maatschappij’, en naar alle waarschijnlijkheid vonden andere mensen dat ook. Wij waren het toonbeeld van het normale, gelukkige middenklassegezin, een typisch Amerikaanse projectie die de realiteit vertroebelde.

In werkelijkheid waren we een ziek gezin. Mijn zus leed als kind aan levensbedreigende gezondheidsproblemen en mijn moeder worstelde met haar eigen fantoompijnen waardoor ze dagenlang in bed lag. Hoewel we als gezin nooit openlijk over de ziekte van mijn moeder spraken, wist ik natuurlijk maar al te goed dat ze die had. Ik wist dat mijn moeder leed. Ik wist dat ze ziek was. Ik wist dat ze er niet echt voor ons kon zijn omdat ze pijn had. Ik wist dat ze vaak met haar gedachten ergens anders zat en dat ze chronisch angstig was. Te midden van al die stress was het niet zo gek dat er geen aandacht was voor mijn emoties.

Ik was het derde en laatste kind, een ‘geluk bij een ongeluk’, zoals ze het altijd noemden. Mijn broers en zussen zijn een stuk ouder dan ik (mijn broer mocht al stemmen toen ik er net was), en zij hebben nooit echt iets meegekregen van hoe ik het leven ervoer. Zoals velen

van jullie waarschijnlijk wel weten is het zo dat ook al woon je in hetzelfde huis als je broertjes en zusjes, je nooit echt precies dezelfde jeugd hebt als hen. Mijn ouders graptten dat ik hun ‘Christuskind’ was. Ik sliep goed, veroorzaakte nauwelijks problemen, en zat zelf ook bijna nooit in de problemen. Ik was een actief kind, had veel energie en was altijd in de weer. Ik leerde al heel vroeg hoe ik de last van mijn bestaan kon verlichten door zo perfect mogelijk te presteren met dingen waarvan ik wist dat ik er goed in was.

Mijn moeder liet haar emoties nooit echt zien. We waren niet bepaald een ‘knuffelig’ gezin en raakten elkaar bijna nooit fysiek aan. Voor zover ik me kan herinneren, zeiden we ook zelden ‘ik hou van je’ tegen elkaar. De eerste keer dat die woorden openlijk werden uitgesproken, was toen mijn moeder een hartoperatie moest ondergaan. Ik was toen begin twintig. Begrijp me niet verkeerd, vanbinnen wist ik heel goed dat mijn ouders heel veel van me hielden. Later hoorde ik dat de ouders van mijn moeder qua uiting van liefde en genegenheid kil en afstandelijk waren geweest. Mijn moeder, die als kind ook emotionele verwondingen opliep, had nooit de liefde gekregen waar ze zo naar hunkerde. Als gevolg daarvan kon ze haar liefde niet naar haar eigen kinderen toe uiten, hoewel ze heel veel van ons hield.

Over het algemeen vermeed ons gezin alles wat met emoties te maken had. Alles wat ongemakkelijk was werd gewoon genegeerd. Toen ik wat tegendraadser werd (ik liet de pose van het Christuskind even voor wat die was), en ging feesten toen ik nog niet eens officieel een tiener was en met rode ogen en wartaal uitslaand naar huis strompelde, zei niemand iets tegen me over mijn gedrag. Deze vermijding van emoties ging door totdat iemands onderdrukte emoties opborrelde, te overweldigend werden, en de betreffende persoon zijn of haar zelfbeheersing verloor. Dat gebeurde een keer toen mijn moeder een persoonlijk briefje van mij las, ontdekte dat ik dronk, en helemaal door het lint ging. Ze gooide met dingen, huilde, en schreeuwde: ‘Je wordt nog eens mijn dood! Zo meteen krijg ik een hartaanval en val ik hier dood neer!’

## Het werk doen: wederzijdse afhankelijkheid in je relaties

Voor veel mensen kost het opbouwen van wederzijds afhankelijke relaties tijd, vooral als je net als ik uit een gezin komt waarin je geconditioneerd bent door co-afhankelijkheid. Je kunt met de volgende stappen beginnen.

**Stap 1. Ga na hoe het op dit moment binnen je relaties met wederzijdse afhankelijkheid is gesteld.** Kijk daarvoor naar onderstaande levensgebieden en beantwoord de vragen.

Heb je in al je relaties wel of geen moeite met het stellen en handhaven van duidelijke grenzen? Of zijn er misschien nieuwe grenzen die je moet stellen? \_\_\_\_\_

Is er voor jou en de ander ruimte voor open communicatie en de verwerking van emoties? Of moet je wat tijd nemen om naar je eigen emoties te kijken en moet je leren wanneer je beter even kunt wachten voordat je met de ander communiceert? \_\_\_\_\_

Voel je je vrij om uit te spreken wat jouw waarheid en werkelijkheid is, ook als die niet op één lijn liggen met die van de ander? Of voel je nog steeds angst, schaamte of een schuldgevoel met betrekking tot hoe de ander zou kunnen reageren? \_\_\_\_\_

Zijn je intenties altijd duidelijk? Weet je waarom je bepaalde keuzes maakt? Kun je aangeven wat je in je ervaringen en relaties zoekt? Of heb je meer tijd nodig om je zelfbewustzijn te ontwikkelen?  
\_\_\_\_\_

## JEZELF BEGRIJPEN VOLGENS DE BEPROEFDE METHODE VAN THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

*How to do the work* is baanbrekend en revolutionair. Nicole LePera laat zien dat mentale, fysieke en spirituele gezondheid onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Met deze kennis is het eindelijk mogelijk om optimaal gelukkig te worden en wordt duidelijk waarom traditionele therapie niet werkt.

Met behulp van de tools uit dit boek leer je je eigen gedrag écht onder ogen te zien en kun je jezelf blijvend helen. Het resultaat is een diepgaandere, authentiekere en betekenisvollere verbinding met jezelf, anderen, en de wereld als geheel. Bekrachtigend en *life changing*, vol wetenschappelijke én holistische inzichten. Een internationale bestseller.

**‘Ik haal meer uit jouw posts dan uit jarenlange sessies. Thank you, a million times over!’** – Hilary Swank op Instagram

**‘Op briljante wijze het mysterie van therapeutische principes ontrafeld [...] een must-read voor iedereen op het pad van persoonlijke groei.’** – Bestsellerauteur Gabrielle Bernstein

**Nicole LePera** studeerde Klinische Psychologie aan Cornell University en The New School for Social Research. Op haar enorm populaire Instagram-account @the.holistic.psychologist post ze dagelijks tips en transformatietools voor een steeds groter wordende groep #SelfHealers.



9 789021 588650

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen