

# Bucuria este măsura reală a sănătății radiante

**Stimată doamnă Niculina Gheorghită, ce v-a determinat să alegeți profesia de psiholog?**

De când mă știu, foarte mulți colegi, prieteni, oameni veneau la mine să-i consiliesc, să-i ascult, să le dau sfaturi.

După ce am terminat prima facultate de inginerie, Chimie Industrială, nu mai era nevoie de ingineri în țară, așa că am decis să mă reprofilez și mi-am adus aminte de acest dar al empatiei (de a-i asculta și susține pe cei care au nevoie), așa că m-am înscris la Facultatea de Psihologie din cadrul Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași. Era important pentru mine contactul cu profesorii și colegii, așa că am ales cursurile de zi.

Întrebată la interviu de ce-mi doresc să devin psiholog, am răspuns că vreau să susțin oamenii care trec prin diver-

se dificultăți și să-i ajut să răzbească.

**De când practicați această profesie și cum considerați că ați evoluat profesional?**

Practic această profesie de 10 ani și, cu fiecare zi, sunt din ce în ce mai încântată de ceea ce fac. Este o profesie în care e necesar să fii deschis să înveți zilnic, unde ai mereu nevoie de studiu individual, de cursuri, de conferințe, de cercetări. Astfel poți susține oamenii cu profesionalism și multă dăruire. În această profesie, ca în fiecare, de altfel, importante sunt dăruirea și implicarea. Când vine un client în cabinetul meu, eu sunt doar acolo cu el, sunt doar acolo cu situația lui și devin cât se poate de atentă la ceea ce îmi spune, ce gesturi are, cum se comportă; fiecare cuvânt și gest al clientului mă ajută să-l îndrum spre ce are el nevoie pentru a ieși din dificultate.

Psihologul este cel care merge pas la pas cu clientul, nu e vreun guru sau vreun înțelept.

Sunt mereu dornică să aflu lucruri și informații noi, pentru ca clienții mei

să-și recapete puterea interioară. În acest sens, acum 6 ani, am descoperit psihologia cuantică, apoi m-am îndreptat spre fizica și mecanica cuantică, cunoștințe care m-au ajutat foarte mult să-mi schimb optica asupra relației terapeut-client. Am dobândit noi cunoștințe pe care am început să le împărtășesc în cadrul unor cursuri de dezvoltare personală și spirituală, unde cursanții învață cum să aibă puterea la ei în permanență, cum să fie creatori conștienți ai realității și vieții lor.

**Ce categorii de pacienți calcă mai des pragul cabinetului psihologului: femei, bărbați, adolescenți, copii?**

Statistic vorbind, femeile calcă mai des pragul cabinetului de psihologie. Asta în primul rând fiindcă, dacă ceva din viața lor nu merge, au curajul schimbării. Și-am să vă spun un **secret**: dacă femeia sau mama dintr-o familie este în regulă din punct de vedere afectiv-emoțional, toți cei din jurul ei se echilibrează. Dacă femeia este în suferință, toți cei din realitatea ei sunt în suferință. Așa că simt ele ce simt, dar nu-și pot explica. Căutarea lor vine din interior, din ființa subtilă.

**Care sunt principalele motive de nefericire ale celor care vă cer ajutorul? Ce soluții le propuneți pentru a redeveni fericiți?**

Cauzele nefericirii majorității oamenilor sunt lipsa iubirii de sine, lipsa respectului de sine, lipsa aprecierii de sine și lipsa încrederii în sine. Neavând aceste atitudini create și consolidate sub forma unor rețele neuronale stabile, oamenii sunt ușor de influențat de părerea sau comportamentul celor din jur. Astfel, își creează în minte tot felul de „scenarite”, prin care încep să se simtă vinovați și, de aici, vor să-i salveze pe toți, deci intră în programul de salvator-victimă. Este cel mai nociv program pentru că te ține în dualitate, separare de sine și de aici rezultă nefericirea lor.

Ca soluții, le propun lucrul cu ei, cu mintea și creierul lor, le propun să își asume poziția de observator (își observă gândurile), tehnica prin care pot schimba orice gând distructiv și își pot crea o nouă realitate. Sunt metode prin care se reinventează ca om, ca preocupări, ca stare interioară etc.

**Față de acum 10 ani, considerați că s-a schimbat optica românilor față de necesitatea de a beneficia de consiliere psihologică?**

Da. Din punctul meu de vedere, românii au început să se gândească și la ei și au început să solicite ajutor spe-

Flori și cărți, minunate daruri pentru suflet



cializat. Aceasta e un lucru fenomenal, ținând cont că românii au fost și încă mai sunt educați să se sacrifice, să se pună pe ultimul loc, să aștepte să le pună cineva „în traistă” sau să le „pice din cer”.

**Care sunt momentele din viață în care ar trebui să apelăm la consilierea psihologică? Cum alegem un cabinet?**

Ca specialist, cred că cele mai importante momente care aduc mari schimbări în viața noastră (alegerea unei profesii, căsătoria, concepția și nașterea unui copil, schimbarea de profesie etc.) ar fi bine să fie precedate de o minimă **consiliere** psihologică. Asta deoarece un specialist te ajută să-ți clarifici opțiunile și să faci acea acțiune cu responsabilitate,

pentru a nu ajunge mai târziu la suferință și nefericire, din cauza unor alegeri greșite.

În legătură cu alegerea cabinetului, astăzi sunt multe posibilități de informare: pe site-ul Colegiului Psihologilor din România, pe site-uri care promovează psihologia și cabinetele de psihologie, cu ajutorul emisiunilor Tv. Personal, aleg un terapeut sau o persoană cu care colaborez privind-o în ochi. Ochii îmi spun dacă sunt pe aceeași rezonanță specifică. Fiecare om are o anumită frecvență vibrațională. Consilierul sau îndrumătorul potrivit este cel cu care rezonezi pe aceeași frecvență. O astfel de persoană este cea care va intra cel mai bine în rezonanță cu tine și cu informațiile de care ai nevoie pentru îndrumare.



Interviu cu **Niculina Gheorghită** - Psiholog clinician principal, Terapeut Bowen expert, Formator Holisterapia Training Iași [www.holisterapi.ro](http://www.holisterapi.ro)

**Sunteți autorul unor ghiduri practice de psihologie cuantică, cărți pe care le-ați scris după studii și trăiri personale. V-aș ruga să explicați cititorilor, pe scurt, ce este psihologia cuantică și la ce ne ajută.**

Așa cum am amintit anterior, de 6 ani am descoperit psihologia cuantică. Am participat la diverse cursuri cu această temă în Europa și SUA, am făcut diverse cercetări în domeniul fizicii și mecanicii cuantice, și astfel mi-am îmbunătățit metoda prin care consilies oamenii.

Am creat cursuri de dezvoltare personală și spirituală: pentru adulți – „Regăsirea puterii interioare”, pentru femei – „Femeie, alege să fii fericită!” și pentru adolescenți – „Alege să fii un învingător!”, toate au la bază elemente fundamentale din psihologia clasică, psihologia cuantică, neuroștiințe și spiritualitate.

Am scris într-adevăr șapte cărți-ghid de psihologie cuantică, în care transmit oamenilor cum să-și regăsească puterea interioară, cum să fie fericiti, împliniți, cum să aibă starea de bucurie în tot ce fac și cum să trăiască în prezent, aici și acum.

Psihologia cuantică spune că noi ne creăm realitatea, în funcție de gândurile pe care le rulăm prin minte. Spune că atunci când ești în poziția de observator, poți interveni la nivel cuantic în tot ceea ce faci. Totul începe din plan

cuantic și apoi ajunge în plan concret.

**În ce măsură psihoterapia spirituală ajută la vindecare?**

Din toate cercetările mele de peste 20 de ani în plan spiritual și nu numai, am descoperit că Scopul existenței noastre este să ne extindem nivelul de conștiință. Facem acest lucru învățând din experiențele pe care le trăim. La început, nu ne alegem experiențele în mod conștient; ele par să ni se întâmple adesea împotriva voinței noastre.

Există **cinci etape** principale pentru a deveni conștienți:

1. **Să ne dorim să devenim conștienți**, adică să vrem să cunoaștem lucrurile, să căutăm sensul vieții, să vrem să trăim viața din plin.
2. **Să devenim conștienți că suntem inconștienți**.

Adică să observăm lipsa noastră de atenție în a deveni conștienți de programările și condiționările după care ne ghidăm viața.

Astfel începem să ne observăm gândurile rătăcitoare, descoperim cauzele conflictelor în noi înșine și devenim conștienți că suntem cufundați, emoțional și intelectual, în trecut sau în viitor. Observăm reacțiile noastre la diferite situații care apar, fără să le analizăm, criticăm și judecăm excesiv.

3. **Renunțarea la vechi** începe prin eliminarea ideilor, convingerilor, programărilor din trecut și sistemelor de credință care nu mai sunt potri-

vite pentru extinderea conștiinței.

4. **Integrarea** implică alinierea tuturor corpurilor din noi, adică unificarea spiritului cu mintea, cu emoțiile și corpul fizic. De asemenea, implică trăirea acceptării de sine integrale și a iubirii de sine necondiționate.

5. **Libertatea**.

Integrarea aduce unitate în cadrul Sinelui, iar unitatea aduce cu sine percepția adevărată: capacitatea de a percepe ce este adevărat pentru tine, în realitatea ta.

În esență, asta fac la consilierea psihospirituală pe care o practic. Susțin oamenii să înțeleagă și să-și consolideze cele cinci etape în așa fel încât să devină conștienți de ei, de alegerile pe care le iau, să fie responsabili prin tot ceea ce fac și să realizeze că sunt creatorii propriei lor realități.

**Din cărțile pe care le-ați editat până în prezent reiese preocuparea dumneavoastră pentru neuroștiință. Ce spune neuroștiința despre legătura între alimentație și starea noastră de spirit?**

Da, neuroștiința (n.r. neuroștiința se ocupă cu studiul sistemului nervos) este extraordinară, fascinantă. Am citit cartea neurologului american Joe Dispenza, „Antrenează-ți creierul”, în care povestește cum a avut un accident în timp ce mergea pe bicicletă la un concurs și o mașină l-a lovit, a zburat vreo 20 de metri până a căzut

pe sol. A rămas paralizat, avea coloana fracturată în câteva locuri și, cu puterea minții, s-a vindecat; prin concentrarea și vizualizarea coloanei perfect sănătoase, în trei luni mergea iarăși pe bicicletă.

Deci și vindecarea, și boala vin din creierul nostru, dar el a ales să se vindece cu mintea sa, deoarece oricum medicina clasică nu avea decât o singură soluție, aceea era invazivă și cu rezultate incerte, iar el voia ca toată viața să fie independent și fericit.

După această carte, am început să studiez asiduu această știință și am ajuns la studii și cercetări foarte vechi în domeniu, cu niște descoperiri fenomenale.

Creierul este cel mai fabulos instrument pe care-l „avem la purtător”, dar nu știm să-l folosim. Nu avem instrucțiuni de folosire pentru el. Folosim din el doar 5-10% (ceea ce facem în conștiința socială, activități de genul: respirăm, muncim, mâncăm etc.), restul așteaptă să-l activăm cu alt gen de informații și stări.

Alimentația este importantă în desfășurarea vieții și bunul mers al instrumentului uman – corpul fizic. Echilibrul în tot ceea ce îngurgităm (mâncăm și bem) este soluția unui corp sănătos și plin de vitalitate. Dacă corpul nu este sănătos, nu ne putem manifesta spiritul prin el, la adevăratul potențial. Dacă corpul este bolnav, nu te mai poți preo-

cupa de creație - care este scopul venirii noastre în acest plan, ci va trebui să te ocupi de tratarea corpului. Neuroștiința spune că pentru a avea un corp sănătos este foarte important să avem computerul central (creierul) sănătos și atunci întreaga ființă va funcționa la potențial maxim.

**Creierul are nevoie de trei nutrienți:**

1. apă (zilnic, 30 ml/kilogram corp)
2. grăsime
3. glucoză.

Dacă îi asiguri aceste elemente, creierul este activ și vei putea lua deciziile optime pentru bunul mers al vieții și sănătății. Dacă creierul nu are aceste elemente zilnic asigurate, vei avea:

- deficit de atenție;
  - apatie și lene;
  - lipsă de inspirație, motivație și inițiativă;
  - dezorganizare, impulsivitate;
  - conduită reactivă;
  - comportament în dezacord cu dorințele.
- Dacă îi asiguri creierului aceste elemente, va fi activ și vei manifesta:
- capacitate sporită de concentrare;
  - spirit hotărât;
  - bucurie;
  - adaptabilitate;
  - focalizare;
  - capacitate de a menține spiritul treaz, în stare de veghe, aici și acum;
  - capacitate sporită de acțiune în vederea realizării unor obiective;

- claritate în decizii;
- capacitate de elaborare a unor opțiuni superioare, pe baza experienței precedente;
- capacitate de susținere a unui ideal, indiferent de contextul exterior;
- capacitate de a conferi obiectivelor, visurilor și intențiilor tale un nivel mai ridicat de realitate decât al condițiilor din lumea exterioară și al feedbackului organic;
- concentrare maximă până la excluderea oricărui alt aspect;
- responsabilitate.

Dacă **creierul este activ**, viața este minunată, iar **sănătatea radiază** din interior spre exterior, ca o stare firească.

**Cum ați defini dumneavoastră, pe scurt, a trăi sănătos?**

Motto-ul clinicii mele HOLISTERAPIA este următorul: „**Bucuria este măsura reală a sănătății radiante**”. Prin acest motto cred că am spus tot.

Atunci când conții bucuria, starea de bine, fericirea emiți sănătate prin toți porii tăi. Când ești bucuros, nu mai ai nevoie de dependențe din exterior pentru a te simți bine pentru un moment sau o clipă. Când ești bucuros, e semn că te iubești pe tine și vei da corpului fizic ce are nevoie pentru a funcționa la maxim și a fi plin de vitalitate. Vă urez cu drag spor în toate și dați-vă voie să fiți sănătate radiantă!

*Interviu realizat de Sonia Stanciu*