

TURINYS

PRATARMĖ	13
----------	----

PIRMA DALIS

PIRMAS SKYRIUS	Mažų dalykų galia	31
ANTRAS SKYRIUS	Iššifruoti baimę	55
TREČIAS SKYRIUS	Svarbiausia – gera pradžia	77
KETVIRTAS SKYRIUS	Ar aš matoma?	87

ANTRA DALIS

PENKTAS SKYRIUS	Mano Virtuvės Stalas	115
ŠEŠTAS SKYRIUS	Puiki partnerystė	141
SEPTINTAS SKYRIUS	Susipažinkite – mano mama	173

TREČIA DALIS

AŠTUNTAS SKYRIUS	Mūsų bendrystė	199
DEVINTAS SKYRIUS	Mūsų šarvai	225
DEŠIMTAS SKYRIUS	Mes kylame	245
PADĖKA		271
IŠNAŠOS		275
NUOTRAUKOS		283

MŪSŲ ŠVIESA



Karštą vasaros dieną Saut Saide tėtis padeda man atsivėsinti.

PRATARMĖ

KAI BUVAU MAŽA, vieną dieną tėvas paėmė į rankas lazdą, kad eidamas lengviau išlaikytų pusiausvyrą. Nepamenu, kada ji atsirado mūsų namuose Čikagoje, Saut Saido rajone, gal buvau ketverių ar penkerių, bet staiga ją pamačiau – ploną, tvirtą, ištekintą iš tamsios medienos. Ji buvo pirmoji išsėtinės sklerozės – dėl šios ligos tėvas kaire koja ėmė stipriai raišuoti – pergalė. Palengva, tyliai ir gerokai anksčiau, nei gydytojai patvirtino diagnozę, išsėtinė sklerozė ėmė naikinti jo kūną, griauti centrinę nervų sistemą ir silpninti kojas, o tėtis ir toliau gyveno kaip praręs: dirbo miesto vandenvalos įmonėje, su mama rūpinosi namais ir stengėsi auginti gerus vaikus.

Lazda padėdavo jam užlipti į mūsų butą arba pasiekti gatvės, kurioje gyvenome, galą. Vakare jis atremdavo lazdą į krėslo ranktūrį ir, regis, ją pamiršęs, per televizorių žiūrėdavo sporto varžybas, klausydavosi džiazo įrašų arba pasisodinęs mane ant kelių klausinėdavo, kaip sekėsi mokykloje. Mane žavėjo įmantriai išlenkta lazdos rankena, galą saugojusi guminė mova ir aidus barkštelėjimas, kai lazda trenkdavosi į grindis. Kartais pati mėgindavau ją ramsčiuotis, mėgdžiodavau tėvo judesius,

klibikščiudavau per svetainę tikėdamasi suprasti, kaip jis jaučiasi. Bet buvau per maža, o lazda – per didelė, tad galų gale ji virto dar vienu iš mano vaikiškų vaidinimų rekvizitų.

Mūsų šeimoje ši lazda nebuvo sureikšmintą. Ji buvo tik įrankis – kaip mamos virtuvėje naudota mentelė arba senelio plaktukas, kurį jis atsinešdavo užsukęs pataisyti sulūžusios lentynos ar karnizo. Lazda buvo praktiškas, saugumą teikiantis daiktas, kuriuo prireikus pasiremiama.

Iš tiesų nenorėjome pripažinti, kad tėvo sveikata palengva prastėja ir kūnas tyliai silpsta. Tėtis tai suprato. Ir mama taip pat. Mudu su vyresniuoju broliu Craigu dar buvome vaikai, bet ir vaikai nėra visai kvaili, tad nors tėvas užpakaliniame namų kieme vis dar žaisdavo su mumis gaudynių, nors ateidavo į pianino koncertus ir Mažosios lygos komandų rungtynes, mudu su broliu tai irgi žinojome. Ilgainiui supratome, kad dėl tėčio ligos mūsų šeima jau pažeidžiamesnė ir ne tokia saugi. Jei būtų kas nors nutikę, jam būtų buvę sunkiau pulti mūsų gelbėti iš gaisro arba nuo įsilaužėlio. Pratinomės prie minties, kad nesame besąlygiški savo gyvenimo šeiminkai.

Juolab kad kartais ir lazda tėvui nepadėdavo. Neįvertinęs laiptų pakopos aukščio arba pėda užkliuvęs už kilimo raukšlės, jis staiga kluptelėdavo ar net pargriūdavo. Tokią lyg momentinėje nuotraukoje įamžintą griuvimo akimirką išvysdavome tai, ko vylėmės niekada nematysiantys: jo pažeidžiamumą, savo bejėgystę, netikrumą ir mūsų laukiančius sunkesnius laikus.

Ant grindų griūvančio vyro sukeltas garsas prilygsta griaustiniui – jo niekada nepamirši. Dunkstelėjimas mažą butą supurtydavo lyg žemės drebėjimas, ir mes puldavome tėčiui padėti.

„Fraseri, būk atsargus!“ – šūktelėdavo mama, lyg jos žodžiai būtų galėję ką nors pakeisti. Mudu su Craigu, įtempę vaikiškas jėgas, padėdavome tėčiui atsistoti, paduodavome nusiritusią lazda ir nuslydusius

akinius, lyg greitai pastatę jį ant kojų būtume galėję taip pat greitai pamiršti jo kryptį. Lyg kuris nors iš mūsų būtų galėjęs ką nors pakeisti. Tokiomis akimirkomis nerimaudavau ir baimindavausi, nes suprasdavau, ką ir kaip lengvai galime prarasti.

Dažniausiai tėvas viską nuleisdavo juokais, nesureikšmindavo griuvimo ir leisdavo suprasti, kad ir mudu su broliu galime šypnelėti ar pajuokauti. Regis, turėjome nerašytą sutartį, kad tokias akimirkas tuoj pat pamiršime. Namie juokas buvo dar vienas dažnas įrankis.

Dabar, jau suaugusi, apie išsėtinę sklerozę žinau kur kas daugiau: su šia liga pasaulyje susiduria milijonai žmonių. Išsėtinė sklerozė paveikia imuninę sistemą, ši pradeda pulti iš vidaus, neskirdama draugo ir priešo, savo kūno ir svetimkūnio. Ji sutrikdo centrinę nervų sistemą, sunaikina apsauginį neuronų ataugų, dar vadinamų aksonais, dangalą ir šios jautrios nervų skaidulos lieka atviros.

Net jei išsėtinė sklerozė kėlė tėvui skausmą, apie jį nešnekėjo. Net jei dėl neįgalumo jautėsi pažemintas ir paniuręs, beveik niekada to nerodydavo. Nežinau, ar pargriūdavo ir tada, kai mudviejų su Craigu nebūdavo šalia, – vandenvalos įmonėje, eidamas į kirpyklą ar iš jos išeidamas, – bet juk suprantama, kad kartais veikiausiai taip nutikdavo. Nepaisydami to, gyvenome toliau. Tėtis važiuodavo į darbą, grįždavo namo, šypsodavosi. Galbūt savaip neigė ligą, galbūt nusprendė vadovautis nuostata: *Griūvi, atsikeli ir gyveni toliau.*

Dabar suprantu, kad tėvo negalia gana anksti mane išmokė svarbaus dalyko, būtent, ką reiškia būti kitokiai ir gyventi pasaulyje turint trūkumą, kurio negali atsikratyti. Nors apie kitoniškumą negalvodavome, jis nuolat būdavo šalia. Mano šeimai teko našta. Nerimaudavome dėl dalykų, kurie kitoms šeimoms, regis, visiškai nerūpėjo. Būdavome atsargūs dėl to, kas kitiems rodėsi neverta nė mažiausio dėmesio. Išsiruošę į miestą, nebyliai įvertindavome kliūtis, apskaičiuodavome, kiek jėgų reikės tėvui pereiti automobilių aikštelę arba prasibrauti pro žiūrovių pigiausių

vietų eiles prie Craigo krepšinio aikštelės. Kitaip matuodavome atstumą ir pakopas. Kitomis akimis žvelgdavome į laiptus, apledėjusius šaligatvius ir aukštus jų bortelius. Vertindavome, kiek parkuose ir muziejuose suolelių ir kitokių vietų, kur pavargęs atsipūstum. Kad ir kur eidavome, galvodavome apie riziką ir žvalgydavomės menkiausių ženklų, palankių tėčiui. Skaičiuodavome kiekvieną žingsnį.

Kai ligai progresuojant vieno įrankio nauda sumenkavo ir jis nebetikdavo, rasdavome kitą: lazdą pakeitėme ramentais su atrama dilbiams, vėliau ramentus – elektriniu vežimėliu ir furgonu su specialia įranga, svirtimis ir hidrauliniu keltuvu, padėdavusiais atlikti užduotis, kurioms jo kūnas jau buvo per silpnas.

Ar tėčiui patiko bent vienas iš šių daiktų, ar manė, kad šie išspręs jo bėdas? Žinoma, ne. Bet ar jam jų reikėjo? Taip, be jokios abejonės. Įrankiai tam ir skirti. Jie padeda mums tvirtai stovėti ant kojų, jaustis ramiems ir priprasti prie netikrumo būsenos. Jie padeda įveikti sumaištį ir nepalūžti, kai gyvenimo vairas, regis, sprūsta iš rankų. Jie padeda judėti į priekį, net jei jaučiame diskomfortą, net jei gyvename su neapsaugotomis neuronų ataugomis.

Daug apie tai galvojau: apie savo jėgas, kas padeda nepalūžti susidūrus su netikrumu, apie tai, kaip randame reikiamus įrankius ir jais naudojamės, ypač sumaišties laikotarpiu. Mąstau ir ką reiškia būti kitokiam. Jaučiuosi priblokšta, kad tiek daug mūsų jaučiasi kitokie ir grumiasi su šiuo jausmu, kad mūsų kitoniškumo suvokimas vis dar toks svarbus diskutuojant, kokiame pasaulyje norime gyventi, kuo pasitikime, ką aukštiname ir ko atsisakome.

Žinoma, šie klausimai sudėtingi ir atsakyti į juos nėra paprasta. Kitoniškumo apibrėžimų gali būti labai įvairių. Bet, užtariant tuos, kurie jaučiasi kitokie, verta pasakyti štai ką: tikrai nelengva rasti savo kelią pasaulyje, pilname kliūčių, kurių kiti negali arba nenori matyti. Kai esate kitokie, dažnai pasijuntate, lyg naudotumėtės kitokiu žemėlapiu,

lyg susidurtumėte su kitokiais orientavimosi iššūkiais, nei susiduria kiti žmonės. Kartais pasijuntate apskritai neturintys žemėlapiu. Kitoniškumas dažnai kur kas anksčiau įžengia į patalpą už jus, ir žmonės pirma pamato *ji*, o tik paskui – *jus*. Ir turite tai įveikti. O šitai vargina.

Kadangi tai gyvybiškai svarbu, išmokstate, visai kaip mano šeima, būti atsargūs. Įprantate taupyti jėgas, skaičiuoti kiekvieną žingsnį. Nes kitoniškumo esmė paradoksali: jis skatina atsargumą, bet reikalauja ir drąsos.



PRADĖDAMA RAŠYTI šią naują knygą, būtent taip ir jaučiuosi: atsargi ir drąsi. Kai 2018 metais pasirodė „Mano istorija“, skaitytojų atsakas labai nustebino, galima sakyti, net apstulbino. Mėgindama apmąstyti ne tik laikotarpį, kai buvau JAV pirmoji ponija, bet ir visą savo gyvenimą, į tą knygą sudėjau visą širdį. Dalijausi ne tik džiaugsmingomis ir spalvingiausiomis akimirkomis, bet ir man tekusiais išmėginimais: pasakojau, kad man sulaukus dvidešimt septynerių mirė tėvas, kad pradau geriausią koledžo laikų draugę, rašiau apie mudviem su Baracku tekusius vargus mėginant susilaukti vaikų. Prisiminiau ir žeminančią man, kaip jaunai juodaodei, tekusią patirtį. Nuoširdžiai kalbėjau apie skausmą, kurį jaučiau mums paliekant Baltuosius rūmus, – tuos namus buvome spėję pamilti, – nes per abi prezidento kadencijas vyro atlikto sunkaus darbo vaisius teko perduoti beatodairiškam ir nerūpestingam jo įpėdiniui.

Kalbėti apie visa tai atrodė truputį rizikinga, bet jaučiau ir palengvėjimą. Tapusi pirmąja ponija, aštuonerius metus buvau budri, atsargi ir puikiai suvokiau, kad į mudu su Baracku ir abi mūsų dukras žvelgia visa tauta ir kad mes, kaip juodaodžiai, istoriškai baltųjų rūmuose neturime prabangos suklupti. Privalėjau pasirūpinti, kad naudodamasi man

tekusia tribūna sieksiu prasmingų pokyčių, kad darbai, kurių imsiuosi, bus nepriekaištingai atlikti ir papildys prezidento darbotvarkę. Turėjau saugoti mūsų mergaites, padėti joms gyventi įprastą gyvenimą ir palaikyti Baracką, kurio pečius kartais, regis, slėgė atsakomybės už visą pasaulį našta. Kiekvieną sprendimą priimdavau atsakingai, apsvarsčiusi riziką, įvertinusi kliūtis ir stengdamasi kuo geriau panaudoti šeimos narių galimybes tobulėti, o ne viso labo simbolizuoti tai, dėl ko kiti mūsų šalį myli arba jos nekenčia. Spaudimas buvo tikras ir nuolatinis, bet jau pažįstamas. Vėl skaičiau žingsnius.

Rašydama „Mano istoriją“, jaučiausi išleidžianti ir susikaupusį garą. Ši knyga žymėjo naują mano gyvenimo etapą, nors iš pradžių nė neįsivaizdavau, kaip jis klostysis. Be to, tai buvo pirmas savarankiškas mano projektas, visiškai nesusijęs nei su Baracku, nei su jo vyriausybe, nei su mūsų dukrų gyvenimu, nei su buvusiu mano karjera. Ši nepriklausomybė man patiko, bet taip pat jaučiausi įžengusi į visiškai naują teritoriją ir pažeidžiamesnė. Vieną vakarą, prieš pat pasirodant knygai, būdravau lovoje, savo namuose Vašingtone, kuriuose įsikūrėme palikę Baltuosius rūmus, įsivaizduodama pačią atviriausią savo papasakotą istoriją, dedamą į knygynų ir bibliotekų lentynas, verčiamą į kelias dešimtis skirtingų kalbų, visame pasaulyje atidžiai nagrinėjamą kritikų. Kitą rytą turėjau skristi į Čikagą ir pradėti tarptautinių renginių ciklą, per ateinančius metus turėjau aplankyti trisdešimt vieną miestą ir per kiekvieną susitikimą stoti prieš maždaug dvidešimties tūkstančių žmonių auditoriją. Spoksojau į miegamojo lubas, jausdama krūtinėje nenumaldomai kylančią nerimo bangą ir sąmonę gerokai drumsčiančias abejones. *Gal per daug pasakiau? Ar galėčiau atidėti kelionę? Ar nesusimausiu? O jei susimausiu, kas tada?*

Už visų šių abejonių dar giliau slypėjo ir kur kas svarbesnis, konkretesnis, kur kas labiau bauginantis esminis klausimas, visų abejonių šaltinis – penki žodžiai, tikrai kamuojantys net ir daugiausia pasiekusius

ir galingiausius pažįstamus žmones, penki žodžiai, lydėję mane nuo paauglystės, kai dar gyvenau Čikagoje, Saut Saide: *Ar viską, ką galėjau, padariau?*

Tuomet turėjau vienintelį atsakymą: *Nežinau.*



BARACKAS MANE NURAMINO. Negalėdama miegoti, nerimaudama užlipau į viršų ir radau jį savo kambaryje, dirbantį šviečiant stalinei lempai. Jis kantriai klausėsi manęs, kai dalijausi visomis mane apniukusiomis abejonėmis ir išsamiai aptariau viską, kas gali nepasisiekti. Barackas, visai kaip aš, vis dar mąstė apie kelionę, atvedusią mūsų šeimą į Baltuosius rūmus, o atėjus laikui ir išvedusią iš jų. Jis irgi turėjo abejonų bei rūpesčių, – nors ir retai, nors ir nepagrįstai, – jautė, kad galbūt padarė ne viską. Jis kaip niekas kitas mane suprato.

Kai išklojau viską, ko baiminuosi, Barackas patikino mane, kad knyga puiki, aš – taip pat. Ir padėjo man prisiminti, kad nerimas – įprastas naujo ir reikšmingo darbo palydovas. Tada apglėbė mane ir kakta švelniai palietė man kaktą. Man to pakako.

Kitą rytą atsikėliau ir išvykau į knygos „Mano istorija“ pristatymo kelionę. Taip prasidėjo kol kas vienas iš laimingiausių ir labiausiai saviكليovą sustiprinusių mano gyvenimo etapų. Knyga sulaukė puikių vertinimų ir, mano nuostabai, pasaulyje buvo rekordiškai gerai perkama. Pristatydama knygą, rasdavau laiko susitikti ir su mažesnėmis skaitytojų grupelėmis bendruomenės centruose, bibliotekose ir bažnyčiose. Klausytis skaitytojų, kalbančių apie daugybę įvairiausių sąsajų, siejančių jų istorijas su manąja, buvo prasminga patirtis. Vakaraus žmonės plūsdavo į sales, kartais į susitikimą jų susirinkdavo net kelios dešimtys tūkstančių. Kiekvienoje arenoje buvo justai jaudinanti atmosfera: garsiai grodavo muzika, žmonės tarp eilių šokdavo, darydavosi asmenukes

ir glėbesčiuodavosi laukdami, kol pasirodysiu ir prikaustysiu jų dėmesį. Kaskart, įsitaisiusi priešais renginio vedėją, per pusantrų valandos pokalbį atvirai išklodavau savo tiesą. Nieko neslėpdavau, pasakodama savo istoriją jaučiausi puikiai, man atrodė, kad klausytojai palankiai žvelgia į mano patirtį, dėl kurios tapau tu, kuo esu, ir vyliausi, kad galbūt ji ir kitiems padės pasijusti suprastiems.

Buvo smagu. Džiaugiausi. Vis dėlto ne tai buvo svarbiausia.

Tai, ką matydavau žvelgdama į susirinkusią publiką, tik patvirtino mano nuomonę apie šią šalį ir apskritai apie pasaulį. Regėjau minias įvairių rasių žmonių – labai skirtingų, bet dėl to tik geresnių. Tai buvo erdvės, kuriose įvairovė buvo pripažįstama ir laikoma stiprybe. Mačiau skirtingo amžiaus, skirtingų rasių, lyčių, tautybių žmones, jie vieni nuo kitų skyrėsi savo tapatybe, apranga ir daugybe kitų dalykų, jie juokėsi, plojo, verkė ir dalijosi patirtimi. Nuoširdžiai tikiu, kad daug jų atėjo į tuos renginius ne vien dėl manęs ir mano knygos. Nuojuota kuždėjo, kad, be kitų priežasčių, šie žmonės atėjo ir tam, kad nesijaustų pasaulyje vieniši ir susigražintų seniai pamirštą jausmą – kur nors jie yra savi. Jų dalyvavimas – jų skleidžiama energija, dvasinė šiluma ir skirtingos susitikimų erdvės – taip pat padėjo pasakoti visų mūsų istoriją. Manau, žmonės rinkdavosi į susitikimus ir todėl, kad jautė, kaip gera – ne, tiesiog *puiku*, – būti skirtingiems, bet būti kartu.



ABEJOJU, AR TUOMET kas nors numanė, kad nutiks kai kas nepaprastai reikšminga. Kas būtų galėjęs nuspėti, kad tokiai bendrystei, kokia džiaugėmės per knygos pristatymo renginius, staiga kils grėsmė? Kas galėjo numatyti, kad pandemija staiga privers mus atsisakyti tokių įprastų dalykų kaip apsikabinimai, po kaukėmis neslepamos šypsenos, malonus bendravimas su nepažįstamaisiais ir – dar blogiau – prasidės



Knygos „Mano istorija“ pristatymo renginiai man buvo
viena iš prasmingiausių gyvenimo patirčių.

ilgai trukiantis skausmo, netekčių ir netikrumo metas, pasieksiantis ir tolimiausią pasaulio kampelį? Jei būtume tai nutuokę, ar ką nors būtume darę kitaip? Nežinau.

Bet tikrai žinau, kad per tą laikotarpį mūsų netikrumas ir nerimas tik sustiprėjo. Neišvengiamai jautėmės atsargesni, budresni, kur kas menkliau susiję su kitais. Ir dabar daugybė žmonių pirmą kartą jaučia tai, ką milijonai kitų buvo priversti jausti visą gyvenimą: netikrumą, bejėgiškumą ir didžiulį nerimą dėl ateities. Per kelerius pastaruosius metus mums teko išverti anksčiau neišivaizduojamą atskirties metą, nepaprastai stiprų sielvartą ir visuotinį netikrumą, su kuriuo iš tiesų sunku gyventi.

Kita vertus, staiga pakeitusi kasdienio gyvenimo ritmą, pandemija nepalietė įsisenėjusių ir įsigalėjusių negalavimo formų. Matėme, kaip policija žudo beginklius juodaodžius... išeinančius iš prekybos centro, traukiančius pas kirpėją arba per planinę eismo dalyvių, transporto priemonių patikrą. Regėjome niekšiškų neapykantos nusikaltimų, kurių aukomis tapo Amerikoje gyvenantys azijiečiai ir LGBT+ bendruomenės nariai. Matėme ne menkstantį, o vis palankiau vertinamą nepakantumą bei fanatizmą ir valdžios ištroškčius autokratus, visame pasaulyje siekiančius stipriau spausti savo gniaužtuose tautas. Jungtinėse Valstijose matėme prezidentą, sėdintį ir nesikišantį, kai policijos pareigūnai ašarinėmis dujomis vaikė tūkstančius taikių žmonių, susirinkusių prie Baltųjų rūmų reikalauti viso labo mažiau neapykantos ir daugiau teisingumo. Paskui, kai amerikiečiai plūste plūstelėjo prie bal-sadėžių, ketindami ryžtingai ir pagrįstai neperrinkti tokio prezidento, išvydome minią įpykusių maištininkų, jėga įsibrovusių į švenčiausias mūsų vyriausybės patalpas ir – nežinia kodėl – manančių, kad gražins mūsų šaliai didybę spyriais versdami duris ir šlapindamiesi ant Nancy Pelosi kilimo.

Ar aš pykau? Taip, pykau.

Ar tomis akimirkomis jaučiausi nusivylusi? Taip, šis jausmas ir manęs neaplenkė.

Ar jaučiuosi sukręsta kaskart susidūrusi su įniršiu ir fanatizmu, slepiamais po populistiniu politiniu šūkiu apie šalies didybę? Žinoma.

Bet ar aš viena taip jaučiuosi? Laimė, ne. Beveik kasdien išgirstu apie šalia ir toli gyvenančius žmones, kurie mėgina brautis per šias kliūtis ir ieško savo kelio, vertina turimas jėgas, tvirtai laikosi savo mylimųjų ir labai stengiasi šiame pasaulyje neprarasti drąsos. Dažnai šnekuosi su tais, kurie grumiasi su kitoniškumo jausmu, mano esantys tinkamai neįvertinti arba nematomi, išsekinti pastangų visa tai įveikti ir jaučiantys temdomą jų šviesą. Susitikau su jaunuoliais iš viso pasaulio, kurie stengiasi girdėti ir savo balsą darbovietėse kurdami santykius ir erdvę, palankią būti savimi. Jiems kyla daugybė klausimų: *Kaip kurti prasmingus ryšius? Kada ir kaip turėčiau atvirai įvardyti bėdas? Ką reiškia „kilti“, kai esi visiškai žemai?*

Dauguma žmonių, apie kuriuos išgirstu, mėgina semtis stiprybės ne jiems sukurtose institucijose ir valstybinėse struktūrose, ne savo tradicijose, jie ieško lauko minų ir žemėlapiuose pažymėtų ribų, dauguma kurių netinkamai nubrėžtos ir sunkiai pastebimos. Nepavykus išvengti kliūčių, gali laukti šiurpi bausmė. Tai gali labai klaidinti ir būti pavojinga.

Iš manęs dažnai tikimasi atsakymų ir sprendimų. Nuo tos dienos, kai pasirodė mano naujausia knyga, girdėjau daugybę istorijų, eksromptu atsakiau į daugybę klausimų ir su daugybe žmonių šnekėjau, kaip elgiamės, susidūrę su neteisybe ir netikrumu, kokios tokio elgesio priežastys. Manęs klausia, gal kartais kišenėje turiu formulę, tinkamą šiems dalykams spręsti, arba ką nors, kas padėtų įveikti sąmyšį, kad lengviau būtų viską išverti. Patikėkite, suprantu, kaip tai būtų naudinga. Man labai patiktų išdėstyti aiškų ir tikslingą veiksmų planą, kuris padėtų įveikti netikrumą ir sparčiau leistų jums kopti, kad ir kokias aukštumas tikėtės

pasiekti. Gaila, bet ne viskas taip paprasta. Jei turėčiau tokią formulę, iš karto ją paviešinėčiau. Bet, turėkite omeny, ir aš kartais naktį guliu lovoje svarstydamą, ar padariau viską, ką galėjau? Prašyčiau nepamiršti, kad man, kaip ir kiekvienam iš mūsų, tenka daug ką įveikti. Net ir aukštumose, į kurias dauguma mūsų taip veržiasi? Gyvenime tikrai nemažai pasiekiau, bet patikėkite: neteisybės, abejonių ir netikrumo apstu ir aukštumose – tiesą sakant, ten šitai vešėte veši.

Noriu pasakyti, kad nėra išganingos formulės. Už scenos uždangos burtininko nėra. Netikiu, kad susidūrus su didžiosiomis gyvenimo bėdomis būna lengvų sprendimų ar paprastų atsakymų. Žmonijos patirtis liudija ką kita. Mūsų jausmai per daug sudėtingi, mūsų istorijos – per daug painios.



VIS DĒLTO GALIU pasiūlyti žvilgtelėti į mano įrankių dėžę. Ši knyga ir skirta parodyti, ką ir kodėl toje dėžėje laikau, kas tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime man padeda išsaugoti pusiausvyrą ir savikliovą, kas skatina eiti į priekį net jaučiant stiprų nerimą ir stresą. Vieni mano įrankiai yra įpročiai ir praktiniai įgūdžiai, kiti – tikri daiktai, o dar kiti – nuostatos ir įsitikinimai, kilę iš asmeninio mano gyvenimo ir patirties, iš mano asmenybės raidos, kuri tebevyksta. Nesiekiu, kad ši knyga būtų vadovas, nurodantis, kaip dera elgtis. Norėjau, kad šiuose puslapiuose rastumėte atvirų apmąstymų, ko gyvenimas mane išmokė, svirčių ir hidraulinių keltuvų, padedančių man viską išverti. Supažindinsiu jus su keliais žmonėmis, padedančiais man nepalūžti, ir pasidalysiu tuo, ko iš vienos nuostabios moters išmokau apie deramą elgesį susidūrus su neteisybe ir netikrumu. Išgirsite, kas kartais mane vis dar pribloškia ir kokia atrama padeda man atsitiesti. Atskleisiu, kokių nuostatų ilgainiui atsisakiau suvokusi, kad kai kurie

įrankiai daug naudingesni už gynybinius įtvirtinimus ir nuo pastarųjų esmingai skiriasi.

Suprantama, ne visi įrankiai padeda kiekvienoje situacijoje arba visiems be išimties. Jums tinkamas ir veiksmingas įrankis nebūtinai bus toks pat atsidūręs jūsų viršininko, motinos arba partnerio ar partnerės rankose. Mentelė jums nepadės pakeisti nuleistos padangos, padangų montavimo svirtis – iškepti kiaušinio. (Nors, žinoma, galite pamėginti įrodyti, kad klystu.) Ilgainiui įrankiai tobulėja, tai lemia mūsų gyvenimo sąlygos ir asmenybės raida. Tai, kas tinka viename gyvenimo etape, gali netikti kitame. Tačiau tvirtai tikiu, kad prasminga mokytis atpažinti įpročius, padedančius susikaupti ir išlikti tvirtiems, kai daugybė kitų įpročių kelia mums nerimą ir nesaugumo jausmą. Viliuosi, kad šioje knygoje rasite visokių dalykų, naudingus pritaikysite, jums nereikalingus atmesite; taip susipažinsite su jums būtiniais įrankiais, juos komplektuosite ir tobulinsite savo rinkinį.

Dar norėčiau aptarti kelias sąvokas, susijusias su galia bei sėkme, ir performuluoti jas taip, kad aiškiau suprastumėte, kas jums lengvai pasiekama, ir pajustumėte didesnę paskatą stiprinti savo galias. Tikiu, visų mūsų širdyse glūdi vidinės šviesos spindulys, tai, kas visiškai unikalumu ir individualumu, liepsna, kurią verta ginti. Gebėdami atpažinti savo šviesą, randame galių ir ja naudotis. Išmokus puoselėti unikalias žmonių šalia mūsų savybes, lengviau burti užuojauta besidalijančias bendruomenes ir siekti prasmingų permainų. Pirmoje šios knygos dalyje apžvelgsiu vidinių galių ir šviesos paieškų procesą. Antroje dalyje bus aptariami mūsų santykiai su kitais žmonėmis ir tai, kaip suvokiame namus, o trečioje dalyje padiskutuosiu, kaip galėtume geriau taikyti savo šviesą, ją ginti ir stiprinti, juolab iššūkių kupiniais laikais.

Šios knygos puslapiuose kalbėsime apie asmeninės ir kolektyvinės galios paieškas ir apie galią nepaisyti abejonių ir bejėgiškumo. Nesaikau, kad kuris nors iš minėtų veiksmų yra lengvas arba kad šiame kelyje

nėra kelių dešimčių kliūčių. Bet nepamirškite: viską, ką žinau, ir visus įrankius, kuriais naudojuosi, įgijau dažnai vargusi ir klydusi, daugybę metų kaupdama patirtį ir vis perkainodama vertybes. Kelis dešimtmečius mokiausi būti savarankiška, klydau, taisiausi ir, žinoma, daug ką taisiau. Kol atsidūriau čia, kur dabar esu, į priekį judėjau labai lėtai.

Jei esate jauni ir skaitote šią knygą, prašyčiau kantrybės ir neskubėti. Ilga ir įdomi jūsų kelionė tik prasideda ir ji ne visada bus patogi. Metų metus mėginsite suprasti, kas esate ir kas lemia jūsų veiksmus, praeis daug laiko, kol pasijusite tvirtesni ir įgysite saviklio vos. Tik palengva atrasite savo šviesą ir pradėsite ja naudotis.

Aš išmokau pripažinti, kad drauge su įgyta saviklio va sustiprėja ir pažeidžiamumo jausmas, ir vis tiek mus, viso pasaulio žmones, sieja beatodairiškas troškimas bet kokiomis aplinkybėmis siekti didesnio gėrio. Šviesoje tampame drąsesni. Jei atpažįstate savo šviesą, pažįstate save. Žinote tikrąją savo gyvenimo istoriją. Mano patirtis liudija, kad tokia savęs pažinimo forma stiprina saviklio vą, o ši skatina vidinę ramybę ir gebėjimą regėti perspektyvą; šios savybės savo ruožtu padeda palaikyti prasmingus ryšius su kitais žmonėmis, o tai, mano nuomone, yra visa ko pagrindas. Viena šviesa teikia spindesio kitai. Viena stipri šeima stiprina daugybę kitų. Viena aktyvi bendruomenė gali išjudinti kitas šalia. Tokia ir yra mūsų šviesos galia.



IŠ PRADŽIŲ TIKĖJAU SI, kad ši knyga bus tarsi draugija skaitytojams, patiriantiems sumaištį laikotarpį, vyliausi, kad ji padės visiems, pradantiems naują gyvenimo etapą, galbūt paženklinatą vidurinės mokyklos baigimo arba skyrybų, karjeros pokyčių arba gydytojų diagnozės, vaiko gimimo arba artimo žmogaus mirties. Norėjau į jausmų sąmyšį pirmiausia pažvelgti iš šalies, baimės ir netikrumo keliamus iššūkius

įvertinti tai jau patyrusio asmens akimis, kalbėti kaip žmogus, kuris, artėjantis prie šešiasdešimties, visa tai sėkmingai įveikė.

Žinoma, turėjau susivokti – tai neįmanoma.

Pastaruosius kelerius metus visi patyrėme didžiulę sumaištį, galima sakyti, neturėjome nė minutės atokvėpio. Beveik niekas iš mūsų nieko panašaus nebuvo patyręs, juk daugumai mano bendraamžių ir jaunimo neteko gyventi nei per ispaniškojo gripo pandemiją, nei Europoje krintant bomboms, nei laikais, kai moterys neturėjo pamatinės teisės priimti žiniomis pagrįstų sprendimų, susijusių su savo kūnu. Sąlyginai buvome saugūs. Dabar to saugumo mažiau. Netikrumas ir toliau smelkiasi kone į kiekvieną gyvenimo sritį, o jo formos įvairiausios: ir visuotinės – tokios kaip branduolinio karo grėsmė, ir asmeniškos – tarkim, keisti jūsų kosinčio kūdikio garsai. Mūsų institucijų darbas išsiderinęs, mūsų sukurtos sistemos stringa; sveikatos apsaugos ir švietimo sričių darbuotojai patiria didžiulį stresą. Jaunoji karta, kaip ji pati teigia, susiduria su dar neregėta vienatve, nerimu ir depresija.

Mėginame suprasti, kuo mums pasitikėti ir kuo tikėti. Žala padaryta ir ji ilgalaikė. Analitikų skaičiavimais, dėl COVID-19 pandemijos per 7,9 milijono pasaulio vaikų prarado motiną, tėvą arba kurį nors iš juos globojusių senelių. Jungtinėse Valstijose daugiau nei ketvirtis milijono vaikų – dauguma jų iš spalvotųjų bendruomenės – dėl šio viruso neteko tėvų arba globėjų. Regis, smūgio dydį sunku ir įsivaizduoti: visos laikančiosios kolonos sugriuvo.

Gali užtrukti, kol vėl pajusime tvirtą pagrindą po kojomis. Kelerius ateinančius metus tikrai jausime, ką praradome. Mūsų laukia dar ne vienas sukrėtimas. Pasaulis bus ir gražus, ir pažeistas. Netikrumas niekur nedings.

Bet kai pusiausvyra neįmanoma, suvokiame būtinybę tobulėti. Antrąją savo knygoje aprašiau, kaip kelionėje supratau tiesą, kad gyvenime beveik viskas kinta ir kad tradiciniai ženklai, kuriuos laikome pradžia

ir pabaiga, iš tiesų ir yra tik kelrodžiai daug ilgesniame kelyje. Mes nuolat judame į priekį, nuolat tobulėjame. Nuolat esame permainų sūkurėje. Mokomės net pavargę nuo mokslo, keičiamės net išsekinti permainų. Garantuotų rezultatų, galima sakyti, nėra. Kasdien mūsų laukia užduotis keistis ir tobulėti.

Svarstau, ar mums, vis dar grumiantis su pandemijos iššūkiais, susiduriant su neteisybe, nestabilumu ir nerimaujant dėl neaiškios ateities, ne pats laikas liautis klausinėjus *Kada tai baigsis?* Ar ne pats metas kelti kitokius, praktiškesnius klausimus: kaip iššūkių ir permainų siautulyje neprarasti pagrindo po kojomis. Kaip mums prisitaikyti? Kaip netikrumo burbule nusiraminti ir nesileisti paralyžiuojamiems? Kokius įrankius turime, kad sau padėtume? Kur dar rasti pagalbos? Kaip sukurti saugumą ir stabilumą kitiems? Ir jei dirbsime išvien, kokius iššūkius galėsime įveikti?

Kaip jau sakiau, visų atsakymų neturiu, bet norėčiau su jumis pasikalbėti. Pažvelgti į visa tai drauge būtų vertinga patirtis. Norėčiau palikti erdvės atviresniam ir išsamesniam dialogui. Tikiu, kad taip galime susikurti tvirtesnę pagrindą po kojomis.