

TURINYS

Autorės žodis knygos dešimtmečio proga	11
Padėka	19
 IŽANGA	
Gyvenimas iš visos širdies	31
 Drąsa, užuojauta ir artumas – <i>netobulumo dovanos</i>	39
 Tyrinėjant meilės, bendrystės ir jausmo, kad esi pakankamas, galią	61
 Kliūtys	72
 PIRMASIS KELRODIS	
Autentiškumas <i>Pamirškite, ką mano kiti</i>	97
 ANTRASIS KELRODIS	
Užuojauta sau <i>Atsisakykite perfekcionizmo</i>	105

TREČIASIS KELRODIS

Psichologinis atsparumas

*Atsisakykite bejėgiškumo ir liaukitės**slopinę savo jausmus*

115

KETVIRTASIS KELRODIS

Dėkingumas ir dėkaugsmas

Pamirškite stygių ir nebijokite tamsos

131

PENKTASIS KELRODIS

Intuicija ir tikėjimas

Atsisakykite poreikio viską žinoti

142

ŠEŠTASIS KELRODIS

Kūrybingumo ugdymas

Liaukitės lyginę save su kitais

149

SEPTINTASIS KELRODIS

Žaidimas ir poilsis

*Atsisakykite išsekimo kaip sėkmės rodiklio**ir produktyvumo kaip savigarbos šaltinio*

156

AŠTUNTASIS KELRODIS

Ramybė ir vidinė tylą

Atsisakykite nerimo kaip gyvenimo stiliaus

163

DEVINTASIS KELRODIS

Prasmingas darbas

*Liaukitės nepasitikėję savimi ir pamirškite**kitų žmonių lūkesčius*

171

DEŠIMTASIS KELRODIS

Juokas, daina ir šokis

*Nebūkite pernelyg rimti ir norintys**visada valdyti padėtį*

179

Baigiamosios mintys	189
APIE TYRIMO PROCESĄ	193
PADĖKA	199
PASTABOS	201
APIE AUTOREĮ	207
IDĖJŲ TAIKYMO GIDAS	209

AUTORĖS ŽODIS KNYGOS DEŠIMTMEČIO PROGA

Praėjo nemažai laiko nuo mano dvasinio žlugimo nubudimo 2007 metais ir tos dienos, kai parašiau „Netobulumo dovanas“.

~~Mano gyvenimas buvo puikus. Tikrai. Nuo tada, kai pradėjau puoselėti visas tas nuostabias iš visos širdies gyvenančių žmonių dorybes ir atsisakyti visų baimė pagrįstų ipročių iš ano „sumauto sąrašo“, apie kurį rašau šioje knygoje, viskas pasidarė taip lengva ir kone tobula. Pakako vadovautis dešimtimi šioje knygoje minimų kelrodžių, ir viskas tarsi savaime sustojo į savo vietas. Nebepatiriu jokios gėdos, jokio nerimo, jokios neapykantos sau, jokio pervargimo nuo darbų, jokio jausmo, kad „vis dar negana“.~~

Ak, kad taip būtų...

Per tuos metus aš tiek sykių mylėjau, praradau, klupau, kad nė nesuskaičiuočiau, ir, laimei, tiek pat kartų vėl kėliausi; susilaužiau kojų pirštus, sudaužiau sau širdį ir dar porą kartų leidau ją sudaužyti kitiems. Išlydėjau dukrą į universitetą ir po to savaitę pragulėjau lovoje verkdama; iš naujo įsimylėjau

Steve'ą, svarsčiau, kaip mudviem su Steve'u apskritai pavyks išlikti santuokoje ir kaip reikės pasidalyti nuotraukų albumus po skyrybų; parašiau dar keturias knygas, užmiršau milijoną puikių idėjų ir radau dešimt gerų; palaidojau mylimus žmones, tarp jų savo tėvus; stebėjau, kaip Charlie'is tampa nuostabiu paaugliu; netekau savo pirmojo augintinio; įsigijau skaitymo akinius; vos išlaikiau blaivybę, bet supratau, kad ji yra mano supergalia; organizavau intervencijas, svarsčiau, ar man pačiai nereikia intervencijos; kovojau už socialinį teisingumą, sužinojau apie save naujų dalykų, pastebėjau privilegijas, kurios iki tol man atrodė savaime suprantamos; persikėliau į naujus namus; ėmiausi verslo, mečiau verslą; keletą kartų buvau panirusi į lengvą depresiją; leidau laiką prie savo mylimo Travimo ežero su man brangiausiais žmonėmis; dėkojau už kiekvieną savo gyvenimo dovaną ir taip dažnai bambėjau bei skundžiausi dėl menkiausių nepatogumų, kad galų gale pačiai įgriso klausytis savo dejonių.

Tai buvo turtingi, nepaprasti, velniškai sunkūs ir sykiu nuostabūs metai. Daugumą dienų mano gyvenimas buvo puikus, neskaitant itin skausmingų tarpsnių. Tačiau neslėpsiu – būna laikotarpiai, kai atrodo, jog tie skausmingi tarpsniai mus visiškai praris, ir aš nebežinau, kaip išsikapstyti ir susigrąžinti pusiausvyrą, ką jau kalbėti apie „puikų gyvenimą“. Tiesą sakant, rašydama šias eilutes, kartu su savo šeima esu karantine dėl COVID-19 pandemijos ir ruošiuisi tinklalaidės pokalbiui su daktaru Ibrahimu X. Kendi'iu apie antirasizmą. Šiandien yra 2020 m. birželio 3-ioji, ir aš taip noriu tikėti, kad įveiksime šią pandemiją ir kad viskas bus kitaip nei anksčiau. Kad tapsime šalimi, pasirengusia priimti atsakomybę už savo istoriją ir padaryti viską, kas reikalinga, siekiant nutraukti politiką bei

veiksmus, nužmoginančius ne tik juodaodžių bendruomenę, bet ir visas dėl baltųjų viršenybės kentėjusias bendruomenes.

Žvelgdama į praėjusį dešimtmetį ir galvodama apie darbą, tyrimus bei mintis, iš kurių gimė knyga „Netobulumo dovanos“, aiškiai matau du dalykus, dėl kurių man ir malonu, ir skaudu:

1. Paversti dešimt gyvenimo iš visos širdies kelrodžių kasdieniais ilgalaikiais įpročiais yra daug sunkiau, nei kada nors įsivaizdavau.
2. Paversti dešimt gyvenimo iš visos širdies kelrodžių kasdieniais ilgalaikiais įpročiais yra daug vertingiau, nei kada nors įsivaizdavau.

Neperdėsiu sakydama, kad šios knygos rašymas pakeitė mano gyvenimą ir tebekeičia jį iki šiol. Gyvenimo iš visos širdies nuotykis davė pradžią mano dabartiniam darbui, stiprina mano santykius su Steve'u, padeda rasti drąsos būti tokia mama, kokia noriu būti, ir suteikia jėgų mėginti iš naujo, kai nepavyksta, o svarbiausia – ir toliau skatina vėl būti savimi. Visa savimi – su tomis savybėmis, kurias myliu, ir tomis, kurias buvau palikusi likimo valiai, bet dabar po vieną parsivedu namo, kad galėčiau nušluostyti joms nosį, aprišti nubrozdinčius kelius ir tapti visuma.

„Netobulumo dovanos“ parašiau perkopusi ketvirtąją dešimtį. Kai knyga pasirodė, Ellen buvo vienuolikos metų, o Charlie'is – vos penkerių. Dabar Ellen studijuoja paskutiniame kurse, o Charlie'is netrukus pradės eiti į gimnaziją. Nekeičiau nei šioje knygoje papasakotų istorijų, nei didžiosios dalies teksto. Jos pamokos liko tos pačios, nors mano vaikai

jau paaugo, mudu su Steve'u turime daugiau raukšlių ir žilų plaukų, o kai kurios idėjos tapo ištisų knygų pagrindu.

KNYGOS IDĖJŲ TAIKYMAS GYVENIME

Kai kalbėjomės su skaitytojais apie jubiliejinį knygos leidimą, dauguma jų labai aiškiai išsakė norą, kad tekstas nebūtų keičiamas. Ši knyga daugeliui žmonių tapo vadovu ir orientyru, todėl stengėmės į tai atsižvelgti. Vis dėlto pridėjome naują Idėjų taikymo gidą, kad skaitytojai galėtų pradėti taikyti knygos idėjas gyvenime.

Rinkdami tyrimų medžiagą knygai „Brandinančios nesėkmės“, sužinojome daugiau apie tai, kaip kūrybiškumas skatina taikyti idėjas – jis padeda paversti žinias praktika. Iš esmės tai, ko mokomės, savo veiksmais perkeliame iš galvos į širdį.

Knygos pabaigoje pateikta rodyklė yra pritaikyta pagal sistemą, kurią Maria Popova 2014 m. paaiškino Timo Ferrisso tinklalaidėje. Maria yra rašytoja, poetė ir kultūros kritikė, talentinga interneto svetainės *brainpickings.org* kūrėja ir sudarytoja. Šis naujienlaiškis ir internetinis leidinys buvo įtrauktas į JAV Kongreso bibliotekos nuolatinį skaitmeninį kultūriškai vertingų duomenų archyvą.

Tai buvo prieš šešerius metus, ir gali būti, kad Maria šio metodo jau nebenaudoja. Tačiau tiems, kurie ilgai stebėjosi, kaip ji surenka, susieja ir sujungia visą pirminę informaciją, kuria dalijasi svetainėje *brainpickings.org*, tai buvo tikras nušvitimas.

Tinklalaidėje Maria paaiškino, kad kiekviena perskaityta knyga mums palieka tam tikras įžvalgas, kurias jungia bendra tema. Tačiau daugumoje knygų šios įžvalgos nėra išdėstytos nuoseklia tvarka. Sprendimas – alternatyvi rodyklė, pagrįsta

ne raktažodžiais, bet jums svarbiomis idėjomis. Suasmeninta rodyklė leidžia aptikti ir užfiksuoti pasikartojančias mintis, suteikiančias skaitytojui daugiau prasmės ir supratimo. Ėmiau kurti tokias alternatyvias rodykles – jos pakeitė tai, kaip skaitau, mokausi, tyrinėju ir pritaikau naujas idėjas savo gyvenime. Pavyzdžiui, skaitant Ibramo Kendi'io knygą „Kaip būti antirasistu“ (*How to Be an Antiracist*), mano sudarytoje rodyklėje buvo šios kategorijos:

Graži frazė (šį punktą pasiskolinau iš Marios):

Nesuprantu – reikia daugiau tuo pasidomėti:

ŠV (šeimos vakarienė – tai reiškia temą, kurią noriu aptarti su šeima):

Nė nenutuokiau:

Kitos knygos, kurias verta perskaityti:

Organizacinės kultūros pokyčiai:

Citatos:

RHR (angl. *rabbit hole research* – „triušio urvo tyrinėjimas“; tai reiškia, kad noriu išnagrinėti pirminius šaltinius):

Pasidalyti su Steve'u:

LABAI SUNKU PRIPAŽINTI:

Prie kiekvienos iš šių kategorijų turiu užrašiusi puslapių numerius (pavyzdžiui: 13, 46, 167, 229). Atsivertusi tuos puslapius (juos dar pasižymiu mažais lipniaisiais skirtukais), randu pažymėtas ištraukas. Sakau jums – tai tikras stebuklas. Tokiu būdu, baigę skaityti, būsite ne tik pasisėmę naujų idėjų, bet ir susidarę planą, kaip jas pritaikyti savo gyvenime.

Šios knygos gale rasite tuščių puslapių ir siūlomų kategorijų sąrašą, paremtą tuo, kaip, mano žiniomis, tūkstančiai žmonių

pritaikė ar integravo knygos idėjas savo kasdieniame gyvenime. Man pasirodė žavinga, kad žodžio „integruoti“ šaknis kilusi iš lotyniško žodžio *integrare*, reiškiančio „sujungti į visumą“. *Kaip galėtume tai, ko mokomės apie gyvenimą iš visos širdies, panaudoti tam, kad iš tikrųjų pajustumė vidinę pilnatvę?*

Yra dar dvi priemonės, kurios padės jums pritaikyti sau šios knygos mintis. Pirmiausia, mes keletą metų kūrėme, testavome ir tikrinome savo Gyvenimo iš visos širdies klausimyną (*Wholehearted Inventory*). Jį sudaro dešimt klausimų, atitinkančių dešimt knygoje aprašytų kelrodžių. Šis nemokamas internetinis instrumentas padės jums įvertinti savo stipriąsias puses ir knygoje aptariamų įpročių ugdymo galimybes. Rekomenduoju atlikti šį įsivertinimą prieš pradėdant skaityti knygą. Galima tai padaryti ir perskaičius knygą, tačiau manau, kad vertingiau pradėti skaityti žinant, kokių įgūdžių jau turite, o kokius dar galite ugdyti.

Klausimyną rasite svetainėje: brenebrown.com/wholeheartedinventory.

IŠ VISOS ŠIRDIES

Per pastaruosius dešimt metų man teko didžiulė garbė įvairiose pasaulio šalyse mokyti ir dalytis savo patirtimi apie drąsą ir pažeidžiamumą. Nors esu dėstytoja ir tyrėja, ši patirtis man visada suteikia galimybę išmokti kur kas daugiau, nei mokau pati. Viena, ką aiškiai supratau, – pažeidžiamumo atvėrimo patirtis kiekvienam iš mūsų yra skirtinga. Leiskite paaiškinti.

Didžiausia traumos pasekmė – tai emocinio, o kartais net ir fizinio saugumo praradimas. Būtent šis saugumas yra būtinas,

kad galėtume būti pažeidžiami. Mačiau tai bendraudama su kariškiais, veteranais ir žmonėmis, išgyvenusiais įvairias katastrofas. Tačiau traumą sukelia ne tik smurtas. Ją sukelia ir nepriežiūra bei skurdas. Ją kasdien sukelia nužmoginimas, sudarantis rasizmo, seksizmo, homofobijos, transfobijos, ksenofobijos ir visų sisteminių spaudos bei diskriminacijos formų pagrindą. Kartais pakanka pamatyti, kaip kenčia žmogus, su kuriuo tapatinatės, kad patirtumėte tikrą emocinę, o kartais ir fizinę traumą.

Daugelis šių sisteminių traumos formų yra tokios paplitusios, kad raginti žmones priimti savo pažeidžiamumą ir netobulumą, neatsižvelgiant į jų gyvenimo patirtį, reiškia prašyti jų daryti tai, kas ne visose aplinkose yra emociškai ar net fiziškai saugu.

Tad ką daryti? Tikiu, kad kiekvienas žmogus nusipelno orios ir saugios erdvės, kurioje galėtų jaustis pažeidžiamas. Nė vienas iš mūsų negali iki galo priimti pažeidžiamumo, drąsos ir autentiškumo dovanų, jei daliai žmonių šios dovanos yra neprieinamos dėl to, kas jie yra arba ką jiems teko išgyventi. Būti netobulam, autentiškam ir pažeidžiamam yra žmogiškumo dalis, o ne privilegija, suteikiama tiems, kurie gali sau tai leisti nerizikuodami būti marginalizuoti, nuvertinti ar pasmerkti.

Mes visi esame atsakingi už tokių orių, saugių erdvių kūrimą ir traumuojančių sistemų ardymą. Gyventi ir mylėti visa širdimi – tai ne tik darbas su savimi. Tai būdas keisti pasaulį. Be sąmoningumo, pastangų ir konkrečių pokyčių ir toliau gyvensime pasaulyje, kuriame vienus žmones laikome drąsiais ir stipriais už tai, kad jie dalijasi savo pažeidžiamumu, o kitų žmonių pasakojimai apie savo sunkumus ir baimes tik patvirtina mūsų sąmoningas arba nesąmoningas išankstines nuostatas.

Patirtys, suteikiančios mūsų gyvenimui daugiausia prasmės, gimsta iš pažeidžiamumo. Viena iš sąlygų yra laisvė. Martinas Lutheris Kingas Jaunesnysis yra pasakęs garsius žodžius: „Niekas nėra laisvas, kol nesame laisvi visi.“ Negyvenime gyvenimo visa širdimi, jei nedarysime visko, ką galime, kad pašalintume neteisybės sukeltą sielvartą.

Aš vis dar kaip asmeninę maldą vartoju autentiškumo apibrėžimą, kurį pirmą kartą suformulavau šiai knygai. Šiuos žodžius nuolatos laikau savo širdyje ir jais vadovaujuosi. Štai mano malda už mus visus ir mano kasdienis įsipareigojimas:

Meldžiu, kad rastume drąsos pamiršti, kokie manome privalantys būti, ir pamiltume save tokius, kokie esame – netobulus, kūrybingus, pažeidžiamus, stiprius, sužeistus ir gražius.

Meldžiu, kad rodytume sau ir kitiems užuojautą, kylančią iš žinojimo, jog visi turime stiprybių ir silpnybių.

Meldžiu, kad kurtume teisingą pasaulį, kuriame privilegijos nebūtų saviraiškos ir autentiškumo sąlyga, kuriame kiekvienas žmogus jaustųsi kviečiamas ir saugus išreikšti savo galią bei pažeidžiamumą.

Galiausiai meldžiu, kad patirtume artimumo jėgą, bendrystės meilę ir tyro džiaugsmo malonę.

Ačiū, kad einate šiuo keliu kartu su manimi.

2020 m.

PRATARMĖ

Pripažinti savo klaidas ir šio proceso metu mylėti save yra drąsiausias dalykas, kokį kada nors padarysime.

Kartą pastebėjus elgesio modelį, neįmanoma jo išmesti iš galvos. Patikėkite, esu mėginusi. Kai ta pati tiesa nesiliauja kartotis, sunku apsimesti, jog tai tik atsitiktinumas. Pavyzdžiui, kad ir kaip atkakliai stengčiausi save įtikinti, kad man pakanka šešių valandų miego, jeigu neišmiegu bent aštuonių valandų, mane apima nerimas, nekantrumas ir stiprus noras griebtis angliavandenių. Tai elgesio modelis. Taip pat esu baisiai linkusi atidėlioti: prieš sėsdama rašyti, visada pertvarkau visus namus ir iššvaistau gausybę laiko bei pinigų, pirkdama biuro reikmenis ir daiktų tvarkymo priemones. Ir taip kiekvieną mielą kartą.

Viena iš priežasčių, kodėl neįmanoma užmiršti elgesio modelių, yra ta, kad mūsų protas sukurtas jų ieškoti ir priskirti jiems kokią nors prasmę. Žmonės yra prasmės ieškanti rūšis. Laimei ar nelaimei, mano protas kaip tik yra puikiai įgudęs tai daryti. Aš daug metų to mokiausi, o dabar iš to užsidirbu pragyvenimui.

Būdama tyrėja, stebiu žmonių elgesį, kad galėčiau nustatyti ir įvardyti subtilius ryšius, santykius bei elgesio modelius, padedančius mums įprasminti savo mintis, elgesį ir jausmus.

Man patinka tai, ką darau. Elgesio modelių paieška yra nuostabus užsiėmimas, ir, tiesą sakant, per visą savo profesinę veiklą mano mėginimai užmiršti tam tikrus polinkius griežtai apsiribojo mano asmeniniu gyvenimu ir tomis žeminančiomis silpnybėmis, kurias taip mėgau neigti. Viskas pasikeitė 2006 m. lapkritį, kai mane tiesiog apstulbino vieno tyrimo (jį ir pateikiu šioje knygoje) rezultatai. Pirmą kartą per savo karjerą be galo troškau pamiršti savo pačios tyrimą.

Iki tos akimirkos visą savo profesinę veiklą skyriau nemalonioms emocijoms – gėdai, baimei ir pažeidžiamumui – tirti. Esu paskelbusi mokslinių straipsnių apie gėdą, sudariusi psichologams ir priklausomybių specialistams skirtą mokymo programą apie psichologinį atsparumą gėdai (angl. *shame resilience**) ir parašiusi apie tai knygą „I thought it was just me“ („Maniau, kad tai būdinga tik man“)¹.

Visoje šalyje rinkdama tūkstančius įvairiausių žmonių – vyrų ir moterų, kurių amžius svyruoja nuo 18 iki 87 metų – gyvenimo istorijų, susidūriau su naujais elgesio modeliais, apie kuriuos panorau sužinoti daugiau. Žinoma, mes visi kovojame su gėda ir baime, kad nesame pakankamai geri. Tiesa ir tai, jog daugelis mūsų bijo, kad kiti pamatys ir pažins mūsų tikrąjį „aš“. Tačiau visoje šioje surinktos informacijos gausybėje vis pasitaikydavo istorijų apie žmones, gyvenančius nuostabų ir įkvepiantį gyvenimą.

* *Resilience* (psichologinis atsparumas, reziliencija) – psichologinė sąvoka, reiškianti dinamišką pozityvaus prisitaikymo procesą esant reikšmingai nepalankioms aplinkybėms. Kitaip tariant, tai gebėjimas susidoroti su krizėmis ir panaudoti jas asmens raidai.

Išgirdau pasakojimų apie galią, kurios įgyjama pripažinus savąjį netobulumą ir pažeidžiamumą. Sužinojau, kad džiaugsmas neatsiejamas nuo dėkingumo, o tokie, regis, savaime suprantami dalykai kaip poilsis ir žaidimai yra tiek pat būtini mūsų sveikatai kaip ir maistas bei mankšta. Šie tyrimų dalyviai pasitikėjo savimi, o apie autentiškumą, meilę ir bendrystę kalbėjo taip, kaip iki šiol niekada nebuvau girdėjusi.

Kartą panorau visas šias istorijas sujungti į visumą, tad čiupau vieną iš tyrimo sąsiuvinių ir žymikliu užrašiau pirmuosius į galvą šovusius žodžius: „Iš visos širdies“ (angl. *Wholehearted*). Nors dar nebuvau tikra, ką jie reiškia, žinojau, kad šios istorijos yra apie žmones, kurie gyvena ir myli iš visos širdies.

Man kilo daug klausimų apie gyvenimą iš visos širdies. Kas šiems žmonėms brangu? Kaip jie išsiugdė tokį psichologinį atsparumą? Kokie pagrindiniai jų rūpesčiai ir kaip jie juos sprendė? Ar įmanoma pradėti gyventi iš visos širdies? Kaip galime išsiugdyti tai, ko mums reikia? Kas mums kliudo tai pasiekti?

Kai ėmiau analizuoti šias istorijas ir ieškoti jose pasikartojančių elgesio modelių, supratau, kad juos galima suskirstyti į dvi kategorijas. Iš pradžių pirmąją kategoriją paprastumo dėlei pavadinau „Daryti“, o antrąją – „Nedaryti“. Stulpelyje „Daryti“ išsirikiavo žodžiai: visavertiškumas, poilsis, žaidimas, pasitikėjimas, tikėjimas, intuicija, viltis, autentiškumas, meilė, bendrystė, džiaugsmas, dėkingumas ir kūrybingumas. Stulpelis „Nedaryti“ buvo kupinas tokių žodžių kaip perfekcionizmas, jausmų slopinimas, tikrumo jausmas, išsekimas, savarankiškumas, rimtumas, prisitaikymas, kritiškumas, stoka.

Išsižiojusi atsitraukiau nuo sąrašų ir pamėginau susivokti. Jaučiausi nemaloniai nustebinta, lyg sužinojusi, kad mano

trokštamas daiktas yra gerokai per brangus. Prisimenu, jog tik sumurmėjau: „Ne, ne, ne. Kaipgi šitaip gali būti?“

Nors šiuos sąrašus sudariau pati, buvau sukręsta juos perskaičiusi. Mat užrašinėdama tyrimų duomenis paprastai visiškai atsiduodu tyrinėjimui ir užmirštu visa kita. Visas mano dėmesys būna sutelktas į tikslų išgirstų istorijų užrašymą. Negalvoju, kaip pati kalbėčiau – galvoju tik apie tai, ką sako tyrimo dalyviai. Nesvarstau, ką ta ar ana patirtis reikštų man, tik mėginu išsiaiškinti, ką ji reiškia ją papasakojusiam asmeniui.

Sėdėjau ant raudonos kėdės prie savo pusryčių stalo ir ilgai spoksojau į šiuos du sąrašus. Mano akys klaidžiojo jais iš viršaus į apačią ir iš kairės į dešinę. Prisimenu, jog kažkurią akimirką sėdėjau su ašaromis akyse, ranka prisidengusi burną, tarsi ką tik išgirdusi blogą naujieną.

Tiesą sakant, tai ir buvo bloga naujiena. Tikėjausi sužinoti, kad iš visos širdies gyvenantys žmonės visiškai nesiskiria nuo manęs ir daro tuos pačius dalykus, kaip ir aš: sunkiai dirba, vadovaujasi taisyklėmis, stengiasi viską daryti teisingai ir iki galo, nuolat mėgina geriau save pažinti, auklėja vaikus tiksliai pagal knygas ir t. t.

Ištisą dešimtmetį tyrinėjusi tokius sudėtingus dalykus kaip gėda, iš tiesų maniau esanti verta patvirtinimo, kad „gyvenu teisingai“.

Bet štai kokią karčią pamoką išmokau tą dieną (o nuo to laiko – ir kiekvieną mielą dieną):

Save pažinti ir suprasti yra be galo svarbu, tačiau norint gyventi iš visos širdies kur kas svarbiau save mylėti.

Savęs pažinimas turi didžiulę reikšmę, bet tik tada, kai, stengdamiesi save suprasti, elgiamės su savimi maloniai ir švelniai. Gyventi iš visos širdies reiškia ne tik siekti pažinimo ir galios, bet ir pripažinti savąjį trapumą bei pažeidžiamumą.

O galbūt skaudžiausia tos dienos pamoka pritrenkė mane taip, jog užėmė kvapą: faktai aiškiai bylojo, kad negalime savo vaikams duoti to, ko neturime patys. Tai, kiek esame pažengę siekdami gyventi ir mylėti iš visos širdies, daug labiau padeda sėkmingai auklėti nei visa tai, ką sužinome iš vadovėlių.

Ši pažanga lygiai tiek pat priklauso ir nuo proto, ir nuo širdies pastangų. Taip sėdėdama aną niūrią lapkričio dieną, supratau, jog iki šiol buvau apleidusi savo širdį.

Galiausiai atsistoja, čiupau nuo stalo žymiklį, nubrėžiau liniją po sąrašu „Nedaryti“ ir po ja užrašiau žodį „aš“. Šis sąrašas, regis, puikiai atspindėjo visus mano vargus.

Sunėrusi rankas ant krūtinės, susmukau į kėdę ir pagalvojau: „Tiesiog nuostabu. Mano gyvenimas visiškai atitinka tą sumautą sąrašą.“

Paskui dvidešimt minučių vaikščiojau pirmyn atgal po namus, mėgindama užmiršti arba paneigti visa, kas ką tik prieš mane atsiskleidė, bet negalėjau tų žodžių išmesti iš galvos. Kelio atgal nebebuvo, todėl padariau tai, kas man tą akimirką atrodė geriausia: visus tuos lapus tvarkingai sulanksčiau į mažus keturkampius ir sukišau į plastikinę dėžutę. Ši puikiai tilpo po mano lova, šalia dovanų pakavimo popieriaus. Tuomet nė nebūčiau pagalvojusi, kad praeis daugiau nei metai, kol vėl pažvelgsiu į šiuos duomenis.

Paskui susiradau iš tiesų gerą psichoterapeutę ir pradėjau rimtą dvasinį darbą, trukusį ištisus metus ir visam laikui pakeitusį mano gyvenimą. Mano psichoterapeutė Diana ir aš

vis dar juokiamės, prisiminusios mano pirmąjį apsilankymą. Diana, pati konsultuojanti daugelį psichoterapeutų, pradėjo įprastu klausimu: „Na, kuo gi skundžiatės?“ Aš išsitraukiau sutrumpintą sąrašą „Daryti“ ir dalykiškai tariau: „Man reikia išsiugdyti kai kurias šio sąrašo savybes. Jei žinote kokių nors specialių priemonių ar metodų, būtų labai pravartu. Nėra jokio reikalo kapstyti giliai. Nenoriu jokių vaikystės prisiminimų ar panašių nesąmonių.“

Tai buvo ilgi metai. Savo tinklaraštyje 2007-uosius su meile vadinu „dvasinio ~~žlugimo~~ nubudimo metais“. Man tai pasirodė kaip klasikinė asmenybės krizė, o Dianai buvo panašu į dvasinį nubudimą. Manau, mes abi buvome teisios. Tiesą sakant, imu abejoti, ar įmanoma viena be kito.

Žinoma, neatsitiktinai ši atomazga įvyko 2006-ųjų lapkriūtį. Aplinkybės buvo palankios krizei: kaip tik buvau pradėjusi laikytis dietos be miltų ir cukraus, todėl mano jautrumas buvo padidėjęs, artėjo mano gimtadienis (man tai visada būna apmąstymų metas), buvau pervargusi nuo darbo ir stovėjau prie *amžiaus vidurio* slenksčio.

Tai, kas vyksta sulaukus vidutinio amžiaus, žmonės gali pavadinti „krize“, bet tai nėra krizė. Tai persiorientavimas – metas, kai jauti žūtbūtinę trauką gyventi taip, kaip nori, o ne taip, kaip iš tavęs „reikalauja“ kiti. Tai laikas, kai visata kviečia užmiršti, kokia, tavo manymu, privalai būti, ir pamilti save tokią, kokia esi.

Be abejo, žmogaus amžiaus vidurys yra vienas didžiųjų persiorientavimo tarpsnių, tačiau gyvenime jų patiriame ir daugiau, pavyzdžiui:

- vedybos;
- skyrybos;

- vaikų gimimas;
- grįžimas į darbą;
- persikraustymas į kitą vietą;
- namų ištuštėjimas suaugus vaikams;
- išėjimas į pensiją;
- artimųjų netektis arba trauma;
- sekinantis ar nekenčiamas darbas.

Pasaulis nuolat stengiasi mus pažadinti. Deja, mes linkę pernelyg greitai nuspausti žadintuvo mygtuką.

Kaip paaiškėjo, darbas, kurį turėjau atlikti su savimi, buvo bjaurus ir nuodugnus. Aš atkakliai yriausi į priekį, kol vieną dieną, svirdama iš nuovargio ir purvui dar kapsint nuo mano kelioninių batų, supratau: „O Dieve! Jaučiuosi visai kitaip. Jaučiuosi linksma ir gyva. Nors dar bijau, bet jaučiuosi tikrai drąsi. kažkas pasikeitė – jaučiu tai savo viduje.“

Aš buvau sveikesnė ir jaučiau didesnę džiaugsmą bei dėkingumą nei kada nors anksčiau. Jaučiausi ramesnė ir emociškai pastovesnė. Mano gyvenime labai sumažėjo nerimo ir baimės. Aš vėl ėmiau kurti, užmezgiau naują ryšį su savo šeima ir draugais, o svarbiausia – pirmą kartą gyvenime savo kailyje pasijutau tikrai patogiai.

Išmokau daugiau rūpintis, kaip jaučiuosi, o ne „ką apie mane gali pagaltoti kiti“. Brėžiausi naujas ribas ir ėmiau atsisakyti poreikio visiems patikti, viską atlikti ir išstbulinti. Pradėjau sakyti „ne“, užuot sakiusi „taip“ (ir vėliau jautusi apmaudą bei pyktį). Ėmiau sakyti: „Žinoma!“, užuot sakiusi: „Skamba viliojančiai, bet turiu daug darbo“ arba „Pagalvosiu apie tai, kai būsiu _____ (plonesnė / ne taip užsiėmusi / labiau pasirengusi ir t. t.).“

Kartu su Diana ieškodama kelio į nuoširdumą, perskaičiau apie keturiasdešimt knygų, tarp jų visas biografijas apie dvasinį nubudimą, kokias tik galėjau gauti. Jos be galo daug man padėjo, bet aš vis dar ieškojau tokios knygos, kuri mane įkvėptų, apšviestų ir patikimai vadovautų mano dvasinei kelionei.

Vieną dieną, spoksant į aukštą knygų krūvą, grėsmingai pūpsančią ant naktinio stalelio, mano protą lyg žaibas permelkė mintis: „Noriu apie visa tai parašyti biografinę knygą.“ Papasakosiu istoriją, kaip ciniška, pasipūtusi mokslininkė tapo stereotipiška moterimi, kokias ji nuo pat savo pilnameistybės mėgo pašiepti. Prisipažinsiu, kaip tapau senstelėjusia, sveikstančia, savo sveikata besirūpinančia, kūrybinga, sentimentalialia dvasingumo ieškotoja, kuri leidžia dienas mąstydamą apie tokius dalykus kaip malonė, meilė, dėkingumas, kūrybingumas, autentiškumas ir yra laimingesnė, nei kada nors galėjo įsivaizduoti. Pavadinsiu tai „Gyvenimu iš visos širdies“.

Prisimenu, jog dar pagalvojau: „Prieš imdamasi biografijos, turiu panaudoti šio tyrimo duomenis, kad parašyčiau vadovą apie gyvenimą iš visos širdies.“ Iki 2008-ųjų vidurio jau buvau pripildžiusi tris didžiules dėžes sąsiuvinų, žurnalų ir krūvų informacijos. Taip pat praleidau daugybę valandų tirsdama naujus žmones. Turėjau viską, ko man reikia, ir karštai troškau parašyti knygą, kurią jūs laikote savo rankose.

Tą lemtingą lapkričio dieną, kai man prieš akis pasirodė anas sąrašas ir privertė suvokti, jog negyvenu ir nemyliu iš visos širdies, dar nebuvau iki galo įtikinta. Neužteko išvysti sąrašo, kad visiškai juo patikėčiau. Turėjau smarkiai pasistengti ir *sąmoningai apsispręsti* patikėti... patikėti savimi

ir galimybe gyventi kitaip. Daugybė klausimų, ašarų, o vėliau, jau patikėjęs, begalė laimingų akimirkų padėjo man suprasti, jog tai tiesa.

Dabar suprantu, kodėl pripažinti savo klaidas ir mylėti save šio proceso metu yra drąsiausias dalykas, kokį kada nors padarysime.

Dabar suvokiu, kad stengtis gyventi iš visos širdies ne-reiškia mėginti pasiekti kelionės tikslą. Tai tarsi sekti paskui žvaigždę danguje. Mes niekada jos nepasiekiame, bet tikrai žinome, jog einame teisinga kryptimi.

Dabar matau, kad tokios dovanos kaip drąsa, užuojauta ir tarpusavio ryšys veikia tik tada, kai jas laviname – ir ne bet kada, o kiekvieną dieną.

Dabar suprantu, kad *ugdymo* ir *apsivalymo* darbas, kurį aprašiau dešimtyje kelrodžių, nėra joks „atliktinų užduočių sąrašas“. Tai nėra kažkas, ką mes įvykdome arba pasiekiame ir tuomet išbraukiame iš savo sąrašo. Tai viso gyvenimo darbas. Tai sielos darbas.

Mano atveju tikėjimas virto supratimu. Tik patikėjusi pajėgiau suprasti, kaip galime iš tikrųjų pakeisti save, savo šeimą ir bendruomenes. Tiesiog turime rasti drąsos gyventi ir mylėti iš visos širdies. Man garbė leistis į šią kelionę kartu su jumis!