

A woman with light brown hair, wearing a bright red, textured jacket over a black top and black pants, is sitting on a dark, craggy rock. She is looking towards the camera with a neutral expression. The background shows a blue sea with white-capped waves under a clear, light blue sky.

INGA  
LIZDENYTĖ

# NESUSTABDOMA

Tai pasirinkimas

Jei jums patinka literatūra, pagrįsta įkvepiančiu asmeniniu tikėjimu, „Nesustabdoma“ jums labai patiks. Bet jei jūs panašus į mane – esate agnostikas ir cinikas, kurio niekas neįkvepia, – „Nesustabdoma“ gali būti netradicinis, bet vis dėlto nepaprastai įdomus ir atnešantis daug naudos literatūros pasirinkimas.

Kaip Ingos darbdavys, ją pažįstu jau daugelį metų ir ją labai vertinu. Inga darbšti, atsakinga ir entuziastingai susitvarko su bet kokiais iššūkiais. Jos negalia neturi jokios įtakos darbo kokybei, ir ji neabejotinai įkvepia daugelį žmonių, su kuriais susitinka. Kadangi Inga siekia, kad į ją žiūrėtume kaip į visavertį asmenį, todėl jai keičiami tokie pat reikalavimai kaip ir bet kuriam kitam darbuotojui.

Jos gyvenimas nėra vien tik neįprasto atkaklumo ir pasiekimų istorija. Tai kur kas labiau susiję su mąstymu ir pasišventimu. Knygoje unikalčiai atskleidžiamas tvirtas požiūris kurti ir palaikyti tikslingą ir visavertį gyvenimą. Skaitytojas susipažins su būdais, kaip gyvenime išvelgti kai ką daugiau nei tik kliūtis. Jis bus padrąsintas ir įkvėptas siekti aukštesnių tikslų ir gyventi prasmingai.

**Adamas Brownas**

advokatas, Neįgaliųjų paslaugų ir  
teisės centro vykdomasis direktorius

## APIE KNYGĄ

**P**rabėgus keleriems metams po tragiškos autoavarijos, daugelis artimųjų ragino išleisti knygą apie patirtus išgyvenimus, bet aš vis dvejojau. Nuolat mąščiau: „Kas aš tokia, kad rašyčiau knygą *apie save*?“ Tačiau Kūrėjas turėjo kitokių planų.

Tiesą sakant, rašyti mane paskatino brolis, kurį labai myliu. Pamenu, kaip vieną dieną gyvendama Kalifornijoje gavau SMS žinutę iš Lietuvos. Mano brolis rašė: „Inga, nebežinau, kaip toliau gyventi. Padėk man.“ Mane tai sukrėtė. Jaučiau, kad atsitiko kažkas baisaus, bet nežinojau, kaip padėti broliui, nes gyvenau kitame pasaulio krašte. Ėmiau melstis, ir tuomet man kilo mintis parašyti broliui laišką.

Tą akimirką supratau, kad turiu atskleisti jam visą tiesą, kas padėjo man atsigauti po tragedijos. Turėjau jam atsiverti – papasakoti, iš kur semiuosi stiprybės ir kas įgalino mane pakeisti savo gyvenimą, kad galiausiai ir broliui įsižiębtų viltis. Galbūt daugeliui atrodo, kad mano gyvenimas pasikeitė, nes man tiesiog pasisekė, bet tai netiesa. Aš išgyvenau kur kas daugiau, nei matoma išoriškai. Norėjau perduoti broliui visa tai, kas mane pačią ištraukė iš duobės ir atstatė gyvenimą.

Nors širdyje žinojau, ką turiu pasakyti broliui, abejojau, ar pavyks visa tai užrašyti ir aiškiai perteikti tiesą. Vis dėlto meilė broliui ir troškimas jam padėti nugalėjo mano nepasitikėjimą savimi. Vieną dieną grįžusi iš darbo užsidariau kambaryje ir sėdau rašyti

jam nuoširdų laišką. Žodžiai liejosi lyg upė. Kelias valandas rašiau nesustodama... Tuomet išsiunčiau laišką tikėdamasi, kad brolis neatstums mano pagalbos. Ryte manęs laukė maloni staigmena – brolis nuoširdžiai dėkojo: „Tu neįsivaizduoji, Inga, kaip man padėjai. Tavo laiškas mane sustiprino ir suteikė viltį.“

Labai apsidžiaugiau, kad jis paprašė toliau rašyti. Rašiau tai, ko jis nežinojo: atvirai dalinausi savo išgyvenimais ir smulkmenomis, kurių jam niekada nepasakojau. Kalbėjau apie viltį bei vidinę stiprybę pakelti skausmą bei netektį. Pasakojau, kas įgalino mane įveikti kliūtis ir pasiekti neįmanomų dalykų. Mūsų susirašinėjimas buvo be galo nuoširdus. Kiek vėliau brolis man parašė: „Inga, mano vaikas turi gyvą tėtį tik todėl, kad tu man rašei. Tavo laiškai buvo vienintelė šviesa mano gyvenime. Būtinai išleisk knygą – jei tai padės bent vienam žmogui, bus tikrai verta.“

Vis dėlto kurį laiką dėl to dvejotau, bet su drauge nuvykusi į vieną įkvepiantį seminarą buvau vėl padrąsinta išleisti knygą. Pagaliau pavyko tai padaryti, ir 2018 m. išėjo mano knyga anglų kalba „Unstoppable. It's a Choice“. O dabar be galo džiaugiuosi, kad po septynerių metų išsipildė svajonė išleisti knygą „Nesustabdoma“ gimtąja kalba!

Trokštu pasidalinti savo patirtimi ir įgytomis žiniomis, kurios įgalintų kitus žmones pakeisti savo gyvenimą. Trokštu raginti žmones niekada nepasiduoti ir kovoti už savo gyvenimą, kad ir kokie sunkumai pasitaikytų kelyje. Knygoje spausdinami tikri mano laiškai broliui bei aprašomi reikšmingiausi gyvenimo įvykiai po autoavarijos. Ši istorija – tai mano gyvenimo kelionė, kupina tikėjimo, kad įmanoma atstatyti tai, kas sugriauta, išgydyti giliausias sielos žaizdas ir pakeisti net beviltišką situaciją. Tai ir apie ryžtą, ir nesustabdomą atkaklumą, kuris gali pralaužti neįveikiamas kliūtis, taip pat apie sprendimų galią atsidūrus pasirinkimų kryžkelėje.

Kviečiu kartu su manimi leistis į šią kelionę. Tikiu, kad mano istorija paskatins skaitytoją ryžtis siekti daugiau, nei kada nors manė esant įmanoma. Tikiu, kad ji suteiks stiprybės išskleisti svajonių sparnus. Taip pat trokštu, kad ji uždegtų tikėjimą ir padėtų rasti Gyvojo Vandens šaltinį. Ši knyga – tai mano nuoširdus laiškas tau, skaitytojau!

*Su meile*  
*Inga*

*Autorės pastaba: knygoje kai kurių žmonių vardai pakeisti.*

# TURINYS

APIE KNYGĄ / 7

PADĖKA / 11

1 SKYRIUS. **MANO PIRMASIS LAIŠKAS BROLIUI** / 17

2 SKYRIUS. **SUGRĮŽUS NAMO** / 23

3 SKYRIUS. **REABILITACIJOS CENTRE „BALDŽIO ŠILAS“** / 47

4 SKYRIUS. **MANO UOLA** / 65

5 SKYRIUS. **ATVERČIANT NAUJĄ LAPĄ - ORTOPEDIJOS  
CENTRAS** / 101

6 SKYRIUS. **DIEVO PAŽADAS** / 111

7 SKYRIUS. **GEBĖJIMAS VALDYTI SAVE: KAIP MŪSŲ  
POŽIŪRIS VEIKIA VIDINĘ BŪSENĄ  
IR SPRENDIMUS** / 117

8 SKYRIUS. **KELIONĖ Į ORTOPEDIJOS CENTRĄ** / 131

9 SKYRIUS. **ĮVEIKIANT DEPRESIJĄ**

**1 DALIS. KOVA SU DEPRESIJA** / 151

**2 DALIS. SAVĖS VALDYMAS** / 179

10 SKYRIUS. **KELIONĖ Į STAMBULĄ** / 201

11 SKYRIUS. **MANO SVAJONĖS IŠSIPILDYMAS**

**1 DALIS. MAIKLO VIZITAS Į LIETUVĄ** / 211

**2 DALIS. KELIONĖ Į AMERIKAŲ** / 231

12 SKYRIUS. **PROVERŽIO FORMULĖ** / 263

13 SKYRIUS. **SPRENDIMAS KURTI GYVENIMĄ  
KALIFORNIJOJE** / 279

14 SKYRIUS. **ANTROJI KELIONĖ Į KALIFORNIJĄ** / 299

15 SKYRIUS. **PAMOKA VISAM GYVENIMUI** / 317

16 SKYRIUS. **MANO ANTRASIS ŠANSAS** / 351

17 SKYRIUS. **IŠKILUS PROBLEMOMS**

**1 DALIS. NEBIJOK PROBLEMŲ, VERČIAU  
PASITIKĖK VIEŠPAČIU** / 371

**2 DALIS. PROBLEMOS IR SAVĖS VALDYMAS** / 387

18 SKYRIUS. **NETIKĖTAS POSŪKIS**

**1 DALIS. ATLEIDIMAS** / 411

**2 DALIS. PASIRINKIMAS** / 425

**3 DALIS. VISKAS IŠEINA Į GERA** / 431

19 SKYRIUS. **PASIRINKIMAI LEMIA TAVO LIKIMĄ** / 441

**TETAMPA TAVO GYVENIMAS ŠEDEVRU** / 447

**EIK PIRMYN PASITIKĖDAMAS KŪRĖJU** / 449

# 1 SKYRIUS

## MANO PIRMASIS LAIŠKAS BROLIUI

2007 04 13

*Labas, Valdai,*

*nuolat maistan* apie tave ir tą netikėtą tavo gyvenimo įvykį. Mano širdis plyšta iš skausmo, matant, kaip tau sunku ir kad aš niekuo negaliu padėti, – juk esu taip toli nuo tavęs. Gavusi tavo žinutę, meldžiausi klausdama Dievo, kuo tau galėčiau padėti, ir supratau, kad *turiu* ką tau duoti.

Labai tave myliu. Kai skauda tau, skauda ir man. Žinau, kad giliai širdyje esi geras, rūpestingas, minkštos širdies žmogus, tau nebūdingas žiaurumas, kerštas ar kenkimas kitam. Trokštu, kad patirtum gyvenimo džiaugsmą. Noriu, kad būtum patenkintas savimi ir savo gyvenimu.

Pasidalysiu tuo, kas tavo gyvenimą pakeis taip kardinaliai, kaip pakeitė manąjį. Tu juk prisimeni, kokia sugniuždyta jaučiausi po nelaimingo įvykio, kai likau be kojų ir su paralyžiuota kairiąja ranka. Autoavarija pasiglemžė viską, kas mano gyvenime buvo gražu. 2000 m. vasario 12-ąją mūsų šeima prisimena kaip dieną, atnešusią

milžinišką skausmą. Man atrodė, kad tądien viskas žlugo – gyvenimas nebeteko prasmės.

Ar tu tą laiką atsimeni taip aiškiai, kaip aš? Minutės ir valandos prilgo amžinybei, buvo sunku įsivaizduoti, kaip toliau gyvensiu be kojų ir tik su viena ranka. Bet, pasirodo, tai buvo mano neįtikėtinos gyvenimo kelionės pradžia. Tuo metu negalėjome net įsivaizduoti, kad mano likimas pakryps tokia gražia linkme – tiesą sakant, dabar esu laimingesnė ir gyvenu visavertį, įdomesnį gyvenimą nei prieš avariją.

Daugelis žmonių manęs gailisi, nes galvoja, kad esu nelaiminga ir dėl fizinės būklės man sunku gyventi. Ir iš tiesų nėra lengva... Esu ne tik fiziškai apribota, bet ir nuolat kenčiu didelį skausmą. Tačiau visa tai nublinksta suvokus, kokią nuostabią dovaną įgijau.

Noriu tau perduoti tai, ko išmokau po tragedijos eidama nauju gyvenimo keliu, kas padėjo man atsigauti emociškai, nors persekiojo neviltis ir tuo metu atrodė visiškai neįmanoma įgyvendinti savo tikslų. Noriu padovanoti tau atrastą perlą, tikėdamasi, kad tai pakeis ne tik mano, bet ir tavo gyvenimą.

Žinau, kad tavo skausmas nepakeliamas – kitaip nebūtum man atsiuntęs tokios žinutės. Bet galbūt po kelerių metų pažvelgęs atgal dėkosi už skausmingą patirtį, nes šis išgyvenimas padarė tave stiprų ir suteikė tai, ko neįsigysi niekaip kitaip. Suprantu, kad dabar turbūt tai skamba juokingai, bet po avarijos aš įgijau daug daugiau, nei pradau. Tragiškas įvykis, skausmas, iššūčiai ir nuolatiniai sunkumai išbandė mane ir stipriai pakeitė mano charakterį bei vertybes – tapau visiškai kitokia.

Be galo vertinu visus patirtus sunkumus, nes jie manyje išugdė ryžtingumą, tvirtumą ir atkaklumą. Sunkumai išmokė mane nepasiduoti net tada, kai, rodės, nebegaliu žengti pirmyn nė vieno žingsnio. Esu dėkinga už tuos laikus, kai išgyvenau neviltį, – anuomet išmokau laikytis tikėjimo, kad ir kaip viskas atrodytų beviltiška.

Patyriau neįtikėtiną tikėjimo galią. Tikėjimas suteikė man vidinės stiprybės ir jėgų išverti, drąsos eiti į priekį, nepaisant milžiniškų kliūčių ir gyvenimo iššūkių.

Esu dėkinga už praradimą ir skausmą, nes tai padarė mane jautresnę kito žmogaus skausmui. Žvelgdama atgal matau, kad buvau labai susitelkusi į save. Man labiau rūpėjo žmogaus išvaizda nei jo vertybės ar charakterio bruožai, paviršutiniškos linksmybės su draugais nei kito žmogaus poreikiai.

Esu be galo dėkinga už kliūtis gyvenimo kelyje, nes susidūrusi su jomis patyriau, kad atkaklumas gali pralaužti bet kokius barjerus. Esu dėkinga už likimo iššūkius, nes jie išmokė mane nugalėti pačią save ir daryti tai, ko, maniau, niekada nebūčiau galėjusi padaryti.

Galiausiai gyvenimas man įteikė ypatingą dovaną, už kurią esu labai dėkinga: aš pažinau gyvą Dievą, kurio meilė ir rūpestis nepriylgsta niekam šiame pasaulyje. Žinau, kad apie Dievą įprasta kalbėti kaip apie kažkokį mistinį objektą, ir daugelis žmonių tikėjimą vertina ironiškai šypsodamiesi. Kai kurie apie savo tikėjimą gėdijasi kalbėtis su kitais, sakydami: „Tai mano asmeninis reikalas, todėl šia tema nesikalbėsiu.“ Mano gyvenimo patirtis parodė, kad Dievas nėra tiesiog mitas, todėl man negėda apie tai kalbėti. Gyvenimas, pažįstant Dievą ir patiriant Jo pagalbą, yra ypatingas – niekas, jokie turtais, nei tai, ką gali suteikti žmogus, nepriylgsta Jo Apvaizdai.

Noriu, kad žinotum, jog tavo aplinkybės laikinos, kad ir kokios jos būtų sunkios ir beviltiškos. Tu gali išlipti iš šios gyvenimo duobės. Su Dievo pagalba įmanoma nugalėti bet kokias aplinkybes, pakilti į aukščiausią kalną ir ant jo viršūnės sutikti nuostabų saulėtekį. Tu gali susidoroti su bet kokia nelaime ir išeiti iš mūšio kaip nugalėtojas! Tu gali pakeisti savo gyvenimą! Gali įgyvendinti savo svajonę! Iš patirties žinau, kad viskas įmanoma, – pasieksi savo svajonę, jei tik iš visų jėgų to trokšti, atkakliai sieki savo tikslo ir tiki, kad tau pavyks. Dievas gali tau padėti, net jei dabar jautiesi nenusipelnęs Jo

malonės. Sukūręs tave, Jis numatė planą ir tikslą tavo gyvenimui, ir aš tikiu, kad tu dar turi laiko įgyvendinti šį tikslą. Broli, jei aš sugebėjau atsigausti po tokio tragiško įvykio ir susikurti gyvenimą, kokį šiandien gyvenu, tu irgi gali tai padaryti.

Jaučiu, kad dabar neviltis tave slegia. Puikiai žinau, kas tai yra. Bet taip pat žinau, kad turi išeitį, tikiu, kad tu gali viską pakeisti. Prašau, nugalėk visas juodas mintis ir nebūk sarkastiškas. Galbūt tau keista, kad su tavimi kalbu taip, tarsi būčiau „gyvenimo mokytoja“. Bet aš nesu mokytoja. Esu tiesiog tavo sesuo, kuri tave labai myli ir trokšta, kad tavo gyvenimas iš tamsaus košmaro pavirstų šviesia saulėta diena.

Sakei, kad jautiesi tarsi uždarytas tamsiame rate ir niekaip negali iš jo ištrūkti. Nori būti laimingas ir sėkmingas, bet matai savo gyvenimą riedant žemyn. Žinau, kad galiu tau padėti, bet teks viską nuoširdžiai priimti. Tai bus ne teorija, o gyvenimą pakeitusi mano pačios patirtis.

Papasakosiu tau apie tikėjimą Viešpačiu – kaip pasitikėjimas Juo mane įgalino atkurti savo gyvenimą. Nors su tavimi apie tai nekalbėjau, bet, tiesą sakant, tai buvo viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl taip neįtikėtinai pasikeitė mano gyvenimas.

Daugelis žmonių, išgirdę mano istoriją, ragino rašyti knygą, tačiau niekada nemąščiau apie save kaip rašytoją. Vis dėlto svajojau padėti žmonėms pakilti virš savo negandų, nugalėti kliūtis ir sukurti tokį gyvenimą, kokio jie trokšta. Dabar žinau – aš rašysiu TAU! Atskleisiu tai, ko niekada nebuvau sakiusi. Mano gyvenimo neįtikėtinas pasikeitimas nėra „atsitiktinumas“ ar „tiesiog sėkmė“. Tikroji mano sėkmė slypi daug giliau.

Viliuosi, kad tu ne tik perskaitysi tai, ką rašysiu, bet ir imsisie priemonių pakeisti savo aplinkybes. Tu esi atsakingas už savo gyvenimą: visa, kas šiandien vyksta, atėjo dėl ankstesnių pasirinkimų. Tai vakarykščių sprendimų rezultatai. Šiandienos sprendimai formuos tavo rytojū.

Jei nieko nekeisi ir nesikeisi pats, tavo gyvenimas liks toks, koks yra. Jei nori didelių pokyčių, turi daug ką radikalčiai pakeisti. Abu žinome, kad gali tai padaryti, jei tik nori.

Kviečiu kartu leistis į keičiančią gyvenimo kelionę. Būk kaip vaikas: atviras, pasitikintis ir norintis išmokti kažką naujo. Atvira širdimi, be abejonių ir sarkazmo priimk tai, ką skaitysi. Jei bus sunku priimti viską iš karto, bent jau neskubėk atmesti. Apsvarstyk. Nerašysiu to, kas nevertinga, ko pati nesuprantu ar kas yra tik teorija.

Svarbu patikėti, kad viskas bus gerai, – tai pirmasis tavo žingsnis. Žinau, kad dabar tavo situacija atrodo beviltiška, bet nustumk tas mintis į šalį, negalvok apie tai. Net jei manai, kad tik stebuklas gali pakeisti tavo gyvenimą, tikėk, kad jis tikrai pasikeis. Patikėk, kad neįmanoma taps įmanoma. Pokyčiai prasidės nuo tos akimirkos, kai tik apsispręsi.

Nors mus skiria tūkstančiai mylių, tiesiu tau ranką ir sakau: „Kelkis, eime su manimi. Parodysiu, kas tave nuves į džiaugsmo ir palaiminimų kraštą, į gražų ir prasmingą gyvenimą, kurio niekas iš tavęs negalės atimti.“

Būk stiprus, viskas bus gerai.

*Su meile*  
*Inga*