

## IŽANGA

2007-ųjų pradžioje atrodė, kad žemė išslydo man iš po kojų.

Žmogus, su kuriuo susitikinėjau, įtikino mane mesti darbą, išsikraustyti iš savo buto ir išvažiuoti su juo. Kol planavome pastarąjį žingsnį, sužinojau, jog nuo pat mūsų romano pradžios jis melavo apie viską, įskaitant istoriją apie vėžį, kad pateisintų narkotikų vartojimą. Jis išviliojo iš manęs tūkstančius dolerių, o tą pačią savaitę rankoje laikiau teigiamą nėštumo testą. Maždaug po mėnesio, kai visiškai nebeturėjau pinigų, jis mane metė. Buvau negailestingai apgauta.

Likau pažeminta. O dar – ar reikia sakyti – be cento kišenėje, bedarbė, benamė ir nėščia. Lyg to būtų mažai, prieš metus iki visų šitų įvykių mano vyras paliko mane dėl kitos moters.

Šeimos, draugių ir kolegų gailestis buvo nepakeliamas. Mačiau, kaip jiems nejauku mano draugijoje, – nežinojo, ką pasakyti ar kaip elgtis. Kai kas net vengė manęs – atrodė, jog nenori pernelyg prisiartinti, baimindamiesi, kad užsikrės nesėkmėmis. Nekenčiau gyvenimo ir savęs už tai, kad taikščiausi su aplinkybėmis, atvedusiomis mane ten, kur atsidūriau.

Vienatvė ir gėda slėgė vis labiau. Atrodė, kad visi pažįstami buvo arba laimingai susituokę ir turėjo vaikų, arba – jei ir vieniši –

jų gyvenimas nebuvo taip visiškai sumautas kaip manasis. Jaučiausi it brokuota. Kvailiausia moteris, kada nors gyvenusi Žemėje. Be perstojo klausinėjau savęs: *kaip tai galėjo nutikti? Kaip galėjau būti tokia kvaila? Kas man ne taip?*

Žvelgdama į praeitį, suprantu, kad per visus tuos metus, atvedusius mane į tokį nuopuolį, stengiausi būti tokia, kokią – kaip man atrodė – norėjo matyti kiti žmonės. Mano dvasia buvo paniekinta, neturėjau nė menkiausios nuovokos, ko esu verta. Bijojau žengti žingsnį iš namų. Vien pagalvojus, kas, jei žmonės pamatys, *kokia* esu iš tiesų, apimdavo panika. Stingdavau nuo minties, kad aplinkiniai supras, kiek mažai išmanau. Baiminausi, jog visi matys, kaip beviltiškai man reikia kitų žmonių, kaip noriu mylėti ir būti mylima. Perfekcionizmas, kenkimas sau, poreikis kontroliuoti ir įpročiai buvo mano gyvenimo pamatas – tikėjau, kad tai apsaugos. Tačiau taip nenutiko.

Kai lėtai, bet užtikrintai pradėjau gyti ir tiestis, supratau nesanti vienintelė, kuriai toks gyvenimas buvo įprastas. Kai ėmiausi ugdomojo konsultavimo ir pradėjau teikti pagalbą moterims, primenančioms mane pačią, kokia buvau kadaise, pamačiau, kiek daug moterų įpratusios gyventi kenkdamos sau – lygiai kaip aš anuomet. Ir jos taip pat suko galvą – kas joms negerai?

Laikui bėgant pastebėjau, kad visas moteris gniuždo tie patys paplitę elgesio modeliai. Kalbėdamasi su moterimis, kurių širdys buvo įskaudintos, o sielos – sužeistos, supratau, kad visas jas kanina keturiolika žalingų mąstymo ir elgesio įpročių, ir nusprendžiau juos suformuluoti.

Pamačiusi, kaip susidėliojo ta keturiolikos elementų dėlionė, pamažu supratau štai ką: kai gyvenimas mus parklupdo, tie įpročiai *neleidžia* pakilti. Tik juos pastebėjusios, atpažinusios ir jų atsikračiusios atgausime stiprybę ir laimę.

Pradėjusi dirbti su savimi ir net ėmusi mokyti kitas, buvau tikra, kad egzistuoja „geras“ ir „blogas“ gyvenimo būdas. Man atrodė, kad laikydamosi įpročių, apie kuriuos skaitysite šioje knygoje, neišvengiamai prapulsite ir nusivilsite.

Susiimkite. Tuoju pasakysiu kai ką, kas tikriausiai nustebins.

Visi tie įpročiai, išdėstyti tolesniuose skyriuose, – puikiai žinomi. Nė vienai, perskaičiusiai knygą, netoptelės: „Ne, aš taip nesielgiu.“ Ir tai išties gerai. Kartais tų įpročių reikia vien tam, kad apsaugotumėte save. Jie būtini – nes gina mus nuo gyvenimo skausmo. Mes išmokstame taip elgtis ir kurią laiką tai padeda. Bet kai laikomės įpročių pernelyg uoliai, jie nebesaugo, jie stabdo mus. O tada prasideda bėdos.

Kai kurios savigalbos knygos tikina: ką atiduodi visatai – tas grįžta. Kad aplinkybės ir tikrovė priklauso nuo jūsų pastangų ir požiūrio. Kadaisė aš tuo tikėjau, tačiau kuo daugiau mačiau ir kuo daugiau istorijų girdėjau, tuo geriau supratau, jog kartais...

*Tiesiog taip susiklosto gyvenimas.*

---

Gyvenimas sunkus. Ne dėl to, kad gyvename  
kaip nors netinkamai, o todėl, kad sunkus.

GLENNON DOYLE MELTON

---

Užklumpa sunkmetis, žmonės elgiasi kaip subingalviai, mus palieka vyrai, vaikai kelia isterijas, paaugliai verčia nemiegoti naktimis ir nerimauti, gydytojai nustato diagnozes, kurių nenorime girdėti. Jūs negyvenate netinkamai, neskleidžiate „blogų virpesių“. Paprasčiausiai taip yra.

Bet vis tiek sukate galvą, ką gi darote ne taip, nes atrodo, jog kitiems viskas aišku, o jums ne. Jaučiatės vieniša ir sutrikusi.

Kai tai nutinka, galite nusipirkti savigalbos knygą ir išklaudyti kelias stiprybės įkvepiančias tinklalaides, tikėdamosi rasti atsakymus. Juk jų ten turi būti, tiesa? Paspapčiū. Paaiškinimų. Sudarote sąrašą: meditacija, joga, žali tirštieji kokteiliai, sekti tą veikėją instagrame ir perskaityti *visas tas knygas*.

Tvirtai žinau viena: šis darbų sąrašas nesuteiks jums laimės ir džiaugsmo.

Reikiamą „atsakymą“ – savo laimės raktą – rasite nubrėžusios linijas, jungiančias jūsų praeitį su nūdienos elgsena, ir suvokusios, kas jus skaudina. Tai reiškia – atpažinti kliūtis, išmokti jas įveikti ir padaryti išvadas – ir mylėti save visame šiame kelyje. Tai reiškia – priimti visus kartu patiriamus jausmus ir išgyvenimus, net jei jie atrodo beprasmingi ir nemalonūs. Ir pradėti vėl iš naujo. *Tai* yra laisvė ir ramybė.

Ši knyga – apie tai, kaip atpažinti bjaurų įprotį, pakeisti jį kitu ir įtvirtinti naują elgseną. Klysti ir mėginti dar kartą. Ši knyga – apie tai, kaip veikti, o ne tik paskaityti ir pagalvoti: „Hmm... regis, neblogai.“ Ne, mintis turėtų atrodyti taip: „Hmm... regis, neblogai. Gal kiek nejauku ir nesmagu. Pamėginsiu. Galbūt man nepavyks. Bet nepasiduosiu, nes pavargau jaustis sumautai.“

## KAIP IŠPEŠTI IŠ ŠIOS KNYGOS VISKĄ

Prieš dešimt metų, kai po skyrybų nuėjau į konsultaciją, atsėdusi terapeuto kabinete paklausiau: „Kiek užtruks pasveikti? Esu pasirengusi ir noriu pradėti.“

Ko gero, tą akimirką net žvilgtelėjau į laikrodį – tikėjau, kad susitvarkysime per valandą. Norėjau rasti išeitį iš krizės ir troškiau tai padaryti greitai.

Šiandien visi žino, jog asmenybės ugdymas – procesas, o ne greitas darbas. Tačiau vis tiek norime aiškaus, tiesioginio *atsakymo*. Norime *sprendimo*. Nuoseklus proceso, kai sąrašė žymimi punktai, padedantys pasiekti tikslo būti laimingoms, atrasti vidinę ramybę ir išgydyti sužeistą širdį. Mes ieškome guru ir ekspertų, kurių mintys mums artimos, jais žavimės; einame į darbą ir laukiame, kol dangus atsivers ir būsime išgelbėtos pagal visas savigalbos instrukcijas.

Gal dangus atsivers, o gal ir ne. Kiekviena iš mūsų eina savu gyvenimo keliu. Vienos per tą laikotarpį keičiasi greitai, kitos – lėčiau. Kad ir kaip būtų, mano tikslas – parodyti, kokią didžiulę jėgą įgaunate pažinusios save. Tarkim, surengėte siautulingą vakarėlį. Kitą rytą pabundate apsiblaususiomis akimis ir sunkia galva ir

traukiate į virtuvę – juk reikia viską sutvarkyti. Žengiate į tamsų kambarį ir ką darote pirmiausia? Argi imate kuoptis tamsoje? Ne, įjungiate šviesą! Matote, ką turite nuveikti, – ką išmesti, ką išplauti, ką sudėti į vietas.

Tas pat ir kalbant apie asmenybės ugdymą. Pirmiausia turite išvysti, ką reikia keisti jūsų gyvenime, o įvertinusios situaciją suprasite, kokių priemonių geriausia imtis.

Parašiau šią knygą norėdama padėti jums paspartinti savęs pažinimą. Žinodamos, kas jums kiša koją ir trukdo būti laimingoms, galite pakeisti kryptį. Noriu, kad suprastumėte, dėl ko jaučiatės blogai ir kokios yra jūsų vertybės, taip pat gerai, kaip išmanote savo pirkinių sąrašą. Turiu omenyje, jūs žinote, kokią kavą mėgstate, žinote, kas turėjo laimėti realybės šou „Viengungis“, bet ar žinote, kaip norite nugyventi gyvenimą? Kiekvieną mielą dieną? Ar žinote, kas jus erzina ir iš ko tai suprasti? Kai visa tai suvokiate, pastebite savo klaidas ir galite pakeisti kryptį – ir pagaliau ryžtis pradėti visiškai naują gyvenimą.

Be to, aš parinkau papildomų išteklių: meditacijų instrukcijų, mokomosios medžiagos – tai padės geriau perprasti įpročius, apie kuriuos skaitysite kiekviename skyriuje. Tiesiog užsukite į svetainę [www.yourkickasslife.com](http://www.yourkickasslife.com) ir sužinokite apie tai daugiau.

Svarbiausia – atkreipti dėmesį į visus tuos įpročius, kokiose situacijose jie kiša koją, ir stengtis pagaliau išsižadėti to, kas jums nenaudinga. Tai padariusios žengsite nepaprastos laimės link.

## RAKTAI Į SĖKMĘ

Iš patirties galiu pasakyti, kad dar pačioje savo kelionės pradžioje supratau, kaip labai svarbaus. Veiksniai, padėję man siekti sėkmės įvairiose gyvenimo srityse, – draugystė, santuoka, motinystė, kar-

jera, kūnas – visai nereiškė, kad esu šaunesnė už kitas, sužinojau kokią nors paslaptį ar atradau stebuklingą priemonę. Svarbiausia – atkaklumas ir atsidavimas darbui. Visą gyvenimą. Nepakanka perskaityti kokią nors knygą, dalyvauti kokiam nors seminare ar imtis darbo su savimi tik tuomet, kai patenkate į bėdą. Tai nuolatinė praktika. Klysti ir kaskart pradėti iš naujo. Pasiiekti mažų ir didelių pergalių. Netikėtai atrasti, kas jums trukdė ir to nenučiuokėte.

---

Svarbiausia – atkaklumas  
ir atsidavimas darbui.

---

Kad ir ką jums teko išgyventi, kad ir kokios aplinkybės yra dabar arba bus po metų, galimybė gyventi savo išsvajotą nuostabų, smagu, sėkmės lydimą gyvenimą priklauso tik nuo nuoseklaus darbo su savimi. Ir jei tik ką pasakėte neturinti laiko tokiems įsipareigojimams, pasakysiu, kam jums tikrai pakaks laiko: jaustis sumautai. Jūs *turite* laiko. Tiesiog reikia pasirinkti, kas svarbiausia. Šių puslapių žodžiai nereiškia nieko, jei nesate pasirengusi atidžiai pažvelgti į savo gyvenimą ir imtis veikti.

Kiekvieno skyriaus pabaigoje rasite keblių klausimų sąrašą. Nes nepakanka perskaityti skyrių apie kenksmingus įpročius, linktelėti galva ir pasakyti: „Aš taip ir elgiuosiu“ ar „Aš irgi taip jaučiuosi“, ir toliau daryti tą patį. Tie klausimai padės atlikti tam tikras gyvenimo išvalgas, o atsakydamos į juos turėsite pasitelkti kūrybingumą ir užrašyti, kas ateis į galvą. Štai ir būdas pasiekti tam tikrų svarių pokyčių. Taigi, išsitraukite popieriaus lapą ir atsakykite į klausimus savarankiškai, su drauge ar net su grupe.

## BŪKITE DĖMESINGOS

Be atkaklumo ir atsidavimo, yra dar vienas dalykas, kurį norėčiau pabrėžti ir kuris padės geriau naudotis šita knyga. Turiu omenyje atidumą. Knygoje perskaitysite apie įvairius įpročius ir nuostatas, kurios pasirodys jums artimos. Noriu, kad užvertusios paskutinį puslapį aiškiai suprastumėte, kaip kiekvienas toks įprotis pasireiškia jūsų gyvenime (jei elgiatės taip, kaip aprašyta), ir žinotumėte, kas gali padėti jį pakeisti. Tikrieji pokyčiai prasideda, kai įgundate akimirksniu pastebėti tokius dalykus kasdienybėje.

Stabtelėkite, sutikusias padaryti tai, ko visai nenorėjote, o po akimirkos suvokusios, kad – velniai griebtų – šitaip stengėtės įtikti kitiems. Arba, tarkim, liūдите, pirmą kartą palikusios savo mažylį darželyje, o grįžusios namo pilnomis ašarų akimis puolate juos kuopti. Noriu, kad irgi liautumėtės ir pasakytumėte: „Ak. Aš stengiuosi būti stipri ir nieko nejausti.“ *Tai jau laimėjimas.* O tada, užuot sau priekaištavusi dėl noro įtikti žmonėms ar savo emocijų tramdymo, pripažinkite, jog turite tokį įprotį ar nuostatą, ir bandykite tai keisti.

*Tai ir reiškia* būti dėmesingoms.

Tiesa, yra ir neigiamas aspektas, kai dėmesio per daug. Galite tai vadinti smulkmeniškumu, tačiau tai šis tas daugiau. Rūpinamasi asmenybės augimu, daugelis moterų linkusios nagrinėti savo elgesį ir perdėtai analizuoti kiekvieną žingsnį. Sąmoningumas – gerai, taip? O gal ne? O įkyrios mintys – blogai? Kaip žinoti, kada gilintis, o kada tiesiog mesti iš galvos? Ir jei nepavyksta – kuo gali baigtis nuolatinė savianalizė?

Šitoks smulkmeniškumas vadinamas perdėtu susitapatimu ir yra susijęs su polinkiu pernelyg analizuoti viską, ką tik darome. Protingos, daug pasiekusios moterys ypač mėgsta tai daryti.



Jei aptikote, kad ir pati taip elgiatės, pirmiausia noriu pasakyti, jog esate normali, ir pagirti už uolumą. Bet ne už įprotį smulkiai skaidyti emocinę ir dvasinę būseną. Būkite pastabios, bet neperlenkite lazdos. Išsiaiškinkite, kur dažniausiai klumpate ir ką galite patobulinti, pagaukite save tą akimirką, kai tuoj tuoj vėl pasielskite kaip įpratusi, įgyvendinkite naujas strategijas, su kuriomis tuoj susipažinsite, – šito pakaks. Tik nepamirškite būti geros sau!

### PRIPAŽINKITE GĖDĄ

2014-ųjų vasarą keliavau į San Antonijų, Teksaso valstiją, dalyvauti „Daring Way“ – seminare, skirtame susipažinti su daktarės Brené Brown tyrimais. Pranešimas sukrėtė mane iki sielos gelmių – ir asmeniškai, ir kaip profesionalę. Mane be galo sužavėjo, kad kalbant apie asmenybės ugdymą gėdos tema tapo svarbiausia, ir visą gyvenimą būsiu dėkinga Brené už jos atliktą darbą. Keletas priemonių ir sampratų, apie kurias perskaitysite knygoje, įkvėptos jos tyrimų.

Regis, gėda – šiandien madingas žodelis. Ir tai gerai – žmonės daugiau kalba apie tai, kas kliudo jiems patirti laimę. Tačiau ko nors susigėdusios moterys ne kartą man sakė nemanančios, kad gėdijasi. Jos tarsi negalėjo atpažinti šio jausmo. Suprantu jas. Kai išivaizduojame žmogų, kamuojamą gėdos, galvojame, kad jis padarė kai ką nesuvokiama, ir tai išėjo į viešumą: jį pagavo išaikvojus bažnyčios pinigus ir visi tikintieji tai žino. Arba ji buvo pričiupta užmezgusi romaną su savo psichologu ir visas miestas apie tai kalba. O gal jaučia gėdą dėl kito žmogaus, pavyzdžiui, alkoholikos motinos, girtos pasirodžiusios mokyklos spektaklyje, ar vaiko, apsigovusio parduotuvėje ir patekusio į kalėjimą.

Be to, supratau, kad žmonės jaučia gėdą kur kas dažniau, nei manoma, ir paprastai kiekvienas atvejis individualus. Nenoriu nuvilti skaitytojų, tvirtinančių, jog jų gyvenime nėra vietos gėdai, bet *visos* mes ją jaučiame. Ir jei nepripažįstame arba nevadiname to jausmo gėda, jei nuoširdžiai jos nematome ir apie ją nesusimąstome, jei nesimokome, kaip ją išgyventi, tuomet ji mus užvaldo. Mes bėgame nuo jausmo, kurį net nežinome, kad nešiojamės.

Brené Brown apibūdina gėdą kaip stiprų kankinamą jausmą ar potyrį, kai manomės turį trūkumų ir dėl to nenusipelnę meilės ir artimo ryšio: dėl to, kas mums nutiko, ką padarėme ar ko nepadarėme, jaučiamės atstumti.

Tai nuostabus ir labai naudingas apibrėžimas, nes daugelis iš mūsų nė nesuvokia, jog jaučiasi neverti artumo. Paaiškinsiu, kaip tai atrodo, kaip pasireiškia suaugusių žmonių gyvenime, ir ką turi bendra su įpročiais, apie kuriuos netrukus skaitysite.

Pradėsiu nuo savo pavyzdžio – istorijos, kurią prisimenu iš vidurinės mokyklos laikų, kai buvau viešai sugėdinta.

Tai buvo aštuntos klasės baigimo diena. Vilkėjau gražią suknelę, kurią su mama pirkome ta proga, ir iš jos pasiskolintą dailų nertinį su petukais – jis atrodė per didelis, tačiau buvo 1989-iejį, taigi atrodžiau puikiai. Kai su tėvais iš automobilių aikštelės ėjome į mokyklą, mane pamatė dvi populiarios merginos. Viena parodė į mane pirštu ir pasakė kitai: „O Dieve, ką ji apsirengusi?!“ Ir abi prapliupo isteriškai kvatoti. Rytą buvau graži ir pasitikinti savimi, o išgirdusi tuos žodžius pasijutau bjauri ir kvaila.

Tai buvo gėda.

Tokie, regis, menki atvejai gana paplitę; visi esame buvę vienaip ar kitaip viešai sugėdinti arba pažeminti. Kiekvienas, kuris mokėsi vidurinėje, gali papasakoti panašų nutikimą (o gal ir de-

šimt). Kol buvome maži, mus gėdijo šeima, draugai ar mokykla. Suaugusiesiems tokiu pažeminimo šaltiniu tampa mylimieji, kolegos, bičiuliai ir šeimos nariai.

Kitas, naujesnis pavyzdys atskleidžia dar vieną dalyką: tai, kas mūsų kultūroje laikoma „nepriimtina“, irgi dažnai gali sukelti gėdos jausmą. Prieš kelerius metus mes persikėlėme į kitą valstiją, mano vaikai turėjo eiti į naują mokyklą. Susitikau su pradinės mokyklos direktore, nauja sūnaus mokytoja ir specialiojo ugdymo koordinatorė. Mano berniukui diagnozuotas autizmo spektro sutrikimas, ir psichologas, nustatęs šią negalią, persiuntė oficialius dokumentus.

Susitikimas prasidėjo, specialiojo ugdymo koordinatorė ėmė skaityti vaiko ligos istoriją. Ir nekaltai ištarė: „Koltonas gyvena su mama, tėčiu ir seserimi. Mama yra piktnaudžiavusi alkoholiu...“ Nežinau, apie ką buvo kalbama toliau, nes tegalėjau girdėti, kaip ausyse tvinksi kraujas, – širdis plakė kaip pašėlus. Delnus išmušė prakaitas, pažastyse ėmė bėgioti skruzdės.

Buvome naujame mieste, kuriame nieko nepažinojau. Prieš kelias minutes draugiškai šnekučiavausi su šiomis moterimis, kurios, maniau, galėtų tapti mano draugėmis. Kai koordinatorė garsiai perskaitė: „Mama yra piktnaudžiavusi alkoholiu“, tegalvojau: *Gal įsiterpti ir paaiškinti, kad daug metų negeriu? Ar jos ims liežuvauti apie mane? Ar dabar mane smerkia?* Jutau nenugalimą poreikį pabėgti, apsiginti ir pravirkti – viskas vienu metu.

Visos gėdos istorijos turi vieną bendrą ypatybę – jas pasakojantys žmonės jaučiasi neapsakomai sumautai. Be galo, be galo siaubingai. Joks kitas išgyvenimas negali prilygti tam košmarui. Kaip sako Brené Brown, gėda yra visa apimanti emocija. Šitas potyris toks visuotinai nekenčiamas, kad, kartą išgyvenusios,

niekada daugiau nebenorime vėl jo patirti. *Niekada*. Galime apie tai negalvoti, bet sielos gelmėje trokštame, kad jis *išnyktų*.

Nuo mano gėdos dienos mokykloje praėjo dvidešimt penkeri metai, o aš prisimenu tą jausmą, lyg tai būtų nutikę vakar. Detalės vis dar labai aiškios – net pamenu vardus mergaičių, kurios iš manęs juokėsi. Jausmai, kuriuos sukėlė šis iš pirmo žvilgsnio menkas įvykis, išsaknijo sieloje ir ėmė veikti ne tiek mano asmenybę, kiek elgesį.

Štai kodėl taip svarbu mokėti atpažinti gėdą – dar prieš pradedant kalbėti apie keturiolika elgesio modelių, apie kuriuos skaitysime šioje knygoje. Mes visi instinktyviai norime išsisukti nuo gėdos. Sąmoningai ar ne, stengiamės gyvenime daryti viską, kad jos išvengtume, ir šios pastangos tampa jėga, verčiančia save visą laiką žlugdyti. Iš čia kyla ir perfekcionizmas, noras įtikti žmonėms, kaltųjų paieškos, kenkimas sau, jausmų slopinimas, atsiskyrimas, žmonių vengimas, kontrolė, perdėtas sėkmės vaikymasis ir kiti įpročiai, su kuriais susipažinsite toliau. Jeigu jums būdinga kuri nors viena iš šių elgsenų (o gal visos), spėkite, kas jus vairuoja? GĖDA.

Nesuvokta gėda gali versti jus laikytis bet kurio iš šioje knygoje išvardytų elgesio modelių. Jei manote, kad niekada nepatyrėte gėdos arba ji labai menka, ko gero, nuolat bėgate nuo šio išgyvenimo.

Skaitydamos apie kenksmingus įpročius turėkite omeny, jog veikiausiai laikotės jų kaip skydo. Suvokite, kad juos pasitelkiate norėdamos apsisaugoti nuo gėdos, padėkokite už pagalbą – o tada nusiteikite jų atsikratyti.