

KELLY FLANAGAN

*Vertas  
meilės*

KAIP PRIIMTI TIKRAJĄ TIESĄ APIE SAVE  
IR PATIRTI GYVENIMO PILNATVĘ

*Mano mažyliams – Aidanui, Quinnui ir Kaitlinai.  
Jie mane moko, kaip likti vaiku.*

*Ir mano stebuklui – žmonai.*

*Tavo gyvenime yra dvi svarbiausios dienos:  
kai gimei ir kai atrandi savo gyvenimo tikslą.*

MARKAS TVENAS

# TURINYS

ŽVILGSNIS Į UŽKULISIUS / 11

## PRIEŠISTORĖ: ŽAIZDA, PAIEŠKOS IR IŠGIJIMAS

1. PIRMOJO SUŽEIDIMO PATIRTIS / 21
2. IŠGIJIMO PAIEŠKOS KURIANT SANTYKIUS / 29
3. IŠGIJIMO PAIEŠKOS BANDANT TAPTI REIKŠMINGAM / 35
4. TRYS ŽINGSNIAI IŠGIJIMO LINK / 43

## PIRMOJI DALIS. VERTĖ. TAVĘS PAKANKA

*Brangieji, jūsų pakanka (kad ir kas nutiktų) / 57*

5. ESI TAS, KURIS SLEPIASI UŽ SAVO KAUKĖS / 59
6. PIRMASIS TRUPINĖLIS SAVO VERTĖS SUVOKIMO KELIJE / 67
7. KODĖL NEREIKIA NIEKO IMTIS, KAD BŪTUM VERTAS MEILĖS? / 75
8. SKIRTUMAS TARP TURTŲ KAUPIMO IR TURTINGO GYVENIMO / 83
9. KODĖL TURIME NUSTOTI ŽIŪRĖJĘ Į VEIDRODŽIUS (IR PATYS JAIS TAPTI) / 91
10. GEROJI NAUJIENA, SKAMBANTI PER GERAI, KAD BŪTŲ TIESA / 99
11. KĄ MALONĖ REGI UŽ TAVO SUMAIŠTIES? / 107
12. VERTUMAS NĖRA PASIPŪTIMAS. TAI – NUOŠIRDUMAS / 115
13. TU ESI SVARBUS (KAIP IR VISI KITI) / 121

*Tėvo laiškas dukrai (apie kiekvieno iš mūsų vertę) / 129*

## ANTROJI DALIS. TIKRAS RYŠYS. TU NESI VIENIŠAS

*Tėčio laiškas dukrelei (apie jos būsimą vyrą) / 135*

14. KODĖL TAMPAME VIENIŠI, KAIP PABLOGINAME SITUACIJĄ IR KAIP JĄ GALIME PAGERINTI? / 139
15. PILIS, LĒLIUKĖ, KAPO RŪSYS IR ASMENS SARGYBINIS / 149

16. KAIP PALEISTI SUKLASTOTĄ ASMENYBĘ? / 157
17. GALBŪT TAI, KAS MUS SUSTABDO, YRA PATI GERIAUSIA DOVANA?  
/ 163
18. GALBŪT TIKRAI DANGAUS KARALYSTĖ YRA TARP MŪSŲ / 169
19. SAKINYS, GALINTIS NUGINKLUOTI BET KURĮ BESITYČIOJANTĮJĮ / 177
20. SKAUSMINGIAUSIA DALIS IEŠKANT TIKRŲ SANTYKIŲ / 185
21. ATSIVĖRĘ KITIEMS, ATSKLEIDŽIAME IR SAVO POREIKIUS / 193
22. KODĖL ATRASTAS TIKRAS SANTYKIS YRA NAUJA PRADŽIA? / 199  
*Tėvo laiškas sūnui (apie vienintelę rimtą priežastį kurti santuoką) / 205*

## TREČIOJI DALIS. TIKSLAS. TU SVARBUS

*Tėvo laiškas dukrai (iš makiažo skyriaus) / 211*

23. TAI, KO NEŽINOJAI ESANT, BET VISUOMET NORĖJAI DARYTI / 215
24. KLAUSIMAS, NUTILDANTIS BET KOKIĄ ISTORIJĄ / 225
25. KODĖL EIDAMAS ATGAL KARTAIS ŽENGI PIRMYN? / 233
26. DRĄŠA NĖRA CHARAKTERIO SAVYBĖ (TAI KRYPTIS) / 241
27. KODĖL KRYŽIAUS PAPĖDĖJE NEBUVO MINIOS? / 249
28. ATPERKANTIS GYVENIMO AISTROS, SKAUSMO IR TIKSLO RYŠYS / 257
29. RAMYBĖ, PRANOKSTANTI BET KOKĮ SUPRATIMĄ / 267  
*Paskutinis laiškas mano mažiesiems (jei kartais manęs nebūtų šalia svarbiausiomis akimirkomis) / 275*

SEZONAI, BESITĘSIANČIOS ISTORIJOS IR SIELOS / 279

PADĖKA / 285

# Žvilgsnis į užkulius

*Laimingas žmogus, tebemylintis tai,  
ką mylėjo dar būdamas vaikas.  
Laikas jo nepadalijo. Jis tebėra vientisas,  
o ne du viename. Išgelbėta ne tik jo siela,  
bet ir visas gyvenimas.*

G. K. CHESTERTONAS

**G**alima sakyti, ši knyga imta rašyti dėl nesusipratimo su kavos aparatu ir teksto spausdinimo klaidos.

Prieš keletą metų mūsų senasis kavos aparatas galiausiai išleido paskutinį garą. Mes jį pakeitėme nauju moderniu aparatu su daug mygtukų ir keramikiniu korpusu be kaitvietės. Reklama liaupsino šio magiško aparato modernumą ir žadėjo, kad kavą jis išlaikys karštą be jokių mūsų pastangų.

Visgi šis prietaisas nebuvo toks jau magiškas, kaip reklamuota.

Pirmas kavos puodelis buvo apyšiltis. Taip pat ir antras. Kai

toks pat apyšiltis išėjo ir trečias, mudu su žmona ėmėme ieškoti informacijos *Google* paieškos sistemoje. Naudodamasis klaviatūra norėjau surinkti frazę „kaip kavą išlaikyti karštą“, bet man surinkus „kaip išlaikyti“ ir net nespėjus užbaigti sakinio, *Google* užklausa automatiškai užbaigė žodžiais „kaip išlaikyti jo susidomėjimą“. Vedamas smalsumo spustelėjau *Enter* mygtuką ir ekrane pasirodė nesuskaičiuojama daugybė straipsnių, patarimų, kaip visada atrodyti seksualiai ir itin paslaugiai, kada jam pagaminti sumuštinį, o kada pasiūlyti alaus. Daugumos tų straipsnių autorės buvo *moterys*.

Staiga mane išmušė karštis.

Nors mano dukrelei Kaitlinai tuo metu buvo vos treji, akimirką įsivaizdavau ją, jauną moterį, internete ieškančią kelių, kaip išlaikyti savo vaikino ar vyro susidomėjimą, ir randančią patarimų, kad tai galima pasiekti tik savo kūnu ir paklusnumu. Įsivaizdavau, kaip tokie straipsniai nuliūdintų mano dukrą ir kokia vieniša ji pasijustų. Tuomet labiau už viską užsidegiau noru, kad ji suprastų, jog yra verta tokio vyro, kuris *suvokty*, kad jos vertė nepriklauso nuo išvaizdos ar to, ką ji veikia gyvenime. Taigi parašiau Kaitlinai laišką. Kai jį perskaičiau savo žmonai, ši apsiverkė. Nors laiško žodžiai buvo skirti mano dukrelei, supratau, kaip buvo svarbu juos išgirsti ir mano žmonai. Vadinasi, tai bus naudinga ir kitiems.

Laišką įkėliau į savo tinklaraštį ir visą savaitę jis buvo itin gausiai skaitomas, juo imta dalytis.

Antrą laišką Kaitlinai rašiau stovėdamas parduotuvėje, makiažo skyriuje. Prieš keletą savaičių draugas man buvo atsiuntęs žinutę iš kitos parduotuvės makiažo skyriaus. Jį, taip pat auginantį mažą dukrelą, gerokai sutrikdė grožio priemonių reklaminių žinučių turinys. Jos jį prislėgė. Taigi norėdamas suprasti jo

jausmus, pats nuėjau į tą skyrių.

Stovėdamas ten *aiškiai* supratau, ką jautė mano bičiulis.

Vėl pamačiau suaugusią Kaitliną, stovinčią šiame skyriuje ir viliojamą visų reklaminių žinučių, teigiančių, kad moters vertė priklauso nuo išorinio patrauklumo. Tuomet panorau grožio industrijos balsą pakeisti tėvo balsu, sakančiu, kad grožis nėra tai, ką būdama paauglė ji ims teptis ant veido. Grožis yra tai, kas *nuo pat pradžių* įrašyta į jos sielą. Norėjau, kad mano dukra žinotų, jog vertės negalima nusipirkti. Savo vertę įmanoma atrasti tik savyje.

Taigi čia pat prisėdau, išsitraukiau savo nešiojamąjį kompiuterį ir parašiau Kaitlinai antrą laišką.

Kai grįžęs namo perskaičiau jį žmonai, ši vėl susigraudino. Tada ir šį laišką įkėliau į savo tinklaraštį. Šįkart jis tapo toks populiarus, kad mudu su dukrele buvome pakviesti dalyvauti populiarioje televizijos laidoje „Today Show“. Po pasirodymo televizijoje ėmiau savęs klausinėti, kodėl pasauliui buvo taip svarbu išgirsti žodžius, kuriuos parašiau savo dukrai. Pamažu suvokiau, kad apie vidinį grožį reikia kalbėti ne tik mažoms mergaitėms. Mums *visiems* reikalingas priminimas, kad esame vertingi ir turime vidinių jėgų gyventi gražų gyvenimą.

Pasirodo, kiekviename iš mūsų gyvena mažas vaikas.

Tavyje esantis vaikas yra tavo tikrasis Aš – tas, kuris egzistavo dar prieš atsirandant gyvenimo sumaiščiui – gerokai prieš tai, kai vaikinai ėmė sakyti, kad domėsis tavimi, tik jei jiems darysi sumuštinius; net ir prieš tai, kai grožio industrija ėmė įtikinėti, kad būsi graži tik tuomet, kai įsigysi jų siūlomų priemonių. Tas vaikas gyveno prieš tau užsiauginant storą odą tam, kad išliktų mokykloje. Tas mažas, tavyje gyvenantis vaikas geriausiai žino, koks esi vertingas. Bet tuo pačiu šis vaikas yra labiausiai sužeista



tavoji dalis, nes būtent jis – mažas berniukas ar mergaitė – atsidūrė priešakinėse linijose, kai pasaulis ėmė skelbti, kad būti savimi negana.

Visai neseniai mūsų vyresnėlis Aidanas netikėtai manęs paklausė: „Tėti, kaip norėčiau prisiminti, koks buvau visiškai mažas.“ Kai pasiteiravau, kodėl, jis atsakė: „Nes tada vėl žinočiau, kas iš tikrųjų esu. Vidurinė mokykla tai atėmė.“

Taigi kiekviename iš mūsų gyvena mažas, suvokiantis savo vertę, bet kartu ir sužeistas vaikas.

Nuoširdžiai kalbant, šie laišakai savo vaikams yra meilės laišakai ir manyje gyvenančiam vaikui. Gėda, vienišumas ir sumaištis, kuriuos noriu išsklaidyti savo atžalų gyvenimuose, yra tie patys jausmai, kuriuos nešiosi ir savyje. Kviesdamas vaikus suvokti savo vertę, tikslą ir vietą pasaulyje, jaučiu, kad visa tai ima suvokti ir mano vidinis vaikas. Jei turite vaikų, tikriausiai suprantate, apie ką kalbu. Bet jei jų ir neturite, vis tiek greičiausiai suprantate, ką noriu pasakyti.

Juk kiekviename iš mūsų gyvena mažas vaikas, laukiantis meilės laiško.

Ši knyga yra meilės laiškas mano vaikams, sau pačiam ir jums – kiekvienam, savyje tebeturinčiam tą mažą vaiką, kuris trokšta vėl jaustis vientisas. Tai meilės laiškas, parašytas savitai, ypatingu tikslu, nes pats, kaip klinikinis psichologas ir tiesiog žmogus, kuriam buvo prireikę pagalbos, vis iš naujo suprantu, kad tikslingai nugyventas gyvenimas yra kaip gerai papasakota istorija, turinti ypatingą tikslą ir tęstinumą. Keturiuos šios knygos dalys atspindi tą istorijos pasakojimo tęstinumą ir augimą – pradedant *priešistorė* ir tęsiantis trimis skyriais: *vertės, tikro ryšio kūrimo* bei *tikslo*.

*Priešistorė.* Per daugelį metų pastebėjau, kad didelė dalis to,

ką vadiname gyvenimu, tėra priešistorė. Visi žmonės, aplinka ir išgyventas skausmas reikalingi tam, kad paruoštų dirvą mūsų asmeninės istorijos pradžiai. Čia atpažinsime nuviliančius ir bevaisius kelius, kuriais leidžiamės norėdami atrasti savo vertę išoriniame pasaulyje. Būtent šiame etape iškyla abejonė, vėliau atnešianti palaimingą supratimą, kad visas laikas, kurį praleidome ne tikėdami ir pasitikėdami savimi, o ieškodami žmogaus arba daikto, kuris padėtų mums pasijusti visaverčiams, tėra paruošiamieji darbai prieš tikrąją mūsų istorijos pradžią. Tai lyg tamsa prieš aušrą, kuri atneš nubudimą.

*Pirmoji dalis. Vertė.* Pirmoji gyvenimo, taip pat ir šios knygos dalis yra lyg kvietimas akimirką sustoti – nustoti stengtis, siekti, bandyti įrodyti – ir pajusti savo buvimą čia ir dabar. Taip atsiranda galimybė pažvelgti ir susipažinti su mažu vaiku, kuris nuo pat pradžių gyvena mumyse. Turime galimybę sieloje atrasti pamirštą poilsio vietą. Tai be galo graži ir gera vieta, kuria kliovėmės prieš gyvenimui imant mus įkalbinėti, kokie turėtume būti. Tai bus ilgas ir lėtas tapsmas, savo asmeninės vertės, kurią turime nuo pat pradžių, suvokimas ir priėmimas.

*Antroji dalis. Tikro ryšio kūrimas.* Kai vėl bandysime priimti savo tikrąją vertę, tokie, kokie esame, atsiversime ir mus supančiam pasauliui. Kitaip tariant, rizikuosime patirti atstūmimo vienetę. Bet ji tikrai nėra baisesnė už tą vienetę, kurią jauti, kai niekas aplinkui nepažįsta tavo tikrojo Aš. Šiame etape imsime matyti pokyčius, kurie vyksta mums pradėjus mylėti ir gyventi vadovaujantis savo autentiškuoju ir tikruoju Aš: kaip keičiasi mūsų santykiai su artimaisiais ir bendruomene, kaip konfliktus keičia ilgalaikiai ir tvirti ryšiai. Pamatysime, ką reiškia tapti nevienišam.

*Trečioji dalis. Tikslas.* Žengimas į trečiąją gyvenimo etapą

įmanomas tik esant dviem pirmiesiems. Kai man tampa aišku, kas iš tikrųjų esu, ir kai tai priima aplinkiniai, tada manyje gali pabusti iki šiol giliai įmigę talentai ir gebėjimai. Tuomet lengviau suvokiu iššūkius ir galimybes, kurias atpažįstu pasikliaudamas savo verte, savais žmonėmis, ir renkuosi daryti tai, ko seniai troškau.

Kai keliausite knygos puslapiais, skaitykite ją ne kaip instrukciją, o kaip meilės laišką. Ši knyga nėra nuoroda, kaip iš taško A patekti į tašką B, kad pagaliau išvengtume gyvenimo iššūkių. Šis vertės, tarpusavio santykių bei tikslo suvokimas nėra vienkartinis dalykas. Jis patiriamas nuolat. Mes gyvename ciklais. Iki pat paskutinio puslapio rašome savo istorijos tęsinį – knygą, kurią vadiname gyvenimu. Šis meilės laiškas nekalba apie tai, kaip rasti sprendimus, – greičiau jis kviečia žengti pirmyn ir patirti besikartojantį gyvenimo *ritmą*.

Mano tinklaraščio skaitytojai žino, kad aš nepatarinėju, kaip ką nors įveikti ar ko nors pasiekti imantis keleto paprastų žingsnių. Gėda, vienišumas ir sumaištis nėra tie dalykai, kuriuos gali išgydyti naujas mąstymo ar veikimo būdas. Išgydo tik naujas *požiūris*. Mano tikslas nėra atverti jūsų protą daugybei naujų idėjų, nors visgi keletą jų šioje knygoje rasite. Noriu jums atverti *akis*, kad pamatytumėte save tokius, kokie iš tikrųjų esate, o tuo pačiu atrastumėte gyvenimą, kuris visuomet jums buvo prieinamas.

Gera naujiena – kartą praregėję, nematyti jūs nebegalėsite.

Markas Tvenas yra pasakęs: „Tavo gyvenime yra dvi svarbiausios dienos: tai diena, kai gimei, ir diena, kai atrandi savo gyvenimo tikslą.“ Taigi tavo gyvenimas turi tikslą. Bet tu negali atbusti, kitaip tariant, atrasti šio tikslo, kol neišmoksti mylėti pats savęs ir kitiems neleidi mylėti tavęs. Tikiuosi, knyga padės at-

busti, suteiks dar daugiau aiškumo tavo gyvenimo istorijai. Šis procesas pareikalaus kantrybės, pasiryžimo, drąsos, rizikos ir šiek tiek nuotykių. Tačiau kelionė to verta. *Tu*, mielas skaitytojau, jos vertas.

*Esi vertas meilės.*