

GARSIAUSIOS TV LAIDŲ VEDĖJOS PATIRTIS

# OPRAH WINFREY

MANO GYVENIMO  
ATRADIMAI



Alma littera



**A**š rimtai žiūriu į malonumus. Sunkiai dirbu, bet nepamirštu ir atsipalaiduoti; tikiu gyvenimo in ir jang. Tam, kad būčiau laiminga, ne kažin kiek reikia, nes mėgaujuosi dauguma dalykų, kuriuos darau. Kai kurie malonumai, savaime suprantama, yra vertingesni už kitus. O kadangi stengiuosi pati išbandyti tai, ko mokau kitus, – tai yra gyventi šia akimirka, – beveik visą laiką stengiuosi įsisąmoninti, kiek malonumo patiriu.

Kiek kartų pašėlusiai kvatojau telefonu kalbėdama su savo geriausia drauge Gayle King, kad net įskausdavo galva! Kartais susimąstau: argi tai ne dovana – po daugybės naktinių skambučių metų turėti žmogų, kuris sako tiesą ir su kuriuo galima skaniai pasijuokti? Vadinu tai penkių žvaigždučių malonumu.

Nepražiopsoti keturių ir penkių žvaigždučių išgyvenimų ir jų siekti – tikra palaima. Jau vien tai, kad galiu atsikelti „sveiko proto“\*, nuleisti kojas ant grindų, nueiti iki vonios ir padaryti tai, ką reikia padaryti, man yra penkios žvaigždutės. Esu girdėjusi begalę pasakojimų apie žmones, kurie net tam neturi sveikatos.

Puodelis stiprios kavos su puikiu lazdynų riešutų kremu – keturios žvaigždutės. Pasivaikščiojimas miške, paleidus šunis nuo pavadėlio, – penkios žvaigždutės. Sportuoti – vis dar viena žvaigždutė. Sėdėti po ąžuolais skaitant sekmadienio laikraščius – keturios žvaigždutės. Skaityti gerą knygą – penkios. Leisti laiką prie Quincy’io Joneso virtuvės stalo tauškiant apie viską ir nieką – penkios žvaigždutės. Turėti galimybę daryti gera kitiems žmonėms – penkios su pliusu. Džiaugsmas kyla, kai žinai, kad dovanos gavėjas supranta jos dvasią. Stengiuosi kasdien padaryti ką nors gero kitam žmogui, nesvarbu, pažįstu jį ar ne.

\* Aliuzija į Šventąjį Raštą: „Jie ateina prie Jėzaus, mato sėdintį demonų apsėstąjį, – tą, kuris buvo turėjęs Legioną, apsirengusį ir sveiko proto, ir juos apėmė baimė“ (Mk 5,15). Naujasis testamentas, vertė Č. Kavaliauskas, serija „Pasaulinės literatūros biblioteka“, Vilnius, Vaga, 1992, p. 102. (Čia ir toliau – vert. past.)

Tikrai žinau, kad malonumas yra abipusė energija: ką atiduodi – tas sugrįžta. Jūsų malonumo slenksčio aukštį lemia tai, kaip žiūrite į savo gyvenimą.

Kur kas svarbiau už gerą regėjimą yra vidinis žvilgsnis, jūsų paties dvasia, visą gyvenimą kuždanti patardama ir su meile, – štai tai ir vadinu malonumu.



**G***yvenimas kupinas* nuostabiausių lobių, jei tik rasime laiko juos pastebėti. Vadinu juos „ach“ akimirkomis ir išmokau jas susikurti sau pati. Pavyzdžiui, mano tradicinis puodelis popietinės ketvirtos valandos „Masala chai“ arbatos (karštos, su prieskoniais bei migdolų pieno puta – gaivinančios ir suteikiančios energijos išverti likusią popietės dalį). Aš tikrai žinau, kad tokios akimirkos kaip ši yra labai svarbios. Jos suteikia naujos energijos, leidžia laisvai kvėpuoti ir atrasti ryšį su savimi.



**V**isuomet dievinau žodį „skanus“. Jis nepaprastai maloniai nuslysta liežuvio. O dar nuostabesni už skanų patiekalą yra įvairūs malonūs potyriai, sluoksniuoti kaip puikiausias kokosinis pyragas. Tuo – ir pyragu, ir potyriais – mėgavausi prieš kelis gimtadienius. Tai buvo viena tų akimirky, kurias vadinu Dievo mirktelėjimu – kai visai netikėtai viskas susiklosto tiesiog puikiai.

Leidau laiką su grupele draugų Maujo saloje; buvau ką tik grįžusi iš Indijos ir norėjau pasidžiaugti spa malonumais savo namuose ir kartu paminėti 58-ąją sukaktį.

Net ir sulaukusios tokio amžiaus, mergaitiškai sėdėjome prie stalo ir plepėjome iki vidurnakčio. Mano gimtadienio išvakarėse penkios iš mūsų aštuonių vis dar rymojome prie stalo, laikrodžiui mušant 00.30 nakties, išsekusios nuo penkių valandų trukmės pokalbio, apėmusios visą temų spektrą nuo vyrų iki dermabrazijos. Daug juokėmės, nubraukėme vieną kitą ašarą. Taip moterys kalbasi, kai jaučiasi saugiai.

Po dviejų dienų buvau suplanavusi imti interviu iš

garsaus dvasinio mokytojo Ramo Dasso, ir taip sutapo, kad ėmiau niūniuoti eilutę iš dainos, kur kreipiamasi į jį.

Staiga mano draugė Maria pasiteiravo:

– Ką čia niūniuoji?

– Eilutę iš vienos dainos, kuri man patinka.

Ji tarė:

– Žinau tą dainą, klausausi jos kiekvieną vakarą.

– Negali būti, – sušukau aš. – Tai mažai žinoma daina iš moters, vardu Snam Kaur, albumo!

– Taip! – nudžiugo Maria. – Taip! Taip! Snam Kaur! Klausau jos kiekvieną vakarą prieš eidama miegoti. Kaip sužinojai apie jos muziką?

– Pegė (kita draugė, kuri buvo su mumis) prieš porą metų davė man jos kompaktinį diską, ir nuo to laiko nuolat jos klausausi. Leidžiu jos diską kiekvieną dieną prieš meditaciją.

Dabar jau abi šukavome ir kvatojome. „Negali būti!“

– Tiesą sakant, svarsčiau galimybę pakviesti ją padainuoti per savo gimtadienį, – pasakiau atgavusi kvapą. – Bet tuomet pamaniau: „Ne, per daug vargo.“ Jei būčiau žinojusi, kad ir tau ji patinka, būčiau pasistengusi.

Vėliau tą naktį, jau gulėdama lovoje, susimąsčiau: kaip įdomu, būčiau vargusi dėl draugės, bet ne dėl savęs.

Akivaizdu, kad turėčiau pati vadovautis savo patarimais ir labiau save branginti. Užmigau apgailestaudama, kad nepasikviečiau Snatam Kaur padainuoti.

Kitą dieną, per mano gimtadienį, dalyvavome žemės palaiminimo ceremonijoje su Havajų vadu. O vakare susirinkome verandoje saulėlydžio kokteilių. Mano draugė Elizabeta atsistojo – pamaniau, kad rengiasi deklamuoti eilėraščių ar režti kalbą. Tačiau ji tarė:

– Tu to norėjai ir dabar tai parodei, – ji skambtelėjo mažu varpeliu, ir staiga užgrojo muzika.

Muzika buvo prislopinta, tarsi neveiktų garsiakalbiai. Nesupratau, kas čia dedasi. O tada į mano verandą žengė... Snatam Kaur su savo baltuoju turbanu. Ir jos muzikantai!

– Kaip tai nutiko? – sušukau. Ir pravirkau. Verkiau ir verkiau.

Šalia sėdinti Maria su ašaromis akyse laikydama mane už rankos linktelėjo:

– Tu nepadarei to dėl savęs, tad mes padarėme tai dėl tavęs.

Kai praėjusį vakarą nuėjau miegoti, mano draugės puolė aiškintis, kur yra Snatam Kaur. Jos norėjo sužinoti, ar pavyktų atgabenti ją į Maujį per artimiausias 12 va-



landų. Likimo ir Dievo valia ji su savo muzikantais buvo vos už 30 minučių kelio ir ruošėsi koncertui. Jiems buvusi garbė atvykti ir padainuoti.

Tai buvo viena nuostabiausių staigmenų mano gyvenime. Praturtinta prasmėmis, kurias vis dar aiškinuosi. Tikrai žinau, jog tai akimirka, kuria mėgausiuosi amžinai, – tuo, kad tai įvyko, kaip tai įvyko, ir tuo, kad tai nutiko per mano gimtadienį. Buvo... taip... malonu!



**N**iekuomet pernelyg nesureikšminau pinigų, net ir tais laikais, kai vargiai sudūriau galą su galu. Niekada nebijojau likti be cento ir niekada pernelyg nesirūpinau, kiek turiu pinigų. Kaip dauguma žmonių, prisimenu kiekvieną savo gautą algą. Manau, jog tai prisimename todėl, kad alga apibrėžia mūsų paslaugų vertę, o kai kuriems žmonėms, kad ir kaip būtų gaila, ji nulemia savivertę.

Pirmą kartą supratau, kad man moka per mažai, kai buvau penkiolikos ir gaudavau 50 centų už valandą prižiūradama nenuoramas ponios Ashberry vaikus ir tvarkydama drabužius, kuriuos ji beveik visus išversdavo lauk iš spintos kaskart, kai ieškodavo kuo apsirengti. Jos miegamasis visuomet atrodydavo kaip „Macy's“ parduotuvė per galutinį išpardavimą dienai baigiantis, visur voliojosi bateliai, ryškiaspalviai karoliai ir suknelės. Prieš išsplevendama pro duris (beje, ji niekuomet manęs neinformuodavo nei kur keliaujanti, nei kaip su ja susisiekti prireikus) ji mestelėdavo: „Ak, tiesa, mieloji, ar tu nieko prieš šiek tiek aptvarkyti kambarį?“ Na, žinoma, buvau prieš, o kai pirmą kartą „aptvarkiau“ kambarį, pasidarbavau iš peties

ir buvau įsitikinusi, jog ji man papildomai sumokės, išvydusi, kad sutvarkiau ne tik jos, bet ir vaikų kambarius. Tačiau ji taip ir nesumokėjo. Tad nesnaudžiau ir susiradau darbą, kuris labiau apsimokėjo, darbą, kur, vyliciausi, mano pastangos bus labiau įvertintos.

Netoli nuo mano tėvo parduotuvės buvo įsikūrusi įvairių prekių krautuvėlė, kur viskas kainavo penkis arba dešimt centų, o mane jie pasamdė už 1,5 dolerio per valandą. Mano darbas buvo prižiūrėti tvarką, papildyti prekes lentynose, sulankstyti kojines. Man nebuvo leidžiama dirbti su kasos aparatu ar kalbėti su klientais. Po dviejų valandų jau skaičiuodavau minutes iki pietų pertraukos, o paskui – iki darbo pabaigos. Net būdama penkiolikos širdies gilumoje žinojau, kad čia ne pats geriausias būdas užsidirbti. Man buvo siaubingai nuobodu, neteko nieko panašaus patirti nei iki tol, nei po to. Tad po trijų dienų mečiau šį darbą ir ėmiau triūsti tėvo parduotuvėje – be atlygio. Čia dirbti man taip pat nepatiko, tačiau bent jau galėjau kalbėtis su žmonėmis ir man neatrodė, kad kiekviena valanda sekina sielą. Vis dėlto, kad ir kaip to troško mano tėvas, žinojau, jog ši parduotuvė netaps mano tolesnio gyvenimo dalimi.

Vos sulaukusi septyniolikos jau dirbau radijuje ir uždirbdavau 100 dolerių per savaitę. Tuomet nustojau ne-

rimavusi dėl pinigų. Nusprendžiau: kad ir kur dirbčiau, svarbiausia man jaustis taip, kaip jaučiausi pradėjusi dirbti radijuje, kai man buvo taip gera tai daryti, kad kasdien būčiau pasirodžiusi darbe, net jei už tai man būtų nemokėję. Tuomet supratau tai, ką dabar tikrai žinau: jei jums moka už tai, ką veikti jums yra malonu, kiekvienas algalapis yra premija. Suteikite sau premiją visam gyvenimui – atraskite savo pašaukimą. Išsiaiškinkite, kas jums patinka. O tuomet to imkitės!



**N**iekada nebuvo iš tų, kuriuos traukia tokie dalykai kaip kalnų upių slalomas ar šokimas prisirišus virve, – nuotykiškai man siejasi ne su tuo. Aš tikrai žinau, kad pats svarbiausias gyvenimo nuotykis nebūtinai turi būti kopimas į aukščiausią viršukalnę ar žygis aplink pasaulį. Didžiausią jaudulį gali sukelti ir tai, kad gyvenate tokį gyvenimą, apie kurį svajojote.

Galbūt esate kaip dauguma mano per ilgus metus kalbintų moterų, kurios pamynė savo giliausius troškimus, kad prisitaikytų prie visko ir visų. Jūs nepaisote ir raginimo – užuominos, dažniausiai pasireiškiančios tuštumos jausmu ar neramumu – galiausiai imtis to, ką, žinote, turėtumėte nuveikti. Suprantu, kaip lengva viską racionaliai paaiškinti: jūsų partneriui ir vaikams reikia jūsų; darbas, kuris, pati suprantate, jus slegia ir suėda tiek daug laiko. Tačiau kas nutinka, kai visas jėgas atiduodate nedėkingai veiklai? Tai sekina jūsų sielą. Išsunkia gyvybės syvus. Galiausiai jaučiatės išsekę, prislėgti ir pikti.

Neturėtumėte tame kelyje gaišti dar vienos dienos. Galite pradėti iš naujo. O nauja pradžia prasideda nuo

žvilgsnio į savo vidų. Tai reiškia, kad reikia atsiriboti nuo nereikšmingų dalykų ir vadovautis nuojauta, kurios iki šiol stengėtės nepaisyti. Ne kartą įsitikinau, kad kuo daugiau streso ir chaoso išorėje, tuo ramesni turime būti viduje. Tai vienintelis būdas įžvelgti kelią, kuriuo veda mūsų dvasia.



**T**ik būdama 40 metų išmokau pasakyti „ne“. Pradėjus dirbti televizijoje, mane dažnai priblokšdavo tai, kad žmonės mane laikė geranoriška globėja. Kai kurie išleisdavo paskutinius centus autobuso bilietui, kad atvyktų pas mane, vaikai bėgdavo iš namų, skriaudžiamos moterys palikdavo vyrus, ir visi jie atsirasdavo ant mano studijos slenksčio, vildamiesi, kad jiems padėsiu. Tais laikais paaukojau labai daug energijos norėdama padėti mergaitei grįžti į šeimą ar kalbėdama telefonu su nepažįstamąja, grasinusia nusižudyti. Dalijau čekius į kairę ir į dešinę, tačiau visa tai ilgainiui nualino mano sielą. Buvau taip užsiėmusi steng-

damasi duoti žmonėms tai, ko jie norėjo, kad praradau ryšį su tuo, ką iš tiesų norėjau duoti. Aš susirgau liga, kurią vadinu „poreikiu įtikti kitiems“, ir žodis „taip“ dažnai išskriedavo iš mano lūpų anksčiau, nei spėdavau tai suvokti.

Aš tikrai žinau, iš kur ta liga atsirado. Prievarta gyvenime taip pat reiškia ir tai, kad nesugebi nustatyti ribų. Jei tavo asmeninės ribos buvo pažeistos vaikystėje, labai sunku rasti jėgų sustabdyti žmones ir neleisti jiems lipti tau ant galvos. Kamuoja baimė, kad tave atstums dėl to, kas iš tiesų esi. Taigi ilgus metus gyvenau duodama viską, ką tik galėjau, kone kiekvienam, kas tik prašė. Sekinau save, stengdamasi pateisinti kitų lūkesčius, susijusius su tuo, ką turėčiau daryti ir kuo būti.

Mane išgydė ketinimų principo supratimas. Dar kartą norėčiau pacituoti Gary'io Zukavo knygą „Sielos buveinė“: „Kiekvieną veiksmą, mintį ir jausmą skatina ketinimas, o jis yra priežastis, neatsiejama nuo padarinio. Prisidėjus prie priežasties, neįmanoma atsiriboti nuo padarinio. Šia giliausia prasme esame atsakingi už kiekvieną savo veiksmą, mintį, jausmą, kitaip tariant, už kiekvieną savo ketinimą.“

Ėmiau tyrinėti, koks ketinimas slypėjo už to, kad sakiau „taip“, kai iš tiesų norėjau pasakyti „ne“. Sakiau



„taip“, kad žmonės ant manęs nepyktų ir manytų, jog esu geras žmogus. Mano ketinimas buvo paskatinti juos manyti, kad esu vienintelė, į kurią galima kreiptis, kuria galima pasikliauti paskutinę minutę, nesvarbu, kas nutiktų. Tą kuo puikiausiai atspindėjo mano gyvenimas – buvau užversta prašymais pagelbėti visose gyvenimo situacijose.

Netrukus po to, kai ėmiau tai suprasti, sulaukiau skambučio iš gana žinomo žmogaus, norėjusio, kad paaukočiau jo labdarai. Jis prašė ištis didelės sumos, tad pasakiau, kad man reikia apie tai pagalvoti. Tuomet susimąščiau: ar aš tikrai tikiu šiuo reikalu? Ne. Ar aš tikrai manau, kad mano čekis turės lemtingą poveikį? Ne. Tad kodėl turėčiau tai daryti? Nes nenoriu, kad šis žmogus manytų, jog esu šykšti. Ši priežastis man jau nebuvo pakankamai sviri taip elgtis.

Užsirašiau kelis žodžius, kuriuos laikau ant savo darbo stalo: „Daugiau niekada nedarysiu nieko dėl kito, jei šis poreikis nekyla iš mano širdies gelmių. Neisiu į susitikimą, neskambinsiu, nerašysiu laiškų, neremsiu ir nedalyvausiu jokiaje veikloje, jei kiekviena mano ląstelė apie tai pagalvojus pritariamai nesušuks „taip“. Gyvensiu vadovaudamasi ketinimu būti ištikima sau.“

Prieš ištardami „taip“ kitam, paklauskite savęs: koks mano tikrasis ketinimas? Jis turėtų kilti iš tyriausių jūsų norų, o ne iš galvos. Jei jums reikia patarimo, duokite sau laiko, kad savyje išgirstumėte „taip“ arba „ne“. Teisingą atsakymą pajus visas jūsų kūnas.

Aš tikrai žinau, kad prieš įveikdama norą visiems įtikinti, visų pirma turėjau išsiaiškinti, kas esu. Kai pripažinau, jog esu geras, malonus ir dosnus žmogus, – nesvarbu, ar ištardavau „taip“, ar „ne“, – man neberekėjo nieko įrodinėti. Anksčiau bijojau, kad žmonės sakys: „Kas ji manosi esanti?“ O dabar turiu drąsos atsistoti ir pasakyti: „Štai kas aš esu.“



**N**esu tokia įsitempusi, kaip žmonės gali pamanyti. Ilgainiui išmokau nukreipti savo energiją į dabartį, visiškai įsisąmoninti, kas vyksta kiekvieną akimirką, ir nesikrimsti dėl to, kas turėjo būti, kas pakrypo ne taip ar kas laukia ateityje. Vis dar turiu daugybę darbų, tad jei nerasčiau būdo garui nuleisti, būčiau visiškai niekam tikusi ir veikiausiai šiek tiek pakvaišusi.

Nė vienas iš mūsų nesukurtas dirbti be pertraukų. Štai kodėl kūnas ima maištauti, mes susergame ir išsenkame, jei neduodame sau atsikvėpti ir deramai nesirūpiname. Kaip aš atgaunu jėgas? Kone kiekvieną dieną aptariu įvykius su Gayle. Beveik kiekvieną vakarą mirkstu karštoje vonioje ir uždegu žvakutę ar dvi. Gal tai ir skamba kvailokai, bet minutę stebėti degančią žvakę ir giliai bei atpalaiduojamai kvėpuoti labai ramina. Vakare prieš pat miegą aš nieko neskaitau ir nežiūriu – nežiūriu net vakaro žinių – mane nuo jų tik apima nerimas. O kadangi nemėgstu neramių sapnų, savo miegą saugau spręsdama sudėtingus klausimus rytais. Taip pat pildau dėkingumo dienoraštį, o darbo dienai baigiantis nusiraminau paskaity-

dama gerą romaną arba susitelkdama į save, kad atgaučiau pusiausvyrą, – tai aš vadinu negalvojomu.

Mes, moterys, užprogramuotos aukoti viską tam, kas naudinga ir tinkama visiems kitiems. O jei lieka koks trupinėlis, tuomet gal ir leidžiame jį pasilikti sau. Privalome persiprogramuoti. Tikrai žinau, kad negali kitiems duoti to, ko neturi. Jei taip nualinsite save, kad jūsų emocinis ir dvasinis rezervuaras bus tuščias, o jūs judėsite tik iš inercijos ir įpročio, niekam iš to nebus naudos. Ypač jums.

Kartą vedžiau laidą, kurioje patarėjas gyvenimo klausimais kalbėjo apie rūpinimąsi savimi. Jis teigė, kad savo poreikius reikia laikyti svarbesniais už visų kitų, ir buvo auditorijos nušvilptas. Moterys pasipiktino vien užsiminus apie tai, kad vertėtų savo poreikius laikyti svarbesniais nei savo vaikų. Aš pertraukiau ir paaiškinau: niekas nesako, kad turite apleisti savo vaikus ir marinti juos badu. Patarėjas norėjo pasakyti, kad rūpindamosi savimi galėsite labiau pasirūpinti tais, kuriems labiausiai jūsų reikia. Tai deguonies kaukės teorija: jei neužsidėsite kaukės pirmi, negalėsite išgelbėti kitų.

Tad stabtelėkite ir pažvelkite į savo poreikius. Negalvokite. Atsipalaiduokite. Ir priminkite sau, kad ši akimirka yra vienintelė, kurią jūs tikrai turite.



**A**š tikrai žinau, kad kvėpavimas – ramstis, dovana, leidžianti dabar pat atgauti pusiausvyrą, kuri mums visiems buvo suteikta. Kaskart, kai manęs laukia susitikimas, keliantis bent menkutę įtampą, aš stabteliu, giliai įkvepiu ir iškvepiu. Ar kada pastebėjote, kad nesąmoningai užgniaužiate kvėpavimą? Kai atkreipsite į tai dėmesį, nustebsite, kiek įtampos prisikaupę jūsų viduje. Nieko nėra veiksmingiau nei gilus lėtas įkvėpimas ir iškvėpimas atsiribojant nuo to, ko negalite kontroliuoti, ir vėl sutelkiant dėmesį į tai, kas priešais jus.