

pirmąjį savo parašytą meilės laišką išsiunčiau tau. ir šią knygą parašiau, kad su tavimi pasikalbėčiau. anthony ----- buvai mano artimiausias klausytojas. visuomet tave mylėsiu.

saliamono giesmėje yra šis fragmentas: „radau tą, kuri myli mano širdis. tvirtai apkabinau ir nepaleidau.“ išlaukti, vėl patirti tą džiugesio, tą atpažinimo akimirką, kai galime iš tiesų pamatyti vienas kitą, be gudravimo ir apsimetinėjimo, nuogi ir nesigėdijantys.

TURINYS

PRATARMĖ	9
ĮVADAS. Malonė: meilės paliestieji	11
PIRMAS SKYRIUS. Aiškumas: leisk meilei kalbėti	27
ANTRAS SKYRIUS. Teisingumas: meilės pamokos vaikystėje	41
TREČIAS SKYRIUS. Nuoširdumas: būk ištikimas meilei	57
KETVIRTAS SKYRIUS. Įsipareigojimas: lai meilė visad lieka manyje	75
PENKTAS SKYRIUS. Dvasingumas: dieviškoji meilė	91
ŠEŠTAS SKYRIUS. Vertybės: gyvenimas pagal meilės etiką	107
SEPTINTAS SKYRIUS. Godumas: tiesiog mylėk	123
AŠTUNTAS SKYRIUS. Bendruomenė: mylintis bendruomeniškumas	145
DEVINTAS SKYRIUS. Bendrystė: meilės širdis	163
DEŠIMTAS SKYRIUS. Romantika: saldžioji meilė	183
VIENUOLIKTAS SKYRIUS. Netektis: su meile gyventi ir mirti	203
DVYLIKTAS SKYRIUS. Gijimas: atperkanti meilė	219
TRYLIKTAS SKYRIUS. Likimas: apie meilę kalbantys angelai	235
CITATŲ ŠALTINIAI	251
APIE AUTOREĮ	253

PRATARMĖ

Vaikystėje neabejojau – gyvenimas nieko vertas, jei nepatiriame meilės. Norėčiau pareikšti, kad tai suprasti padėjo meilė, kurią jaučiau gyvenime. Tačiau meilės svarbą supratau dėl to, kad meilės trūko. Tėčiui buvau pirmoji dukra. Tik gimusią mane sutiko su mylinčiu gerumu, brangino, jaučiausi reikalinga šioje žemėje ir savo namuose. Iki šiol negaliu prisiminti, kada nustojau jaustis mylima. Žinau tik, kad vieną dieną tapau nebesvarbi. Nusisuko tie, kas anksčiau taip mylėjo. Jų pripažinimo ir dėmesio trūkumas pervėrė širdį ir sukėlė tokią stiprią širdgėlą, jog atėmė žadą.

Užvaldė sielvartas ir liūdesys. Nežinojau, ką blogo padariau. Ką bandžiau, niekas negelbėjo. Joks kitas ryšys nenumaldė skausmo dėl to pirmojo atstūmimo, pirmojo ištrėmimo iš meilės rojus. Metų metus gyvenau sukaustyta, įkalinta praeityje, negebėdama judėti pirmyn. Kaip visi sužeisti vaikai, norėjau atsukti laiką atgal ir vėl atsidurti rojuje, toje atsimenamo džiugesio akimirkoje, kai jaučiausi mylima, kai jaučiausi reikalinga.

Atgal grįžti nebeįmanoma. Dabar tai žinau. Galime tik judėti pirmyn. Galime atrasti meilę, kurios ilgisi širdis, bet tik liovęsi sielvartauti dėl meilės, kurią praradome seniai, kai buvome maži ir negalėjome išsakyti savo širdies troškimų. Tik retrospektyviai supratau, kad visi tie metai, kai tariausi ieškanti meilės, buvo metai, kai paprasčiausiai

bandžiau atgaivinti, kas prarasta, grįžti į pirmuosius namus, susigrąžinti pirmą kartą šeimoje patirtos meilės džiugesį. Buvau nepasirengusi mylėti ir būti mylima dabartyje. Vis dar gedėjau – laikiausi įsikibusi sudaužytos mergaitiškos širdies, nutrūkusių ryšių. Vėl pamilti galėjau tik kai baigėsi šis gedėjimas.

Nubudau iš transą primenančios būsenos ir nustebau: pasaulis, kuriame gyvenu – dabarties pasaulis, – meilei užsivėręs. Suklusau, kad nuolat aplink kartojama: bemeilystė šiandien karaliauja. Mūsų nacijos nusigrėžimą nuo meilės jaučiu taip pat stipriai, kaip būdama mergaitė jaučiau meilės netektį. Nusigrėždami nuo meilės rizikuojame atsidurti tokioje gilioje dvasinėje tankmėje, kad galbūt niekada neberasime kelio namo. Rašydama apie meilę liudiju tokio nusigrėžimo keliamą pavojų ir kviečiu vėl mylėti. Atpirkta ir atnaujinta, meilė sugrąžina mums amžinojo gyvenimo pažadą. Mylėdami leidžiame širdžiai prabilti.

Įvadas

MALONĖ: MEILĖS PALIESTIEJI

Kalbėtis su savo širdimi įmanoma. Tai žino daugybė senųjų kultūrų. Tarsi širdis būtų gera draugė. Moderniame pasaulyje taip panirome į kasdienes reikalus ir mintis, kad netekome šio būtino įgūdžio – surasti laiko pasikalbėti su savo širdimi.

JACK KORNFIELD

Ant mano virtuvės sienos kabo keturios grafičio nuotraukos – šį kūrinių ant statybvietės sienų pirmą kartą pamačiau prieš daugybę metų eidama į Jeilio universitetą, kuriame dėščiau. Deklaracija „Meilės ieškome, nors ir labai sunku“ užrašyta ryškiais spalvomis. Tuo metu neseniai buvau išsiskyrusi su partneriu po beveik penkiolikos kartu praleistų metų ir mane vis užvaldydavo labai stiprus sielvartas – atrode, širdį ir sielą užlieja milžiniška skausmo jūra. Apimta jausmo, kad mane traukia po vandeniu, kad skęstu, nuolat ieškojau už ko užsikabinti, kad išlikčiau paviršiuje, kad parplaukčiau į krantą. Deklaracija ant statybvietės sienų su vaikiškais nenusakomais gyvūnais visada pakylėdavo. Siena vingiuojantis patvirtinimas, kad meilė įmanoma, kaskart praeinant tą vietą suteikdavo vilties.

Vietinio menininko vardu pasirašyti kūriniai kalbėjo mano širdžiai. Skaitydama tuos užrašus maniausi esanti tikra, kad menininkas yra apimtas gyvenimo krizės – jau patyrė netektį arba išgyvena jos grėsmę. Mintyse leisdavausi į įsivaizduojamus pokalbius su juo apie meilės reikšmę. Papasakojau, kad jo žaismingi grafičiai man tapo inkaru, padėjo susigrąžinti tikėjimą meile. Kalbėjau, kaip iš prarajos, į kurią buvau įpuolusi, mane pakylėjo

ši deklaracija ir jos pažadas, kad meilė – meilė, kurios vis dar galiu tikėtis, – laukia, kol bus atrasta. Mano sielvartas, neviltingas liūdesys dėl išsiskyrimo su ilgamečiu partneriu buvo sunkūs, nors neviltingas iš tiesų kilo iš baimės, kad meilė apskritai neegzistuoja, kad jos neįmanoma rasti. Ir net jei meilė kažkur slepiasi, galiu jos taip ir nepatirti. Tapo sunku tikėti meilės pažadu, nes kur tik pažvelgdavau, norą mylėti gožė galios apžavai ar siaubą kelianti baimė.

Vieną dieną ėjau į darbą tikėdamasi įprastos meditacijos apie meilę, kurią sužadindavo grafitis, bet apstulbau pamačiusi, kad statybų firma uždažė jį akinamai baltais dažais, bet po jais vis dar buvo galima įžiūrėti buvusio meno kūrinio pėdsakus. Nuliūda, nes nebeliko ritualu tapusio meilės malonės patvirtinimo, ir visiems papasakojau apie tą nusivylimą. Galų gale kažkas man persakė gandą, esą grafitis buvo uždažytas, nes užrašas kalbėjo apie ŽIV užsikrėtusius žmones, o pats menininkas tikriausiai gėjus. Galbūt. Tiek pat tikėtina, kad sieną dažais užtepliojo žmonės, kuriuos trikdė viešas meilės troškimo išpažinimas: šis troškimas buvo toks stiprus, kad neužteko tiesiog išsakyti – reikėjo sąmoningai meilės siekti.

Po ilgų paieškų menininką suradau ir susitikę pasikalbėjome apie meilės reikšmę. Kalbėjomės, kaip menas viešose erdvėse gali tapti priemone dalintis pozityviomis mintimis. Abu apgailestavome ir tuo pat metu pykome, kad statybų firma taip beširdiškai uždažė galingą žinią apie meilę. Jis padovanojo man kelias nuotraukas su grafičiu kaip statybviėtės sienų atminimą. Nuo tada šias nuotraukas pasikabindavau virš virtuvės kriauklės kiekviename bute, kur tik gyvenau. Kasdien gerdama vandenį ar iš spintelės imdama lėkštę matau šį pri-

minimą – kad meilės ilgimės, kad jos ieškome net stokodami vilties kada nors ją rasti.

Šiuo metu mūsų kultūroje viešų diskusijų apie meilę mažoka. Geriausiu atveju kalbėjimo apie meilę erdve tampa populiarioji kultūra. Filmų, muzikos, žurnalų griebiamės tikėdamiesi juose aptikti savojo meilės ilgesio išraišką. Tačiau aptinkame jau ne pozityvų septintojo–aštuntojo dešimtmečių diskursą, raginusį tikėti, kad „Viskas, ko tau reikia, – tai meilė“ (*All you need is love*). Šiandien populiariausios žinutės tvirtina, kad meilė bereikšmė, nesvarbi. Ryškus šio kultūrinio posūkio pavyzdys – įspūdingo populiarumo sulaukusi Tinos Turner daina, kurios pavadinimas drąsiai teigia „Meilė čia niekuo dėta“ (*What's Love Got to Do with It*). Nuliūdau ir pasibaisėjau, kai į mano klausimą apie meilę per interviu žymi, mažiausiai dvidešimčia metų už mane jaunesnė reperė su kandžiu sarkazmu atšovė: „Meilė – kas tai? Gyvenime nepatyrčiau jokios meilės.“

Jaunimo kultūra šiandien į meilę žvelgia ciniškai. Šis cinizmas kyla iš jaunus žmones persmelkusio jausmo, kad meilės rasti neįmanoma. Šią problemą knygoje „Kai to, ko troškai, negana“ (*When All You've Ever Wanted Isn't Enough*) išreiškęs Haroldas Kushneris rašo: „Bijau, kad auginame jaunų žmonių kartą, kuri užaugs bijodama mylėti, bijodama visiškai atsiduoti kitam žmogui, nes matė, kaip skauda, kai surizikuoji mylėti ir nudegi. Bijau, kad užaugę jie ieškos intymumo be rizikos, malonumo – be didesnio emocinio indėlio. Jie taip bijos nusivylimo skausmo, kad atsisakys meilės ir džiaugsmo galimybės.“ Jauni žmonės į meilę žvelgia ciniškai. Tačiau cinizmas yra puiki kaukė nusivylusiai ir išduotai širdžiai paslėpti.