

GAISMA, KO NESAM

**THE
LIGHT
WE
CARRY**

OVERCOMING IN UNCERTAIN TIMES

**MICHELLE
OBAMA**

**MIŠELA
OBAMA**

**GAISMA,
KO
NESAM**

KĀ TIKT PĀRI NEDROŠIEM LAIKIEM

No angļu valodas tulkojusi
Kārīna Pētersone



821.111 (73)-94
Ob 001

Michelle Obama

THE LIGHT WE CARRY

Copyright © 2022 by Michelle Obama.

This translation published by arrangement with Crown,
an imprint of Random House, division of Penguin Random House LLC.

Jacket design: Christopher Brand

Jacket photograph: Miller Mobley

Book design by Elizabeth Rendfleisch

Photograph credits appear on page 299

The Light We Carry is a work of nonfiction. Names and identifying details of certain individuals mentioned in this book have been changed in order to protect their privacy. All rights reserved.

Mišela Obama

GAISMA, KO NESAM

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Aija Grīnfelde*

Korektore *Jana Boikova*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010. R-586.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Kārīna Pētersone, 2024

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-096-5

*Grāmata veltīta visiem tiem,
kuri ar savu gaismu cenšas padarīt redzamus citus.*

Esmu veltījusi šo grāmatu savai mammai un tētim –
Marianai un Freizeram –, kuri ieaudzināja manī vērtības,
kas jau kopš bērnības ļāvušas man atrast savu vietu pasaulē.
Viņu izpratne un sirdsgudrība padarīja mūsu māju par vietu,
kurā es jutos sadzirdēta un pamanīta, kur varēju apgūt
lēmumu pieņemšanas iemaņas un izveidoties par
savām vēlmēm atbilstošu personību. Vecāki vienmēr bija
līdzās un ar savu beznosacījumu mīlestību jau agri
man iemācīja, ka manā viedoklī ir vērts ieklausīties.

Esmu viņiem ļoti pateicīga par to,
ka tie iededza manī gaismu.

Ja kādam no tava dzimtas koka
bijusi neizdevusies dzīve,
Simtam citu tā bija izdevusies.

Sliktie neuzvar – vismaz pašās beigās ne,
Lai arī kādu troksni tie saceltu.

Ja tā nenotiktu,
Tad mūsu te vienkārši nebūtu.

Pamatā tu esi taisīts no laba māla.
Un šī apziņa tev nekad neļaus palikt vienam.

Tu esi gadsimta nozīmīgākais notikums.
Tu esi labais cilvēks, kurš ir izgājis tam visam

Cauri, kaut arī daudzkārt
Šķita, ka neizdosies.

ALBERTO RIOSS,
NO DARBA "NAMS, VĀRDĀ "RĪTDIENA"

SATURS

IEVADS	11
PIRMĀ DAĻA	
PIRMĀ NODAĻA. Arī mazam ir nozīme	31
OTRĀ NODAĻA. Baiļu atšifrēšana	57
TREŠĀ NODAĻA. Sāciet ar laipnību!	81
CETURTĀ NODAĻA. Vai esmu redzama?	91
OTRĀ DAĻA	
PIEKTĀ NODAĻA. Mans Virtuves galds	119
SESTĀ NODAĻA. Labas partnerattiecības	147
SEPTĪTĀ NODAĻA. Iepazīstieties – mana mamma!	181
TREŠĀ DAĻA	
ASTOTĀ NODAĻA. Mēs kā veselums	209
DEVĪTĀ NODAĻA. Mūsu bruņas	235
DESMITĀ NODAĻA. Pacelties pāri	257
PATEICĪBAS	285
IZMANTOTIE AVOTI	289
PIEZĪMES	291
PATEICĪBA FOTOGRĀFIJU AUTORTIESĪBU TURĒTĀJIEM	299
PAR AUTORI	301
PAR SALIKUMU	303



Te tētis palīdz man atvēsināties kādā karstā vasaras dienā
Čikāgas dienvidpusē.

IEVADS

KĀDĀ BRĪDĪ, MAN vēl pavisam mazai esot, tēvs sāka atspiesties uz spieķa, lai ejot noturētos līdzsvarā. Es vairs neatceiros, tieši kad tas parādījās mūsu mājā Čikāgas dienvidpusē – man varēja būt četri vai pieci gadi –, bet piepeši tas tur atradās – slaidis un tomēr pamatīgs, taisīts no gluda, tumša koka. Šis spieķis bija pirmā piekāpšanās zīme slimībai, ko sauc par multiplo sklerozi (MS) un kas tēvam lika jūtami klibot ar kreiso kāju. Lēni un nemanāmi, un, iespējams, vēl ilgi pirms viņš tika pie oficiālas diagnozes, MS iedragāja viņa veselību, saēda nervu sistēmu un padarīja nespējīgas kājas, bet visu šo laiku tēvs turpināja savas ikdienas gaitas, strādādams pilsētas ūdens attīrīšanas uzņēmumā, kopā ar mammu vadīdams mūsu mājas saimniecību un cenzdamies savus bērnus izaudzināt par krietniem cilvēkiem.

Spieķis palīdzēja tētim tikt augšā pa kāpnēm ceļā uz dzīvokli vai arī staigājot pa pilsētu. Vakaros viņš atslēja to pie sava atzveltņa roku balsta un, šķiet, aizmirsā, kamēr televīzijā skatījās sporta pārraides, stereoatskaņotājā klausījās džezu vai arī, iesēdinājies mani sev klēpī, apjautājās, kā gājis skolā. Man ārkārtīgi patika spieķa izliektais rokturis, melnais gumijas uzgalis tā lejasgalā un dobjs troksnis, kas atskanēja, tam nokrītot uz grīdas. Dažreiz es mēģināju staigāt ar to pa dzīvojamo istabu,

klumburējot un imitējot tēva gaitu, tā cenzdamās sajukt, kā jūtas viņš. Tomēr es biju pārāk maza un spieķis – pārāk liels, tāpēc drīzāk izmantoju to kā rekvizītu savās iztēles spēlēs.

Ģimenē šo spieķi neuztvēra kā kaut ko īpašu. Tas bija vienkārši palīgrīks, gluži tāpat kā mātei virtuvē katla maisāmā mente vai vectēva līdzpaņemtais āmurs, kuru viņš ikreiz, kad pie mums ieradās, izmantoja, lai salabotu salūzušu plauktu vai pieliktu nokritušu aizkaru stangu. Tas bija praktisks, tas aizsargāja, un vajadzības gadījumā uz tā varēja atspiesties.

Tas, ko mēs īsti negribējām atzīt, bija fakts, ka tēva stāvoklis pamazām kļuva sliktāks, ka viņa ķermenis lēnām bruka kopā. Tētis to zināja. Mamma to zināja. Mēs ar manu vecāko brāli Kreigu tolaik vēl bijām mazi bērni, taču arī bērni nav gluži glupi. Tāpēc, kaut arī tēvs mūs, rotaļājoties pagalmā, vēl joprojām ķerstiņa, brauca līdzī uz mūsu klavierspēles koncertiem un Jau-niešu līgas spēlēm, arī mēs to apzinājāmies. Sākām saprast, ka tēta slimība rada nedrošību mūsu ģimenei, mēs vairs nebijām tik aizsargāti. Ja atgadītos kas nelāgs, viņam būtu grūtāk mesties mūs glābt un pasargāt mūs no uguns vai ielaušanās. Mēs sākām saprast to, ka dzīvē ir lietas, kuras nav gluži mūsu varā.

Ik pa brīdīm spieķis tomēr neglāba tēvu. Sperot soli, viņam misējās, kāja aizķērās aiz paklāja, un pēkšņi viņš paklupa un krita. Un šajā vienā acumirkli, kamēr viņa ķermenis vēl atradās kritienā, mums pēkšņi apziņā uzplaiksnīja viss tas, ko centāmies nemanīt, – viņa ievainojamība, mūsu bezpalīdzība, nedrošība un grūtāki laiki priekšdienās.

Skaņa, kas dzirdama, kad pieaudzis cilvēks atsitās pret grīdu, šķiet kā pērkona grāviens – nav iespējams to aizmirst. Tā satricināja mūsu mazo dzīvokli gluži kā zemestrīce un lika mums mesties viņam palīgā.

“Uzmanīgāk, Freizer!” mamma mēdza teikt, it kā viņas vārdi spētu padarīt notikušo par nebijušu. Mēs ar Kreigu mēģinājām izmantot savus nenobriedušos stāvus kā sviras, lai dabūtu tēvu atkal uz kājām, un metāmies meklēt, kur nokritis spieķis

vai brilles, it kā ātrums, ar kādu viņu piecēlām, varētu izdzēst kritienu no atmiņas. It kā mēs tur kaut ko varētu līdzēt. Šajos mirkļos mani pārņēma raizes un bailes, jo atskārtu, ko varam zaudēt un cik viegli tas var notikt.

Parasti tēvs par to tikai pasmējās, cenšoties padarīt kritienu par kaut ko nenozīmīgu un liekot saprast, ka šādās reizēs vietā ir smaids vai kāds joks. Šķita, ka mēs esam noslēguši kādu vārdos neizteiktu vienošanos: šie brīži jāuztver pēc iespējas vieglāk. Smieklī mūsu mājās bija vēl viens rīks, kas labi darbojās.

Tagad, kad esmu pieaugusi, esmu sapratusi daudz vairāk par MS: šī slimība ietekmē miljoniem cilvēku pasaulē, tā sagandē cilvēka imūnsistēmu, tādējādi liekot tai uzbrukt sev pašai no iekšienes, tā notur draugu par ienaidnieku, sevi pašu par svešinieku. Tā sagrauj centrālo nervu sistēmu, sabojājot nervu šķiedru – aksonu – aizsargslāni, atsedzot un padarot neaizsargātus to vārīgus audus.

Ja arī MS lika tēvam ciest sāpes, viņš par to nerunāja. Ja arī slimības izraisītie kustību traucējumi aptumšoja viņa prātu, viņš reti kad lika mums to manīt. Es nezinu, vai viņam gadījās kritieni, kad mēs nebijām klāt, – ūdens attīrīšanas stacijā, ieejot frizētavā vai no tās iznākot, bet jādodomā, ka tie gadījās gan, vismaz reizumis. Un tomēr gadi ritēja uz priekšu. Tētis gāja uz darbu, nāca mājās, arvien bija smaidīgs. Varbūt tas bija mēģinājums noliegt īstenību. Varbūt tas vienkārši bija veids, kādā viņš bija izvēlējies dzīvot. *Tu nokrīti, piecelies un turpini iet uz priekšu.*

Tagad aptveru, ka tēva invaliditāte man bija agrīna un svarīga mācībstunda, parādot, ko nozīmē būt atšķirīgam, un liekot domāt, kā tikt uz priekšu šajā pasaulē, ja esi apzīmogots ar to, ko pats nespēj mainīt. Kaut arī par to īpaši nerunājām, šis atšķirīgums allaž bija klātesošs. Mūsu ģimene to nesa sev līdzi. Mēs raizējāmies par to, kam citas ģimenes, šķiet, vispār neveltīja vērību. Mēs uzmanījāmies arī tad, kad citiem ne par ko nebija jāraizējas. Kad izgājām ārpus mājas, mēs pacietīgi novērtējām

gaidāmos šķēršļus, aplēšot enerģiju, kas tēvam būs nepieciešama, lai šķērsotu stāvlaukumu vai atrastu savu vietu stadiona tribīnēs Kreiga basketbola spēļu laikā. Mēs citādi izvērtējam attālumu vai kāpumu. Mēs pavisam citādi raudzījāmies uz trepju pakāpieniem, apledojušām ietvēm un augstiem trotuāriem. Parkus un muzejus mēs vērtējam pēc tā, cik soliņu tajos bija izvietots, jo tās bija vietas, kur piekūsis cilvēks varēja atpūsties. Visur, kur gājām, mēs izsvērām riskus un meklējām vismaz nelielus ieguvumus tētim. Un skaitījām katru pakāpienu.

Un tad, kad slimības spējais uzbrukums atkal bija uzveicis kāda palīgriķa lietderīgumu un tas vairs nespēja atvieglot viņa stāvokli, mēs atradām nākamo – tā spieķi nomainīja krukli ar roku balstiem, kurus savukārt nomainīja motorizēti invalīdu ratiņi un pēc tam jau speciāli aprīkots furgons ar veselu lērumu sviru un hidraulisko ierīču, kas kalpoja kā aizstājējs tam, ko viņa ķermenis vairs nespēja veikt.

Vai tēvam patika izmantot kādu no šiem rīkiem? Vai viņš domāja, ka tie atrisinās viņa problēmas? Nepavisam ne. Bet vai tie viņam bija vajadzīgi? Jā, nenoliedzami. Tāpēc jau pastāv palīglīdzekļi. Tie palīdz mums noturēties taisni un saglabāt līdzsvaru, palīdz labāk sadzīvot ar nenoteiktību. Tie palīdz mums tikt galā ar brīžiem, kad uzbrūk nelaime, ar brīžiem, kad šķiet, ka vairs nevaldām pār savu dzīvi. Un tie palīdz mums virzīties uz priekšu, neraugoties uz diskomfortu, neraugoties uz atkailinātiem nervu galiem.

Es daudz tiku domājusi par šīm lietām – par to, kā mēs tiekam galā ar sevi, kas palīdz noturēties taisni brīžos, kad pārņem neziņa, un kā mēs atrodam palīgriķus un iemācāmies tos izmantot, jo īpaši, iestājoties haosam. Esmu domājusi arī par to, ko nozīmē būt atšķirīgam. Mani satricē apziņa, ka tik daudzi no mums sevī cīnās ar atšķirīguma izjūtu, kā arī apjauta, cik ļoti svarīgu vietu plašākā kontekstā turpina ieņemt mūsu priekšstati par šo atšķirīgumu, pārspriežot to, kādā pasaulē mēs vēlētos dzīvot, kam uzticāmies, kurus vēlamies paaugstināt un kurus – atstāt novārtā.

Tie, protams, ir sarežģīti jautājumi, uz kuriem var saņemt sarežģītas atbildes. Turklāt “būt atšķirīgam” var definēt dažādi. Tomēr to cilvēku dēļ, kuri tā jūtas, ir vērts uzsvērt vienu: mēģināt atrast ceļu pasaulē, kas pilna šķēršļu, kuri citiem paliek neredzami, nebūt nav viegli. Ja jūs esat atšķirīgs, rodas sajūta, ka, salīdzinot ar pārējiem, jūs meklējat ceļu pēc citas kartes, pēc citiem navigācijas noteikumiem. Dažkārt jūtaties tā, it kā jums vispār nebūtu kartes. Jūsu atšķirīgums, ienākot kādā telpā, jūs reizēm apsteidz: cilvēki pamana *to*, iekams viņi pamana *jūs*. Tas liek jums nodarboties ar šķēršļu pārvarēšanu. Un šķēršļu pārvarēšana jau pēc definīcijas ir nogurdinoša.

Rezultātā – patiesībā, lai izdzīvotu, – tāpat kā to nācās darīt manai ģimenei, jūs kļūstat vērīgi. Jūs iemācāties, kā nezaudēt enerģiju, kā taupīt katru soli. Un pašā būtībā var ieraudzīt pārsteidzošu paradoksus: lai gan atšķirīgums liek būt izlēmīgam un drosmīgam, tas tomēr arī māca būt piesardzīgam.



TIEŠI NO ŠĀDA izejas punkta es sāku darbu pie šīs grāmatas, jūtoties vienlaikus piesardzīga un drosmīga. Kad 2018. gadā publicēju “Izaugt”, mani pārsteidza, godīgi sakot, – pat apmulsināja, rezonanse, ko tā radīja. Es biju tajā atsegusi un izanalizējusi ne tikai Amerikas Savienoto Valstu pirmās lēdijas statusā pavadīto laiku, bet plašāk arī visu savu dzīvi. Biju dalījusi ne tikai priecīgos un spožos notikumus, bet arī grūtākos dzīves brīžos – stāstīju par tēva nāvi, ko piedzīvoju 27 gadu vecumā, par to, kā zaudēju savu labāko koledžas laika draudzeni, par to, kā kopā ar Baraku cīnījāties par bērniņa radīšanu. Pakavējos pie vairākām nepievilcīgām epizodēm, kuras, būdama tumšādaina, piedzīvoju jaunībā. Vaļširdīgi runāju par sāpēm, kuras izjutu, pametot Balto namu – vietu, kuru biju iemīlējusi, – atstājot sava vīra sūrā prezidenta darbā sarūpēto mantojumu vieglprātīga un bezjūtīga pēcteča rokās.

Šķita nedaudz riskanti par to visu runāt, taču tas sniedza arī atvieglojumu. Astoņu gadu laikā, kurus sabiju pirmās lēdijas statusā, centos nezaudēt modrību un piesardzību, skaudri apzinoties, ka visa nācija noraugās uz Baraku, mani un abām mūsu meitām, un saprotot, ka, būdami melnādainie namā, kuru vēsturiski bija apdzīvojuši tikai baltie cilvēki, mēs nevaram atļauties nevienu skandālu. Es gribēju būt droša, ka izmantoju savu amatu tam, lai radītu jūtamas pārmaiņas, ka problēmas, kuras šķetinu, tiek veiksmīgi atrisinātas, turklāt tā, lai tās saskanētu ar prezidenta dienaskārtību un papildinātu to. Man bija jāpasaugā mūsu bērni un jāpanāk, lai viņu dzīvē būtu vismaz kaut kāda normalitāte, tāpat arī jāatbalsta Baraks laikā, kad viņš, kā dažkārt šķita, nesa visas pasaules smagumu. Ikvienu lēmumu es pieņēmu ar vislielāko rūpību, apsverot katru mazāko risku, izvērtējot katru mazāko šķērslī un darot visu, ko spēju, lai mūsu ģimenes locekļiem būtu iespējams augt kā cilvēkiem, nevis kļūt par simboliem mūsu valstī notiekošajam, ko citi vai nu mīl, vai ienīst. Spriedze, kuru piedzīvoju, bija reāla un nospiedoša, taču tā bija pazīstama. Man atkal nācās skaitīt pakāpienus.

“Izaugt” sarakstīšana man bija tikpat kā izelpa. Tā iezīmēja jauna posma sākumu manā dzīvē, kaut arī man nebija ne jausmas, kāds tas būs. Tas bija arī mans pirmais patstāvīgais projekts – tas nebija saistīts nedz ar Baraka administrāciju, nedz ar mūsu bērnu dzīvi, nedz ar kādu no maniem iepriekšējās karjeras posmiem. Man patika šī neatkarība, taču tajā bija arī daudz kā jauna un nezināma, ar ko bija jātiek galā vienai pašai, un tas radīja vēl nekad neizjustu ievainojamības sajūtu. Kādā vakarā īsi pirms grāmatas klajā laišanas es nomodā gulēju gultā mūsu mājā Vašingtonā, kurā apmetāties pēc dzīves Baltajā namā, un pēkšņi iedomājos, kā mans caurauri godīgais stāsts nokļūst grāmatveikalu un bibliotēku plauktos, tiek tulkots neskaitāmās svešvalodās un kā to izķidā kritiķi visā pasaulē. Nākamajā rītā man bija paredzēts lidot uz Čikāgu, lai uzsāktu starptautisku tūri sporta arēnās 31 pilsētā teju visu nākamo gadu vai pat ilgāk, ik

reizi nostādot sevi 20 tūkstošu cilvēku lielas auditorijas priekšā. Es stingi vēros guļamistabas griestos un jutu, kā nemiers krūtīs paceļas līdzīgi vilnim, bet galvā šaudās šaubpilnas domas. *Vai esmu bijusi pārāk atklāta? Vai tūri vēl iespējams atsaukt? Vai šādi visu sabojāšu? Ko man iesākt?*

Zem tā slēpās kaut kas dziļāks, pirmatnējāks, jau labu laiku iesakņojies manī un pilnībā biedējošs – pamatjautājums, no kura rodas visas pārējās šaubas, – četri vārdi, kuri, visticamāk, nomoka pat pašus izcilākos un ietekmīgākos cilvēkus, kurus pazīstu, četri vārdi, kuri vajājuši mani kopš laika, kad biju maza meitene Čikāgas dienvidpusē: *vai esmu pietiekami laba.*

Tajā mirklī man nebija citas atbildes, kā vien: *es nezinu.*



TAS BIJA BARAKS, kurš vispēdīgi salika visu pa plauktiņiem. Nespējot aizmigt un joprojām satraukuma mākta, es uzkāpu augšstāvā, kur atradu viņu kabinetā lampas gaismā vēl strādājam. Viņš pacietīgi noklausījās, līdz biju izteikusi visas savas šaubas līdz pat pēdējai, izklāstot visus iemeslus, kāpēc šī iecere varētu ciest neveiksmi. Baraks, tāpat kā es, vēl joprojām strādāja pie sava stāsta par mūsu ģimenes ceļu uz Balto namu un laiku, kamēr tajā uzturējāties. Un, tāpat kā man, arī viņam uzmācās savas šaubas un raizes, prātā iešāvās tādas pašas domas – lai arī cik reti tās izejtos vai arī cik iracionālas tās šķistu –, ka, iespējams, viņš nav bijis pietiekami labs. Viņš mani saprata labāk nekā jebkurš cits.

Kad biju uzticējusi viņam visas savas bažas, viņš vienkārši pārliccināja mani, ka grāmata ir lieliska un ka arī es tāda esmu. Viņš atgādināja, ka bažas ir dabiskas izjūtas brīžos, kad uzsākam kaut ko jaunu un lielu. Un tad apskāva mani un viegli piespieda savu pieri manējai. Man nekas vairāk arī nebija vajadzīgs.

Nākamajā rītā piecēlusies, es palaidu “Izaugt” plānotajā ceļojumā. Un tā sākās periods, kurš kļuva par vienu no maniem līdz

šim pašiem laimīgākajiem un apliecinošākajiem dzīves posmiem. Grāmata saņēma lieliskas atsauksmes un, man par pārsteigumu, pārsniedza lielākos pārdošanas apjomus visā pasaulē. Grāmatas tūres laikā es atlicināju laiku arī tam, lai tiktos ar lasītājiem nelielās grupiņās kopienu centros, bibliotēkās un baznīcās. Vislielāko gandarijumu šajā pieredzē deva tas, ka varēju saklausīt daudzas līdzības manā un šo ļaužu stāstā. Vakaros vēl vairāk cilvēku saplūda arēnās – desmitiem tūkstošu katrā tikšanās reizē. Visās šajās vietās strāvoja spēcīga enerģija: gaidot manu uznācienu, skanēja mūzika, ļaudis ejās dejoja, fotografējās un apkampās. Un katrā šajā reizē, apsēžoties kopā ar sarunas moderatoru 90 minūšu ilgai sarunai, es atklāju par sevi pilnīgi visu. Es neko nenoklusēju un jutu, ka stāsts, ko piedāvāju, ir saskaņā ar manu būtību, jutu, ka cilvēki pieņem to pieredzi, kura mani izveidojusi par to, kas esmu, un cerēju, ka tas palīdzēs arī citiem vieglāk justies pieņemtiem.

Tas bija saistoši. Tas sagādāja prieku. Bet tas bija arī kas vairāk.

Vērojot sanākušos cilvēkus, es ieraudzīju kaut ko tādu, kas apstiprina manu pārliecību par mūsu valsti un par pasauli kopumā. Ieraudzīju dažādu krāsu salikumu šajā pūlī, vislielāko dažādību, un tas bija tas jaukākais. Šīs bija vietas, kur dažādība tika pieņemta un novērtēta kā priekšrocība. Es redzēju dažādu vecumu, rasu, dzimumu, etnisko grupu, identitāšu cilvēkus, dažādi ģērbusos cilvēkus un ko tik vēl ne – cilvēkus, kuri smējās, aplaudēja, raudāja, dalījās savās emocijās. Esmu cieši pārliecināta, ka daudzi no šiem cilvēkiem bija atnākuši pavisam citu iemeslu dēļ, nevis manas personas vai manas grāmatas dēļ. Man šķita, ka viņi, visticamāk, tur atrodas, lai nejustos tik vientuļi pasaulē, lai atgūtu reiz zaudētu piederības sajūtu. Viņu klātbūtne – enerģija, siltums un šī dažādība – palīdzēja veidot pati savu stāstu. Ticu, ka cilvēki atradās tur, jo jutās labi, patiesībā – jutās *lieliski*, apvienojot mūsu dažādību ar kopābūšanu.



Grāmatas “Izaugt” tūre kļuva par vienu no nozīmīgākajiem notikumiem manā dzīvē.



ŠAUBOS, VAI KĀDS toreiz varēja nojaust, cik spēji viss mainīsies. Kurš būtu varējis paredzēt, ka šī kopābūšana, kuru tolaik baudījām, pēkšņi ir uz iznīcības robežas? Kurš tobrīd varēja zināt, ka globālā pandēmija mums negaidīti liks atteikties no tik ierastām lietām kā apkampšanās, neaizsegts smaids un vienkārša aprunāšanās ar nepazīstamu cilvēku? Un – vēl jo ļaunāk – ievadīs nebeidzamu sāpju, zaudējumu un neziņas pilnu laika posmu, kas skars katru zemes tālāko nostūri? Un, ja arī būtu zinājuši, vai būtu rīkojušies citādi? Tiešām nezinu.

Zinu tikai to, ka šis laika posms mūs ir padarījis nestabilus un nemierīgus. Tas arvien lielākam daudzumam cilvēku licis justies piesardzīgiem, uzmanīgiem un mazāk meklēt kontaktus ar citiem. Daudzi cilvēki pirmo reizi dzīvē izjūt ko tādu, ko miljoniem un miljoniem citu nācies izjust katru dienu, proti, nedrošību, nespēju ietekmēt notiekošo un nopietnas bažas par nākotni. Pēdējo pāris gadu laikā mēs esam pārdzīvojuši līdz šim nepieredzētus izolācijas periodus, neizmērojamus ciešanu apmērus un vispārēju neziņu, ar kuru ir grūti sadzīvot.

Kaut arī pandēmija nežēlīgi izjauca mūsu ierasto dzīves ritmu, tā atstāja neskartas vecākas, iesīkstējušākas slimību formas. Mēs turpinām pieredzēt, ka policija nogalina neapbruņotus melnādainus cilvēkus, kad tie iznāk no diennakts veikala, ir ceļā uz vīriešu frizētavu vai viņu automašīna – kā visas citas – apstājas satiksmes plūsmā. Mēs pieredzam, kā tiek pastrādāti nežēlīgi noziegumi pret aziātiskas izcelsmes amerikāņiem un cilvēkiem no LGBT+* kopienas. Mēs esam piedzīvojuši neiecietību un to, ka fanātisms kļūst pieņemamāks, nevis otrādi, kā arī to, ka varu alkstoši autokrāti tur daudzas pasaules valstis arvien ciešākā tvērienā. Amerikas Savienotajās Valstīs mēs pieredzējam to, kā

* LGBT apzīmē lesbietes, gejus, biseksuāļus un transpersonas. Šo terminu sāka izmantot 1990. gadā, lai aizstātu frāzi *geju kopiena* vai *kopiena, kurai ir viendzimuma seksuāla orientācija*. (Tulk. piezīme.)

amatā esošs prezidents bezdarbībā noraugās, kamēr policijas dienestā esošie uzbrūk ar asaru gāzi tūkstošiem cilvēku, kas miermīlīgi sapulcējušies Baltā nama priekšā un pieprasa tikai mazināt naidu un vairota taisnīgumu. Un pēc tam, kad Amerikas iedzīvotāji bariem bija plūduši uz balsošanas iecirkņiem, lai godīgi un izlēmīgi izbalsotu šo prezidentu, mēs pieredzējām, kā niknu protestētāju pūlis vardarbīgi iebruka pašās svētākajās mūsu valsts pārvaldes telpās un, ticot, ka šādi padara mūsu valsti labāku, izlauza durvis un atvieglotās uz Nensijas Pelosi paklāja.

Vai biju dusmīga? Jā, biju gan.

Vai dažkārt man uzmācās grūtsirdība? Jā, arī tas.

Vai esmu sašutusi, redzot, kā naidu un fanātismu cenšas populistiski piesegt ar politisko vēstījumu par diženumu? Un kā vēl!

Bet vai man vienai ir šādas izjūtas? Paldies Dievam, nē. Gandrīz katru dienu visur, kur tiekos ar cilvēkiem, es uzzinu, ka tie cenšas tikt pāri šīm grūtībām, taupa spēkus, cieši turas pie tiem, kurus mīl, un dara visu, ko spēj, lai šajā pasaulē saglabātu drosmi. Man bieži nākas runāt ar ļaudīm, kuri pārdzīvo savu atšķirīgumu, jūtas nenovērtēti vai neredzami, kuru spēki izsīkst, cenšoties ar to sadzīvot, un kuriem šķiet, ka viņu dzīve ir satumsusi. Esmu satikusi jaunus cilvēkus no visas pasaules, kuri cenšas atrast savu balsi un savās attiecībās ar citiem cilvēkiem un savās darbavietās izveidot telpu, kur varētu atrasties saskaņā ar savu patieso iekšējo pasauli. Viņus nomoka dažādi jautājumi. Kā izveidot jēgpilnas attiecības? Kad un kā vajadzētu sākt runāt par savām problēmām, lai tās atrisinātu? Ko nozīmē “pacelties pāri”, ja atrodi pie pašas zemes?

Daudzi, kuri man uzticas, meklējuši palīdzību institūcijās un tradicionālajās struktūrās, kas nav bijušas veidotas viņiem, ir mēģinājuši noteikt, kur atrodas bīstamās mīnas viņu ceļa kartē, kaut gan pārsvarā tajā maz ko var atrast un arī pašu karti ir grūti saskatīt. Sods, kas jāmaksā par nespēju izvairīties no šiem šķēršļiem, var cilvēku iznīcināt. Un viss, kas apdraud šos cilvēkus, ir ārkārtīgi mulsošs un bīstams.

Man bieži prasa palīdzību un gaida, ka piedāvāšu risinājumu. Kopš manas pēdējās grāmatas klajā nākšanas esmu noklausījusies daudz stāstu un centusies atbildēt uz neskaitāmiem jautājumiem par to, kā tikt galā ar netaisnīgumu un neziņu. Man ir vaicāts, vai man gadījumā nav pie rokas kaut kur paslēpta formula, kā to pieveikt, vai manā rīcībā nav kaut kā tāda, kas palīdzētu pārvarēt apjukumu vai ļautu vieglāk ar to sadzīvot. Ticiet, es saprotu, cik tas būtu noderīgi. Arī man pašai patiktu, ja es spētu piedāvāt jums skaidru un nepārprotamu sarakstu ar soļiem, kā pārvarēt jebkuru neskaidrību un ātrāk sasniegt tās virsotnes, kurās cenšaties nokļūt. Kaut viss būtu tik vienkārši! Ja man būtu šāda formula, es noteikti jums to piedāvātu. Bet atcerieties, lūdzu, ka arī es reizēm bezmiega naktīs moku sevi ar jautājumu, vai esmu pietiekami laba. Un ziniet, ka arī man, tāpat kā visiem citiem, ir jāsaņemas, lai pārvarētu grūtības. Un, runājot par tām virsotnēm, ko cenšamies sasniegt, – šobrīd vienu otru virsotni esmu jau sasniegusi un pilnīgi atklāti varu jums teikt, ka arī šajās vietās dzīvo šaubas, neziņa un netaisnība, faktiski tur tā visa ir vēl vairāk.

Tāpēc, godīgi sakot, šādas formulas nav. Nav tādas burvja nūjiņas. Neticu, ka nopietnām problēmām dzīvē var atrast vienkāršus risinājumus vai uz piņķerīgiem jautājumiem sniegt kodolīgas atbildes. Cilvēku pieredze un lietu daba to apstrīd. Mūsu dvēseles stīgas ir pārāk smalkas, un mūsu vēsture – pārāk sarežģīta.



VARU PIEDĀVĀT VIENĪGI ieskatu savā personīgajā instrumentu kastē. Šis grāmatas nolūks ir parādīt jums, ko un ar kādu mērķi es tur glabāju un ko no tās izmantoju savā profesionālajā un personiskajā dzīvē, lai noturētos līdzsvarā un saglabātu pašapziņu, kā arī to, kas man palīdz neapstāties pat augsta stresa un satraukuma pilnos brīžos. Daži no maniem instrumentiem ir paradumi un piemēri no dzīves; daži patiešām ir fiziski priekšmeti; un

viss pārējais ir izturēšanās modeļi un pārliecības, kas veidojušās mana personiskā dzīvesstāsta un atsevišķu pieredzētu notikumu gaitā, manis pašas nebeidzamā “izaugšanas” procesa laikā. Es neesmu iecerējusi šo darbu kā pamācību rokasgrāmatu. Drīzāk šīs grāmatas lappusēs jūs atradīsiet godīgu pārdomu virknējumu par to, ko dzīve man līdz šim ir iemācījusi, un aprakstu par “svirām un hidrauliskām ierīcēm”, kas palīdz man tikt ar to visu galā. Es jūs iepazīstināšu ar cilvēkiem, kuri palīdzējuši man turēties taisni, un dalīšos mācībās, kas gūtas no vairākām apbrīnojamām sievietēm un parāda, kā stāties pretī netaisnībai un neziņai. Jūs uzzināsiet arī to, kas mani dažkārt vēl joprojām var izsist no līdzsvara vai burtiski nogāzt no kājām un uz kā es atbalstos, lai tiktu atkal augšā. Es jums pastāstīšu arī par dažiem uzskatiem, no kuriem gadu gaitā esmu atteikusies, jo esmu sapratusi, ka palīgriki un instrumenti atšķiras no aizsardzības mehānismiem un ir par tiem daudz noderīgāki.

It kā pati par sevi saprotama šķiet patiesība, ka ne jau katrs rīks der katrai situācijai vai ikvienam cilvēkam. Tas, kas var likties noderīgs un izmantojams jums, var nebūt tāds, nokļūstot jūsu priekšnieka, jūsu mātes vai jūsu dzīvesbiedra rokās. Cepamlāpstiņa nepalīdzēs nomainīt automašīnas riepu, savukārt lauznis riepu nomaīņai nederēs olu cepšanai. (Kaut gan jūs droši varat mēģināt mani apstrīdēt.) Mēs laika gaitā nomainām instrumentus atkarībā no apstākļiem un pārmaiņām mūsu dzīvē. Tas, kas palīdz vienā dzīves posmā, var tik labi nedarboties kādā citā. Taču es ticu, ka ir vērts ielāgot paņēmienus, kuri palīdz mums noturēties līdzsvarā un saglabāt mieru pretstatā tiem, kuri izraisa nemieru vai veicina mūsos nedrošību. Ceru, ka šajā klāstā atradīsiet un paņemsiet sev līdzīgu noderīgu un atmetīsiet nevajadzīgo, vienlaikus mēģinot ieraudzīt, savākt un uzturēt kārtībā jūsu paša pamatinstrumentu komplektu.

Visbeidzot, es gribētu iztirzāt atsevišķus priekšstatus par varu un panākumiem, tos pārformulējot un dodot jums iespēju apzināties visu jūsu rīcībā esošo potenciālu un iedrošinot jūs

vairot savas priekšrocības. Esmu pārliecināta, ka katrs no mums nes sevī zināmu daudzumu iekšējas gaismas, kas ir pilnīgi unikāla un individuāla, – tā ir liesma, kuru ir vērts aizsargāt. Kad sākam atpazīt šo savu gaismu, mēs iegūstam spēju to izmantot. Savukārt, kad iemācāmies vairot to, kas ir unikāls apkārtējos cilvēkos, mēs iegūstam lielākas iespējas veidot līdzjūtīgu cilvēku kopienas un veicināt pārmaiņas, kas ved uz labu. Šīs grāmatas pirmajā daļā es pievērsīšos tam, kā atrast sevī iekšējo spēku un gaismu. Otrā daļa būs veltīta mūsu attiecībām ar citiem cilvēkiem un priekšstatiem par mājām, savukārt trešajā daļā vēlos uzsākt diskusiju par to, kā mums pēc iespējas veiksmīgāk iegūt, aizsargāt un paspilgtināt savu iekšējo gaismu, jo īpaši – izaicinājumu pilnā laikā.

Turpmākajās lappusēs mēs runāsim par to, kā atrast savu personīgo spēku, kādai kopienai raksturīgu spēku un tādu spēku, kas ļauj pārvarēt šaubas un bezpalīdzības sajūtu. Nevēlos apgalvot, ka tas ir kaut kas vienkāršs vai ka šajā ceļā nesastapsiet lērumu šķēršļu. Paturiet prātā arī to, ka visas savas zināšanas, visus instrumentus, uz kuriem balstos, esmu ieguvusi, tikai pateicoties tam, ka rīkojos un pieļāvu kļūdas, ilgus gadus nemitīgi mēģināju darboties un pēc tam paveikto izvērtēju. Gadu desmitiem ilgi man bija jāmacās no situācijām, kurās nokļuvu, cenšoties pielāgoties un reizēm jau iesāktās lietās mainot virzienu. Un tā, sperot pavisam nelielus soļus, mazpamazām esmu nokļuvusi tur, kur atrodos šodien.

Ja jūs, kas šo lasāt, esat gados jauns cilvēks, lūdzu, izturieties pret sevi ar pacietību. Jūs atrodaties gara un interesanta ceļa sākumā, bet šis ceļš ne vienmēr būs ērts un patīkams. Paies gadi, līdz sapratīsiet, kas esat un kā darbojaties, un tikai tad lēnām sasniegsiet lielāku noteiktību un labāk izpratīsiet sevi. Tikai pamazām jūs atklāsiet sevī gaismu un iemācīsieties ar to rīkoties.

Esmu sapratusi: nav grēks atzīt, ka pašapziņa iegūstama, pārvarot ievainojamību, un ka mums visiem uz šīs Zemes ir kopīga dziņa tiekties uz kaut ko labāku, pie tam vienmēr, neraugoties

ne uz ko. Jo spilgtāka kļūst mūsu iekšējā gaisma, jo vairāk pieaug mūsu drosme. Ja atpazīstat savu gaismu, jūs atpazīstat sevi pašu. Jūs godīgi apzināties savu stāstu. Mana pieredze liecina, ka šāds pašatklāsmes veids ceļ pašapziņu, kas savukārt vairo iekšēju mieru un spēju saglabāt perspektīvu, un visbeidzot rada prasmī jēgpilni veidot attiecības ar citiem cilvēkiem. Tas man šķiet pamatu pamats visam. Viena cilvēka starojums palīdz uzmirdzēt citam. Viena spēcīga ģimene dod spēku citām. Viena aizrautīga kopiena var aizdegt citas apkārt esošās. Tāds spēks piemīt gaismai, ko mēs nesam.



SĀKOTNĒJI BIJU IECERĒJUSI šo grāmatu kā zināmu partnerības formu ar lasītājiem, kuri piedzīvo satraukuma pilnu posmu dzīvē, lai kāds tas būtu – izlaidums vai šķiršanās, karjeras maiņa vai kāda medicīniska diagnoze, bērna piedzimšana vai tuvinieka nāve. Mans nolūks bija vērot šādu satraukuma pilnu laiku galvenokārt no ārpuses, no atstatuma aplūkojot baiļu un nedrošības izjūtas, ko rada pieredzētais, un izteikties tā, kā to var darīt cilvēks, kam jau tuvojas 60 gadu un kurš spējis to pārdzīvot un nokļūt drošībā.

Bet vai es varēju paredzēt, ka viss izvērtīsies pavisam citādi?

Pēdējos pāris gados mēs visi esam nonākuši dziļā krīzē, turklāt bez kāda atspaida. Tas nelīdzinās nekam no līdz šim pieredzētā, jo daudzi mana vecuma un arī jaunāki cilvēki nekad nav piedzīvojuši globāla mēroga pandēmiju vai to, ka Eiropā sprāgst bumbas, vai laiku, kad sievietēm nebija pamattiesību pieņemt apzinātus lēmumus pašām par savu ķermeni. Mēs līdz šim bijām atradušies relatīvā drošībā. Un tagad tā ir zudusi. Neziņa iezogas teju katrā dzīves jomā, izpaužoties diapazonā, kas ir tikpat plašs kā kodolkara draudi un tikpat personisks kā sava bērna klepus. Mūsu institūcijas ir sašķobījušās, mūsu sistēmas ir saļodzījušās; veselības aprūpē un izglītībā strādājošie

cilvēki izjūt bezgala lielu stresu. Saņemam ziņas, ka jauni cilvēki piedzīvo līdz šim nepieredzēti augstu vientulības, satraukuma un depresijas līmeni.

Mēs cenšamies saprast, kuram uzticēties un kam no dzirdētā ticēt. Taču pārdzīvotais atstās mūsos pēdas. Pētnieki lēš, ka vairāk nekā 7,9 miljoni bērnu visā pasaulē Covid-19 dēļ zaudējuši kādu no vecākiem vai vecvecākiem-aizbildņiem. Amerikas Savienotajās Valstīs vien vairāk nekā ceturtdaļmiljons bērnu – un vairākums no krāsaino kopienām – šā vīrusa dēļ piedzīvojuši pirmās vai otrās pakāpes aprūpētāja nāvi. Ir neiespējami aplēst, kādas patiesībā būs sekas pēc visa notikušā, bērnam pēkšņi zaudējot pašu tuvāko atbalstu.

Paies kāds laiks, līdz atkal atgūsim pamatu zem kājām. Mēs vēl daudzus gadus izjutīsim zaudējumu atbalsis. Atkal un atkal jutīsimies satriekti. Pasaule aizvien paliks vienlaikus brīnišķīga un sapostīta. Neziņa un neskaidrība nekur nepazudīs.

Taču brīžos, kad līdzsvara stāvoklis nav iespējams, mums jāspēj mainīties uz augšu. Savā iepriekšējā grāmatā es aprakstīju, ko man mācījis mans līdzšinējais dzīves ceļš – ka dzīvē pastāv tikai nedaudzi nemainīgi atskaites punkti un ka tradicionālie marķieri, kurus uzskatām par sākumu un beigām, patiešām nav nekas vairāk kā atzīmes daudz garākā maršrutā. Mēs paši vienmēr atrodamies kustībā, pārmaiņu ceļā. Mēs nemitīgi tiekam pārbaudīti grūtībās. Mums jāturpina gūt pieredzi arī tad, kad esam no tās paguruši, jāspēj mainīties arī tad, kad esam piekususi no pārmaiņām. Nav daudz tādu situāciju, kurās iznākums būtu garantēts. Tāpēc katru nākamo dienu mums jāklūst par jaunāku sevis versiju.

Tā kā mēs joprojām turpinām cīnīties ar pandēmijas radītajām problēmām, rēķināties, ka nāksies saskarties ar netaisnību un nestabilitāti, un raizējamies par neskaidrību nākotnē, iespējams, ir pienācis laiks pārstāt vaicāt “Kad tas viss beigsies?” un tā vietā ķerties pie citu, praktiskāku jautājumu par to, kā nezaudēt līdzsvaru izaicinājumam un pārmaiņu laikos, risināšanas.

Kā piemēroties? Kā iegūt mieru un izkļūt no sastinguma, ja iestājusies neziņa? Kādi instrumenti ir mūsu rīcībā, lai to pārvarētu? Kur meklēt papildu atbalstu? Kā mēs varam radīt drošību un stabilitāti citiem cilvēkiem? Un, ja darbojamies kā viens vesels, ko mēs spētu pārvarēt visi kopā?

Kā jau teicu, man nav atbildes uz visiem jautājumiem, taču es vēlētos veidot sarunu par tiem. Ir vērtīgi palūkoties uz šīm lietām kopīgi. Es gribētu atvērt iespēju lielākam, plašākam dialogam. Ticu, ka šādi mēs jutīsimies daudz stabilāk.