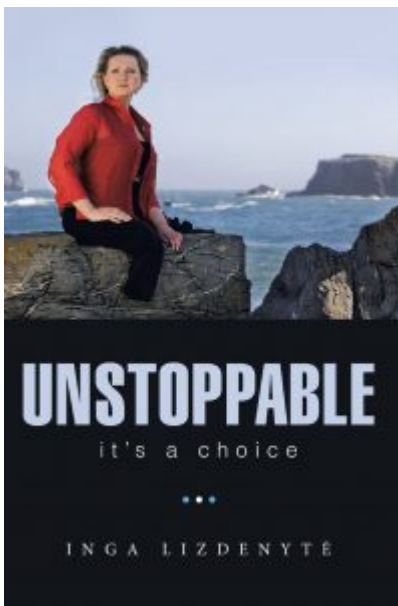




# Kai išsikeli nepasiekiamą tikslą

Dalia CIDZIKAITĖ.



**Kalifornijoje, JAV, gyvenanti Inga Lizdenytė - netipiška emigrantė. Lietuvą palikusi ne dėl geresnio duonos kėsio, o dėl to, kad po autoavarijos namai jai buvo tapę tikru kalėjimu, šiandien lietuvė ne tik gyvena savarankišką ir visavertį gyvenimą, bet yra ir metų pradžioje leidyklos „WestBowPress“ išleistos knygos „Unstoppable. It's a Choice“ (Nesustabdoma. Tai pasirinkimas) autorė.**

Pasak Ingos, knygos pavadinimas atspindi visą jos 18 metų patirtį po autoavarijos. „Tai daugiau nei gyvenimo šūkis, sakyčiau, tai charakterio bruožas, gyvenimo būdas“, - sako moteris. Pasak jos, ji privalėjo tapti nesustabdoma, jei norėjo įgyvendinti savo tikslus ir susikurti gyvenimą toki, kokio troško: vaikščioti su kojų protezais, persikelti gyventi į Kaliforniją, gyventi savarankiškai, nors valdo tik vieną ranką, išleisti knygą. Šiandien Inga, motyvuotoja ir gyvenimo mokytoja („koučerė“), nebijo pajuokauti, kad turi gal kiek ir neįprastą hobį - išsikelti nepasiekiamus tikslus. Apie tai Inga rašo savo knygoje ir tikisi, jog neseniai su drauge įkurta kompanija „Becoming Unstoppable“ padės pakeisti ir kitų žmonių gyvenimus, suteikiant jiems viltį, dalijantis liudijimu apie gyvojo Dievo galybę ir neįmanoma paverčiant įmanomu.

**Nors knygą parašėte prieš keletą metų, ji išėjo tik šį vasarį. Kokį kelią**

## **nuėjo knyga, o ir Jūs pati, per šiuos laukimo metus?**

Prisipažinsiu, nebuvo lengva laukti, kol knyga galų gale bus išleista. Užtat šiandien esu dėkinga, kad ji tada nebuvo išleista. Per tuos keletą metų knyga labai pasikeitė, pasikeičiau ir aš. Per tą laiką peržiūrėjau savo siekius ir ketinimus, praleidau daug laiko analizuodama save, supratau, kad ėjau kiek netinkama kryptimi. Tarkime, lėktuvui pakilus lakūnas pamato, kad kompas rodyklė rodo nedidelį nukrypimą. Nukrypimas vos matomas, ir gali atrodyti, kad į jį neverta kreipti dėmesio. Skirtumo nesimato, kol esi kelio pradžioje, bet kas bus, jei lakūnas, nepakoregavęs lėktuvo krypties, nuskris tūkstančius mylių? Jis atsidurs labai toli nuo savo galutinio tikslo, nuo vietos, kurioje planavo nusileisti. Jis atsidurs ne ten, kur norėjo.

Džiaugiuosi, kad tai pastebėjau savo kelionės pradžioje ir kad patikslinau savo kryptį. Dabar matau, kad tada knyga nebuvo pilna, jai nebuvo laikas išeiti. Nuo 2016 iki 2018 metų vasario redagavau knygą ir rašiau papildomus skyrelius. Įdėjau keletą naujų „koučingo“ skyrelių, kurie padės skaitytojui būti stipriam sunkumų metu ir, nepaisant kliūčių, įgyvendinti savo tikslus. Tai skyreliai apie požiūrio įtaką mūsų gyvenimui, kaip pasirinkti tinkamą požiūrį, kaip, nepaisant gyvenimo įvykių, susikurti ir išlaikyti pozityvią ir stabilią vidinę būseną. Parašiau, ko reikia, norint būti nesustabdomu.

*Tam tikru etapu išgyvenau savo gyvenimo istorijos, didžiulės, manęs vos nesulaužiusios dramos, atomazgą.*

Savo knygoje perdaviau įgytas žinias, kurios man padėjo ir padarė didžiulę įtaką mano gyvenimui. Knygoje atsirado ir naujas mano asmeninės istorijos skyrelis. Tam tikru etapu išgyvenau savo gyvenimo istorijos, didžiulės, manęs vos nesulaužiusios dramos, atomazgą. Kadangi istoriją aprašiau knygoje, parašiau ir jos atomazgą. Tai tapo gana netikėtu posūkiu, knygai suteikusi naują prasmę, naują minties liniją. Dėl to net ir knygos pavadinimas kiek pakito – dabar jis „Unstoppable. It’s a Choice“ (Nesustabdoma. Tai pasirinkimas). Dabar knyga yra pilna. Į ją įdėjau visą save, perdaviau viską, kas padėjo man ne tik atsigauti po tragedijos, bet ir, nepaisant kliūčių, susikurti trokštamą gyvenimą. Tai labai praktiška knyga, iš kurios skaitytojas galės pasiimti tai, kas jam naudinga. Mano istorija įkvepianti, stiprinanti tikėjimą į Dievą ir kartu pamokanti. Ji aiškiai parodo, kokią lemiamą galią turi mūsų pačių sprendimai, mums atsidūrus pasirinkimų

kryžkelėse.

## **Ar buvo akimirku, kai galvojote, kad knygai vis dėlto nebus lemta išvysti dienos šviesos?**

Ne, aš visada žinojau, kad knyga išeis. Tik išeis tada, kai tam ateis laikas.

## **Kaip pavyko knygą galų gale išleisti?**

Visus septynerius metus, kol knygą rašiau, neturėjau supratimo, iš kur gausiu redaktorių ir kaip padengsiu leidybos išlaidas. Bet žinojau, kad, atėjus laikui, ir redaktorius, ir pinigai bus. 2016 metais mano darbovietėje buvo ieškoma žmogaus vystymo direktoriaus pareigoms, jis dirbtų su manimi organizuojant lėšų rinkimo renginius. Pasirinkome Bobą, mums labiausiai patikusį kandidatą. Jau pirmąją dieną sužinojau, kad jis yra daug rašęs ir redagavęs kitų žmonių darbus, tarp jų – ir vieno iš buvusių JAV prezidentų. Padirbusi su Bobu kiek daugiau nei pusę metų, įsitikinau jo rašymo įgūdžiais ir, pasibaigus jo sutarčiai, paklausiau, ar jis nesutiktų redaguoti mano knygos. Jis iškart atsakė, kad su mielu noru dirbtų prie mano knygos. Taip atsirado redaktorius, vienas iš geriausių šios srities specialistų visoje šalyje.

Matydama, kad atsirado redaktorius, supratau, jog knyga jau baigta ir atėjo laikas ją išleisti. Bet iš kur gauti pinigų? Knygos redagavimui ir išleidimui reikėjo 10 000 JAV dol. Maldoje prašiau Dievo, kad jei iš tikrųjų atėjo tam laikas, kažkokiu būdu atsirastų ir pinigai. Po trijų savaičių susitikau su vienu pažįstamu, su kuriuo buvom senokai nesimatę. Bešnekant apie knygą, jis pasiūlė padengti jos leidybos išlaidas. Atsakiau, kad gerai pagalvotų, nes tai nemaži pinigai. Bet po savaitės pakvietęs susitikti jis įteikė man baltą voką. Pažvelgusi į voko vidų negalėjau patikėti savo akimis – voke mano vardu gulėjo išrašytas čekis 10 000 JAV dol. Mano pažįstamas pasakė, kad nors jis nėra turtingas ir jam tai yra didelė pinigų suma, jis įsitikinęs, jog tie pinigai skirti mano knygai. „Priimk mano dovaną, redaguok ir išleisk „Nesustabdomą“, kad pasaulis ją galėtų išvysti kuo greičiau“, – sakė jis.

*Knygos pavadinimas atspindi mano visą aštuoniolikos metų patirtį po autoavarijos.*

**Knygos pavadinimą „Nesustabdoma“ turėjote jau tada, kai Jus kalbinau**

**2013 metais. Turbūt nesuklysiu dabar, po penkerių metų pasirodžius knygai, sakydama, kad šis žodis yra ne tik knygos, bet apskritai Jūsų gyvenimo šūkis. Ko reikia, norint ne tik jaustis, bet ir būti nesustabdomai?**

Knygos pavadinimas atspindi mano visą aštuoniolikos metų patirtį po autoavarijos. Tai yra daugiau nei gyvenimo šūkis, sakyčiau, tai charakterio bruožas, gyvenimo būdas. Aš privalėjau būti nesustabdoma, jei norėjau įgyvendinti savo tikslus ir sukurti gyvenimą toki, kokio troškau. Be šio bruožo nieko nebūčiau pasiekusi, nes tiek mano tikslas vaikščioti su kojų protezais, tiek troškimas persikelti gyventi į Kaliforniją, gyventi savarankiškai, net ir valdant tik vieną ranką, ar išleisti knygą, atrodė neįmanomi. Aš kartais pajuokauju, kad turiu hobį – išsikelti nepasiekiamus tikslus. Įgyvendinau visus savo tikslus, nors tai nebuvo lengva. Tam reikėjo labai daug pastangų, tam tikrų charakterio bruožų ir sau iškeltų reikalavimų. Pirmiausia, suvokimo, kad ne susidariusios aplinkybės, bet tavo paties pasirinkimai nulems galutinį rezultatą.

Kliūčių visada bus, klausimas – ką tu darysi, sunkumams atėjus. Pasirinksi toliau siekti ir kovoti ar pasiduosi, paskelbdamas sau ir kitiems, kad problemos per sudėtingos ir kad jų įveikti neįmanoma. Tad dar prieš pradėdamas siekti tikslo, turi turėti tvirtą ir nepalaužiamą ryžtą įgyvendinti jį, kad ir kiek pastangų ar laiko tam prireiktų. Turi būti pasiruošęs daryti viską, kad pasiektumei galutinį tikslą. Gali keistis būdai, kaip tikslo sieksi, bet pats tikslas niekada nesikeis. Tai pat reikia visiško atsidavimo ir įsipareigojimo (angl. *commitment*), ir galiausiai – nepalaužiamo atkaklumo. Vienas iš parašytų naujų „koučingo“ skyrelių knygoje – „Breakthrough Formula“ – kaip tik ir yra apie tai, kaip būti nesustabdomam, įveikti kliūtis ir pasiekti savo tikslą.

**Knyga jau patraukė kritikų dėmesį, pelnydama keletą nominacijų. Kodėl, Jūsų nuomone, ji kelia susidomėjimą? Kokių atsiliepimų jau sulaukėte iš skaitytojų?**

Buvo labai malonu ir gana netikėta sužinoti, kad mano knyga sulaukė dėmesio – išskirtinio paminėjimo (angl. *honorable mention*) net dviejose kategorijose (autobiografijos ir dvasinės literatūros) šiais metais vykusiame San Francisko knygų festivalyje, kurio metu buvo renkamos geriausios pavasario knygos. Girdžiu daug gražių atsiliepimų apie knygą. Dažniausiai žmonėms įspūdį palieka mano istorija, sako, kad ji neįtikėtina. Taip pat girdžiu daug atsiliepimų, kad knyga

lengvai skaitoma ir labai įtraukia, sunku sustoti ją skaityti, norisi sužinoti, kas bus toliau. Dvi skaitytojos taip išitraukė, kad daugiau nei 500 puslapių knygą abi perskaitė per vieną savaitgalį! Skaitytojams taip pat patinka, kad istorija parašyta taip, tarsi aš kalbėčiausi su skaitytoju, ir kad tas pokalbis vyksta labai atvirai. Be to, skaitytojai vertina ir tai, kad knyga pasakoja ne tik istoriją, bet ir pateikia praktinių patarimų, kurie jau ne vienam padėjo.



I. Lizdenytė su knygos redaktoriumi Robert Davis

## **Pamažu išibėgėja ir knygos pristatymai plačiajai visuomenei. Kur jie jau įvyko, kur dar ketinate knygą pristatyti? Kokios reakcijos sulaukiate?**

Mano pirmasis susitikimas su skaitytojais ir knygos pristatymas išliks atmintyje kaip labai šviesus prisiminimas. Žmonės į renginį pradėjo rinktis anksčiau laiko. Visas dvi valandas – tiek truko planuotas susitikimas – kalbėjau su žmonėmis, atėjusiais išgityti mano knygos, pasirašinėčiau. Knygyno vadybininkas netgi turėjo paprašyti susirinkusiųjų paeiti toliau nuo durų ir sudaryti eilę, nes jie užstojo duris ir trukdė kitiems įeiti į knygyną. Atėjo daug pažįstamų, ir daug tokių, kurių iki tol nepažinojau. Sulaukiau daug gražių žodžių, gėlių ir padėkų, kad dalijuosi savo istorija su kitais. Žmonės vis kartojo: „Nekantrauju ją perskaityti!“

Vakarui pasibaigus, knygyno vadybininkas sakė, kad tai buvo vienas iš geriausių ir sėkmingiausių vakarų knygynė. Man iki šiol sunku tuo patikėti. Labai džiaugiuosi, kad mano septynerių metų darbas taip buvo sutiktas. Knygos pristatymus planuojame organizuoti mūsų rajono knygynuose, taip pat norėtume nukeliauti į kitus JAV miestus ir valstijas. Aš taip pat esu motyvuotoja ir gyvenimo „koučerė“ (angl. *inspirational speaker & life coach*), tad savo knygą pristatysiu kiekvieną kartą, kai būsiu pakviesta kalbėti kaip motyvuotoja. Mes su bendradarbe esame pasiruošusios keliauti ne tik po JAV, bet ir už jos ribų.

## **Nors knyga išėjo anglų kalba, dalis jos iš pradžių buvo parašyta lietuviškai. Prieš penkerius metus sakėte, kad turite planą knygą išleisti ir Lietuvoje. Ar vis dar puoselėjate tokius planus?**

Taip, be abejo, norėčiau išleisti ir Lietuvoje. Dalis knygos parašyta lietuviškai, nes į ją pateko tikri mano laišakai broliui. Kai nusprendžiau toliau rašyti ir išleisti knygą, lietuviškus laiškus išverčiau ir knygą tęsiau jau anglų kalba. Tad, norint knygą išleisti Lietuvoje, ją visą reikėtų išversti į lietuvių kalbą. Tam reikia profesionalaus vertėjo ir didelių finansų, kurių aš kol kas neturiu. Bet tikiu, kad viskas pavyks ir kad ji bus išleista ir mano gimtąja lietuvių kalba.

*Emigracija praturtino mano gyvenimą ir davė daugiau, nei aš galėjau pasvajoti.*

**Esate netipiška trečios emigrantų bangos atstovė, nes emigraciją pasirinkote ne dėl geresnio duonos kėsio, o gelbėdamasi nuo sėdėjimo tarp keturių sienų ir negalėjimo gyventi visaaverčio gyvenimo Lietuvoje. Kokia Jūsų nuomonė apie gyvenimą emigracijoje? Ji praturtina ar vis dėlto**

## daugiau atima?

Emigracija praturtino mano gyvenimą ir davė daugiau, nei aš galėjau pasvajoti. Lietuvoje buvau uždaryta tarp keturių sienų, be jokių realių galimybių gyventi visavertį gyvenimą. Tam, kad galėčiau išeiti iš namų, tėtis arba brolis turėdavo nešti mane ant rankų. Mano namai buvo tapę mano kalėjimu. Kalifornijoje gyvenu dinamišką gyvenimą, nepaisydama patirtų traumų. Gyvenu savarankiškai, be jokių kliūčių galiu išeiti iš namų ar važiuoti visuomeniniu transportu, įeiti į bet kurį miesto pastatą. Dirbu organizacijoje „Disability Services & Legal Center“ visuomeninių ryšių ir savanorių koordinatorė, be darbo, turiu mylimą veiklą, esu apsupta mane mylinčių žmonių ir draugų, keliauju net daugiau nei prieš autoavariją, padedu kitiems. Jaučiuosi visavertis žmogus, galintis daryti pozityvią įtaką kitiems, turintis lygias galimybes kaip ir visi kiti, į kurių žvelgiama su pagarba ir kuris yra naudingas visuomenei. Tai galėjau susikurti tik emigravusi į JAV.

Emigruoti nebuvo lengva. Sprendimas palikti tėvus ir brolių, savo artimuosius ir draugus buvo širdį draskantis. Į Ameriką skridau nežinodama, nei kur gyvensiu, nei kaip, neturėdama kojų ir valdydama tik vieną ranką, sugebėsiu savarankiškai gyventi, nei kur dirbsiu ir kaip išgyvensiu. Bet buvau pasiryžusi įgyvendinti savo tikslą ir atkakliai dirbti, kad susikurčiau gyvenimą toki, apie kokį svajojau. Buvau pasiruošusi priimti sunkumus kaip iššūkius, juos visus įveikti ir nugalėti. Žinojau, kodėl tai darau, kokia yra mano svajonės kaina, taip pat turėjau omeny, kiek man kainuos, jei savo tikslo neįgyvendinsiu. Buvau pasirengusi bet kokiems sunkumams.

Ar emigracija žmogų praturtins, ar ką nors atims, labai daug priklauso nuo paties žmogaus, kuris pasiryžo emigruoti. Tavęs svetimoje šalyje niekas išskėstomis rankomis nelaukia, reikės gerokai pasistengti, kad įrodytumei savo vertę ir užsitarnautumei kitų pagarbą. Ir čia jau visiškai priklauso nuo žmogaus, ar jis pasiruošęs kuriam laikui nustumti į šalį savo išdidumą ir savo darbu įrodyti, kad jis vertas daugiau, nei vietiniai mano. Važiuojant gyventi į kitą šalį reikia suvokti, kad vyksti į svetimą šalį, kur kalbama kita kalba, egzistuoja kiti papročiai, kitoks mąstymas, ir kad nebus lengva. Jei ryžaisi tokiam žingsniui, būk pasiruošęs įveikti sunkumus, susijusius su kultūra, kalba ir pan.



Iš knygos pristatymų.

Man pasidarė daug lengviau gyventi tarp amerikiečių, kai pradėjau suprasti jų mentalitetą ir keisti požiūrį į juos, aš tiesiog juos priėmiau tokius, kokie jie yra.



Šiandien atrandu labai daug gražaus amerikiečių kultūroje. Jei manai, kad Amerika yra svajonių šalis ir joje pinigai krenta kaip lietus iš dangaus, ir jei planuoji viską turėti be sunkaus darbo, labai klysti. Bet šioje šalyje yra galimybių, kuriomis pasinaudojęs gali susikurti tai, ko trokšti. Ir jei esi pasiruošęs įdėti pastangų ir atkaklaus darbo, pasieksi savo. Be abejonės, tam, kad susikurčiau tokį gyvenimą, kurį dabar gyvenu, prireikė tvirto ryžto, kantrybės, didelių pastangų ir atkaklumo vis eiti į priekį.

Žinoma, yra be galo sunku nematyti savo šeimos, skaudu, kai per šventes matai kitus susitinkant su savo šeimomis, o tu negali apkabinti savo artimųjų, nes jie kitame pasaulio gale. Labai pasiilgau draugų ir savo Vilniaus. Naštą lengvina tai, kad mano šeima ir draugai labai palaiko mane ir džiaugiasi, jog išvykau gyventi į JAV. Žinau, kodėl pasirinkau tokį kelią. Tiesą sakant, sunku net pagalvoti, kas būtų, jei nebūčiau išdrįsusi išvykti ir iš esmės pakeisti savo gyvenimo. Labai ilgiuosi visų ir visko Lietuvoje, bet net neabejoju, kad mano pasirinkimas buvo teisingas.

*Džiaugiuosi esanti lietuvė, myliu savo šalį, savo gimtąjį miestą Vilnių, didžiuojuosi mūsų istorija ir kalba, bet ypatingų pastangų dėl „lietuviškumo“ nededu.*

### **Ar lietuviškumas svarbus Jūsų gyvenime?**

Būsiu atvira, esu žmogus, kuris neturi ypatingų nusistatymų dėl žmonių rasės ar tautybės. Džiaugiuosi esanti lietuvė, myliu savo šalį, savo gimtąjį miestą Vilnių, didžiuojuosi mūsų istorija ir kalba, bet ypatingų pastangų dėl „lietuviškumo“ nededu. Turiu lietuvių draugų, su kuriais jau daugelį metų bendrauju, su kuriais susitinku per lietuviškas šventes. Džiaugiuosi, kad mano artima draugė ir bendražygė yra Vilniuje gimusi lietuvė Anželika. Tad dabar turiu galimybę kasdien kalbėti lietuviškai, abi labai laukiame, kada galėsime grįžti į Lietuvą. Nors šiuo metu galėčiau tapti JAV piliete, Lietuvos pilietybės jokiais būdais nenoriu ir neplanuoju atsisakyti. Myliu Lietuvą ir savo Vilnių, jis visada bus mano gimtas ir mylimas miestas.

### **Jūsų kaip autorės debiutas buvo sėkmingas. Kas toliau?**

Dabar mano naujas siekis – padėti žmonėms, kurie išgyvena sunkų laikotarpį ar tragediją, kurie nori atsitiesti po skausmingo įvykio ir trokšta pagerinti savo

gyvenimą. Yra tiek daug žmonių, kurie po susidūrimo su skausmingais įvykiais liko labai nusivylę, sužeisti, gyvena apimti depresijos ir yra praradę viltį. Sutinku žmonių, kurie nori pakeisti gyvenimą, kurie trokšta siekti ir pasiekti savo tikslų, bet nežino, nuo ko pradėti, kaip tai padaryti. Dažnai sutinku tokių, kurie užsidega įgyvendinti kokią nors idėją, bet, susidūrę su sunkumais, sustoja.

Man gaila, kai girdžiu ir matau žmones, apimtus nevilties, depresijos, pasidavusius. Su drauge Anželika Polyak įkūrėme kompaniją „Becoming Unstoppable“, kurios misija – pakeisti žmonių gyvenimus, suteikiant jiems viltį, dalijantis liudijimu apie gyvojo Dievo galybę, atkuriant tai, kas buvo sugriauta, ir neįmanoma paverčiant įmanomu. Kartu su žinia apie tikėjimą „Becoming Unstoppable“ pristato praktinius patarimus, leidžiančius žmonėms būti nepalaužiamiems, nugalėti bet kokias aplinkybes ir sunkumus, ir susikurti norimą gyvenimą. Idėja, kurią puoselėjau nuo 2013-ųjų, dabar tampa realybe.

Mano patirtis įkvėpė man didžiulį norą perduoti kitiems šią patirtį ir įgytas žinias, kaip išgyventi sunkius laikus ir būti nepalaužtam, kur rasti vidinių jėgų, kaip įveikti depresiją, kaip valdyti savo mintis, kaip susikurti ir išlaikyti pozityvią ir stabilią vidinę būseną, kaip nepasiduoti, kai tavo tikslas atrodo neįmanomas ir daugiau nebeturi jėgų jį siekti, kaip įveikti kliūtis ir įgyvendinti savo ketinimus. Kadangi mano gyvenimo uola, ant kurios aš stoviu, yra tikėjimas į Jėzų Kristų, tiek knygoje, tiek savo kalbose dalijuosi patirtimi, kaip išmokau ne tik tikėti į Dievą, bet ir pasikliauti Juo, ką reiškia „atiduoti savo problemas į Viešpaties rankas“, kaip tikėjimas praktiškai padeda, esant didžiulėms problemoms ir nevilčiai žiūrint tiesiai tau į akis.

Turėjau ne vieną galimybę kalbėti publikai, duoti interviu tiek Lietuvos, tiek Amerikos televizijos laidoms, radijui ir leidiniams. Sulaukiau daug atsiliepimų, kad mano istorija daugelį įkvėpia ir daro stipresnius. Tad dabar planuoju visiškai atsiduoti savo veiklai kompanijoje „Becoming Unstoppable“. Tikiuosi, ir toliau turėsiu galimybių dalytis savo istorija ir įgytomis žiniomis, kad suteikčiau viltį ir padėčiau žmonėms sunkiausiu jiems metu. Dalydamasi savo patirtimi ir žiniomis, kurias įgijau, noriu suteikti viltį, įkvėpti ir paskatinti žmones niekada nepasiduoti, kas benutiktų jų gyvenime, ir išlikti atkakliems savo siekiuose. Mes negalime kontroliuoti to, kas vyksta aplink mus, bet mūsų atsakas ir tolesni sprendimai nulemia, kas bus toliau. Mano pačios patirtis rodo, kad mūsų gyvenimo kokybę, mūsų likimą lemia ne mūsų gyvenimo įvykiai, bet tai, kaip mes į juos žiūrime ir ką darome jiems atsitikus.

---

Nuotraukos iš Ingos Lizdenytės asmeninio archyvo.

Mielai pasidalysime svetainėje skelbiamais tekstais ir nuotraukomis, tik prašome nurodyti informacijos šaltinį ir autorius.

„Lietuvybė pasaulyje“