

VIL

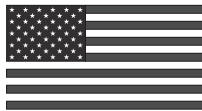
Jaunimo linija

TIES
KNYGA

SUDARĖ INGA JUODKŪNĖ

Sofoklis
VILNIUS

Knyga parengta ir išleista pasinaudojus
JAV Vyriausybės „Small grants“ programa



Knygą inicijavo „Jaunimo linija“

Jaunimo linija

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos integralios bibliotekų informacinės
sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-444-539-2

© Inga Juodkūnė, tekstas, 2023

© Milena Grigaitienė,
dizainas, 2023

© Leidykla „Sofoklis“, 2023

Turinys

Prologas	9
Miglė Vilčiauskaitė-Migluko. Jei patiri patyčias, turi slaptą galią	11
Akvilė Kavaliauskaitė. Drąsa išgirsti save.	19
Paulius Skruibis. Aklavietėje reikia kito žmogaus	27
Gabrielė Vilkickytė. Pasitikėk gyvenimu	37
Algimantas Kriščiūnas. Tu esi pakankamai geras	49
Dominykas Šiuožda. Tinkami žodžiai	59
Ieva Zasimauskaitė. Juk yra kelias!	69
Jolita Vaitkutė. Suprasti savo ligą	83
Dominykas Vaitiekūnas. Galima	91
Julija Staškovskaja. Nukritęs gali atsikelti.	103
Marius Repšys. Tu lygiai taip pat gali tikėti.	115
Kęstutis Dvareckas. Sveikimas yra gyvenimo užduotis	125
Robertas Gilchristas. Svarbu gyventi autentiškai	141
Inga Juodkūnė. Ieškokime savosios vilties	147
Priedas. Vilties dėžutė.	155

Įspėjimas dėl jautraus turinio



„Vilties knygoje“ žmonės jautriai ir labai atvirai dalijasi pasakojimais apie sudėtingus gyvenimo iššūkius ir viltį, padėjusią juos įveikti. Kai kurių pokalbių turinys – itin skausmingas. Prie jų pridėjome delno simbolį, kaip įspėjimą stabtelėti, jei jaučiate, kad skaityti ir priimti jautrų turinį jums šiuo metu gali būti sudėtinga.

Prologas

Kai kilo mintis sudaryti „Vilties knygą“, turėjusią pasirodyti išleidus knygą „Nepažįstamasis ant tilto“ (leidykla „Sofoklis“, 2019), norėjome surinkti su rimtomis psichikos sveikatos problemomis susidūrusių įvairių profesijų atstovų – žinomų ir ne tokių žinomų – esė antologiją ir įkvėpti vilties, kad žmonės, vis dar išgyvenantys sunkumų, gali juos įveikti.

Tai buvo 2016-ųjų pradžioje ir mes net nenutuokėme, kad pasaulis netrukus pasikeis. Didžiojoje Britanijoje susidūrėme su tautą suskaldžiusiu „Brexitu“, bet vėliau pasaulį užklupo didesnės blogybės: iš pradžių pandemija, o paskui, 2022-ųjų vasarį, – Rusijos invazija į Ukrainą.

Be abejo, po šių įvykių neretai kyla įspūdis, kad šiais laikais trūksta vilties; ne tik Britanijoje, bet ir visame pasaulyje. Ne išimtis ir Lietuva, kurios savižudybių rodikliai yra didžiausi Europoje, kur nuo psichikos sveikatos problemų dažniausiai kenčia jauni žmonės ir reikia įdėti gerokai pastangų norint pagaliau išsklaidyti su jomis susijusią stigmą. Verta apie tai kalbėtis, kaip išdrįso padaryti šios knygos bendraautorai. Jie moko pastebėti šviesą tamsoje, parodo, kad nesvarbu, ką išgyventumėte, jūs nesate vieni, ir padeda atrasti džiaugsmą, kai jo labiausiai reikia.

Jonny Benjamin ir Britt Pflüger

Londonas, 2023-ųjų kovas

* Jonny Benjamin ir Britt Pflüger, *The Book of Hope*, 2011 m. Ji įkvėpė parengti knygą, kurią laikote savo rankose.

