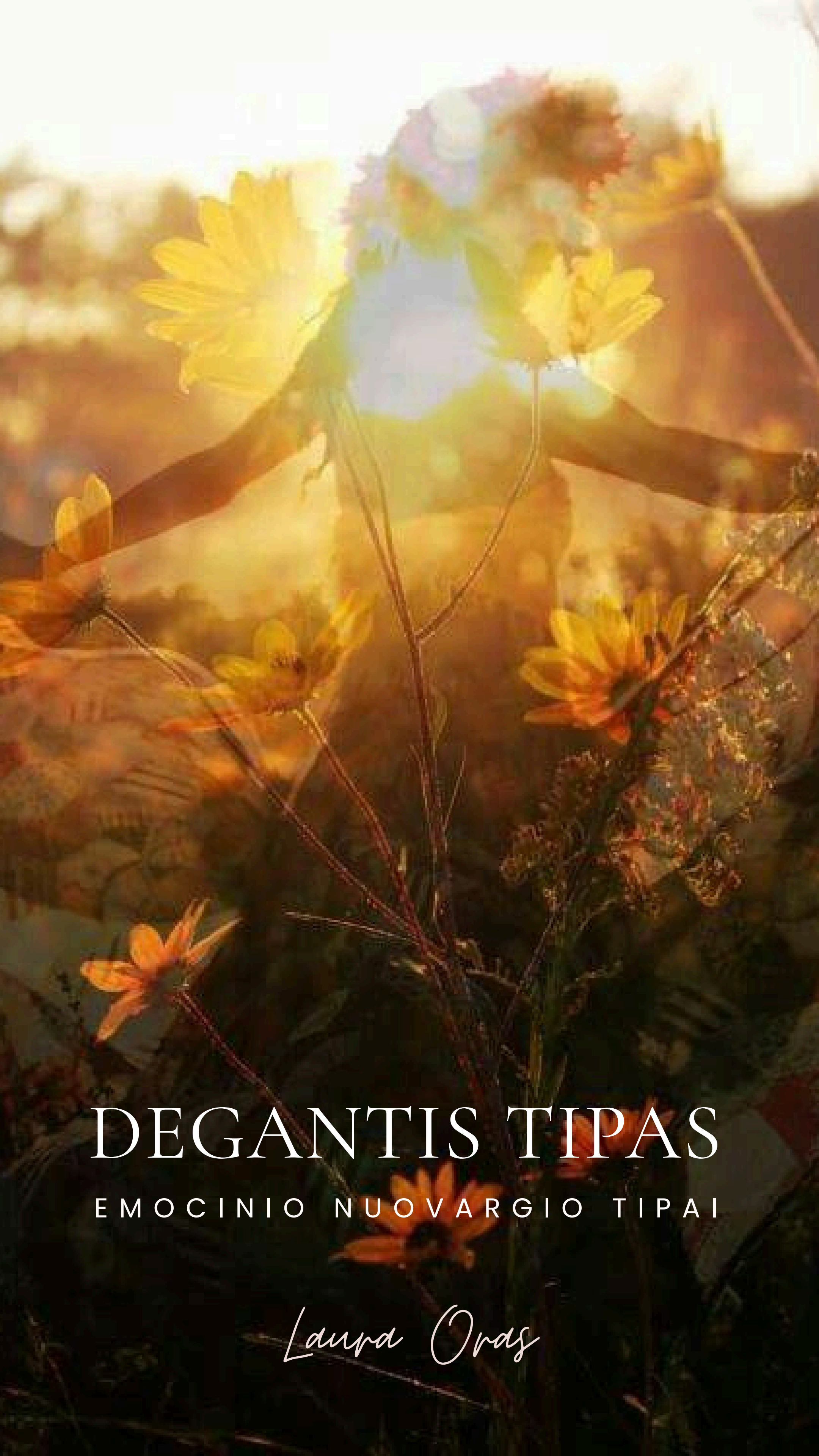




DEGANTIS TIPAS

EMOCINIO NUOVARGIO TIPAI

Laura Oras

Tavo nuovargis – turi vardą.

Kartais mes tik jaučiame sunkumą, bet nežinome, iš kur jis.

Kartais jaučiamės lyg dingtume – bet vis tiek viską darom toliau.

Kartais spindim, bet viduje tyliai byram.

Šis testas padeda pažvelgti giliau.

Įvardyti ne „kas su manim ne taip“, o kas manyje šaukiasi švelnumo.

Tu dabar laikai rankose aprašymą, atitinkantį tavo šiuo metu vyraujantį emocinio nuovargio tipą.

Tai nėra diagnozė. Tai – langas į tave.

Į tavo jausmus, ilgesį, tavo tylų vidinį balsą.

Tavo tipas gali keistis.

Gali persidengti su kitais.

Ir tai – normalu.

Čia rasi švelnų atspindį to, kur esi dabar.

Ir kvietimą – pabūti su savimi šiek tiek giliau.



Tavo nuovargis – turi vardą.

Ir dar viena svarbi tiesa.

Motinystės nuovargis – dažnai laikomas fiziniu.

Manom, kad tai dėl bemiegių naktų, nesibaigiančios buities, vaiko nešiojimo ar nuolatinio budrumo.

Ir taip – tai tikra.

Bet tai tik ledkalnio viršūnė.

Po ja slepiasi tai, ką sunkiau pamatyti:

mūsų vaikystės patirtys, neišgydytos žaizdos, lūkesčiai būti „gera“, įsitikinimai, neatitikimai tarp to, ką jaučiam, ir ko tikimasi.

Mūsų nuovargis – ne silpnumas.

Jis dažnai kyla ne todėl, kad darom per mažai,

o todėl, kad per ilgai nesame savyje.

Laura Oras



DEGANTIS TIPAS –

Ugnies Nešėja

Emocinis fonas

Degantis nuovargis – tai vidinis įtempimas, kuris atrodo kaip energija, bet iš tiesų – tai išsekimas. Tai būseną, kai viską laikai viena, nes atrodo, kad kitaip sugrius. Kai jauti pyktį, bet neturi laiko jam. Kai spaudi save toliau, nors kūnas jau seniai šaukiasi pauzės.

Kartais liepsnoji garsiai – kartais tyliai ruseni. Bet degi.

Ir nors aplinkiniams gali atrodyti, kad tu stipri – tu jauti, kad esi viena.



Ugnies Nešėja

Atsiradimo priežastis

Šis nuovargis dažnai atsiranda iš ilgo „aš privalau“. Kai buvai ta, kuri viską tempė – nes kiti negebėjo. Kai pagalba nebuvo saugi. Kai jautiesi atsakinga už kitų gerovę.

Kai buvai per ilgai stipri viena – o būti silpnai niekada neleista. Galiausiai tavo jėga nebe laiko. Ji dega iš vidaus.

Ugnies Nešėja

Giluminis troškimas

Po šiuo stiprumu slypi ilgesys: kad galėtum paleisti.

Būti ne vienintele, kuri viską daro.

Kad galėtum padėti žemyn tai, ką laikai – ir vis tiek jaustumėisi saugi, mylima, svarbi.

Nereikėtų įrodyti, kad verta pailsėti.

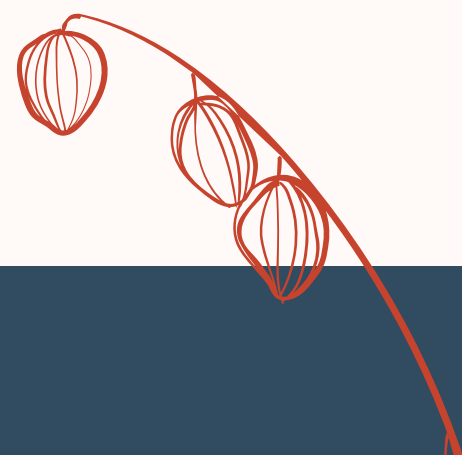
Gynybos mechanizmas

Kai ilgesį būti palaikomai pakeičia įprotis viską laikyti, kūnas pereina į kovos režimą. Net kai niekas tau nekelia grėsmės – tu vis tiek esi pasiruošusi.

Už pykčio dažnai slepiasi baimė.

Už kontrolės – troškimas būti laikomai.

Už perdegimo – per ilgas buvimas viena.



Ugnies Nešėja

Kvietimas

„Jei dabar sustočiau – ar pasaulis tikrai sugriūtų?“

Leisk sau bent akimirksniui pabandyti. Ne laikyti. Ne spėti. O įkvėpti. Ir leisti sau būti – ne už darbus, o už buvimą.

Atmintinė

„Kai aš laikau viską – kas laiko mane?“

- Aš galiu sustoti, ir niekas nesugrius.
- Aš ne vien atsakinga – aš ir gyva.
- Mano pyktis – ne problema. Tai ženklas, kad esu pervargusi.
- Aš nusipelnau poilsio net tada, kai niekas jo nesiūlo.
- Aš ne vien stipri. Aš ir jautri.
- Šiandien galiu paleisti. Kad vėl galėčiau gyventi.

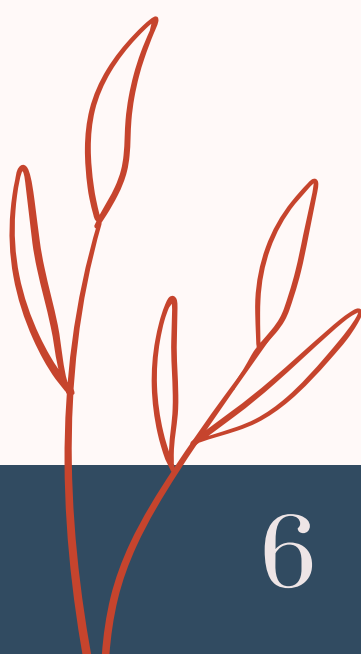


Net jei dabar atpažinai save šiame tipe –
tai nėra galutinė stotelė.

Tai tik vienas žingsnis. Vienas pamatymas.
Tavo tikrosios dovanos dar laukia. Laukia,
kol žengsi toliau.

Kol švelniai išsklaidysi šešėlius, išpakuosi
tai, kas slypi giliau, ir atpažinsi save – ne
kaip pavargusią, o tikrą.

Ir tai bus dovana. Ne tik tau. Tavo vaikams
taip pat. Nes kai grįžti į save – jie tai jaučia.
Jei norisi toliau – esu čia.



Ir dar viena svarbi dalis:

Šis pamatymas gali sukelti jausmų bangą.
Gal liūdesį. Gal palengvėjimą. Gal švelnų
„pagaliau“.

Tau nereikia likti su tuo viena.

Esu čia – parašyk man. 📧❤️

apie kitus tipus gali rasti **čia**

*Laukinės Taves
visa širdimi*

FB grupėje Mamų Gentis

IG @MAMUGENTIS

FB @MAMUGENTIS

WWW.MAMUGENTIS.LT



Laura Oras



Savo atradimais pasidalink ir su manimi. Gera bus išgirsti.