

KAUKĖS 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



Tobuloji Šypsena

Emocinis fonas

Šis nuovargis dažnai paslepiamas po šypsena. Ne iš blogos valios – o iš įpročio. Tu moki atrodyti tvarkingai, ramiai, gražiai. Gali palaikyti kitus, net kai pačiai sunku. Niekas net neįtaria, kiek tau kainuoja „viskas gerai“.

Viduje dažnai jautiesi pavargusi. Bet net sunkiausiomis dienomis vis tiek susiimi. Tik niekam nepasirodytum silpna. Tik liktum mylima.



Tobuloji Šypsena

Atsiradimo priežastis

Tobuloji šypsena dažnai užauga ten, kur meilė buvo susieta su elgesiu.

Kai išmokai: „jei būsi gera – būsi priimta.“

Kai emocijos buvo „per daug“, tad jas išmokai slėpti.

Kai reikėjo prisitaikyti, kad būtum saugi.

Ir šis modelis persikėlė į motinystę – kur vėl bandai būti tobula: mama, partnerė, moteris, dukra.

Tik galiausiai tavo tikrasis „aš“ lieka už kadro. Ir labai išsiilgstamas.

Tobuloji Šypsena

Giluminis troškimas

Norisi, kad galėtum būti tiesiog žmogus.
Be vaidmens. Norisi, kad būtų saugu
atsiverti. Ne būti gera – o būti tikra.

Kad galėtum pasakyti: „aš pavargau“ – ir
vis tiek būtų priimta. Kad kažkas
pasakytų: „tu man svarbi ne dėl to, ką
darei. O dėl to, kas esi.“

Gynybos mechanizmas

Tobulumas tampa skydu. Prisitaikymas –
išlikimo taktika. Emocijos lieka viduje, o
išorėje – šviesa, mandagumas, gerumas.
Net kai jautiesi tuščia, vis tiek šypsaisi.
Net kai trokšti ryšio, atsitrauki – nes bijai,
kad tikrumas bus per daug. Ir taip pamažu
atsiranda nuovargis – ne nuo gyvenimo, o
nuo savęs slopinimo.

Tobuloji Šypsena

Kvietimas

„Jei šypsena nebūtų būtina – ką pasakytum?“ Galbūt: „man liūdna“. Galbūt: „aš pavargau būti tobula“. Tai būtų pradžia. Ne pabaiga. Tikrumas nebaido – jis kuria ryšį.

Atmintinė

„Kai visi įpratę prie mano šviesos – kaip jiems parodysiu šešėlius?“

– Aš nesu tobula – ir vis tiek esu mylima.

– Aš galiu būti tikra – net jei tai kai ką nustebins.

– Mano šypsena nuostabi – bet ir ašaros turi savo vietą.

– Prisitaikymas saugojo mane – bet dabar noriu laisvės.

– Šiandien pasirinksiu ne būti tobula, o būti tikra.

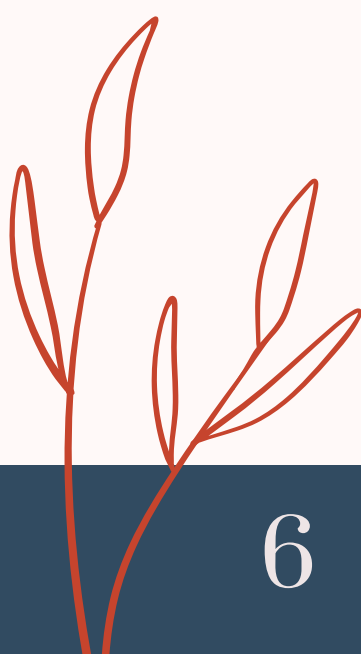


Net jei dabar atpažinai save šiame tipe – tai nėra galutinė stotelė.

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

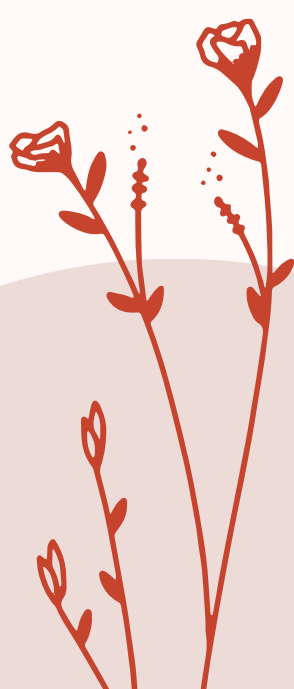
IG @MAMUGENTIS

FB @MAMUGENTIS

WWW.MAMUGENTIS.LT



Laura Oras



Savo atradimais pasidalink ir su manimi. Gera bus išgirsti.