



PASIMETIMO 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



Beveidē Keliatoja

Emocinis fonas

Pasimetimo nuovargis ne visada atrodo kaip nuovargis. Iš šono gali atrodyti, kad viskas juda, kažkas vyksta – bet viduje jautiesi tarsi rūke. Tarsi būtum pametusi kryptį, bet vis dar kažkur eini. Gali atrodyti, kad esi visko centre – bet nežinai, kas ta „aš“, kuri visa tai daro. Kartais nori tiesiog atsisėsti ir sustoti. Ne todėl, kad tingi – o todėl, kad nežinai, kur eini.



Beveidė Keliautoja

Atsiradimo priežastis

Šis nuovargis dažnai atsiranda tada, kai ilgai gyvenai ne iš vidaus, o iš išorės. Kai darai tai, ko reikia. Reaguoji. Prisitaikai. Kai esi tiek daug kam – kad pati sau nebelieki. Motinystė dar labiau išryškina šį būvį. Visi turi poreikių. Tu juos atliepi. Tik galiausiai pasimeti: ar tai dar tavo kelias? Ar tu dar čia?

Beveidė Keliautoja

Giluminis troškimas

Vidinis ilgesys – ne plano, o krypties.

Ne tik sąrašo, ką daryti, bet jausmo: „aš esu savame kelyje“. Norisi bent vieno aiškaus žingsnio, kuris eitų ne iš pareigos, o iš vidaus. Norisi jausti ryšį su savimi – net jei viskas aplink keičiasi.

Gynybos mechanizmas

Kai nežinai, ką pasirinkti – pasirenki viską. Arba nieko. Imiesi veiklos, kad nebūtų tuštumos. Arba sustingsti, nes kiekvienas sprendimas atrodo netikras. Vietoj buvimo – darai. Vietoj tylos – analizuoji. Taip nuovargis ne tik neatsitraukia, bet dar labiau įsitvirtina. Ir visgi, po visa tuo – jautri širdis, kuri tiesiog nori grįžti namo.

Beveidė Keliautoja

Kvietimas

„Jei viską trumpam atidėtum – kas liktų?“
Gal kažkas tyliai sušnibždėtų: „aš čia.“
Gal tai būtų tavo kryptis. Maža. Bet tavo.

Atmintinė

„Kai nebežinau, kur einu – ar galiu tiesiog būti?“

- Aš neprivalau visko žinoti.
- Nežinojimas nereiškia klaidos – jis reiškia perėjimą.
- Aš galiu sustoti – ir nesugriūti.
- Kiekvienas žingsnis nebūtinai turi būti teisingas – svarbu, kad būtų mano.
- Aš turiu teisę abejoti, klysti, grįžti.
- Šiandien užtenka: pabūti su savimi. Be spaudimo būti kažkuo.

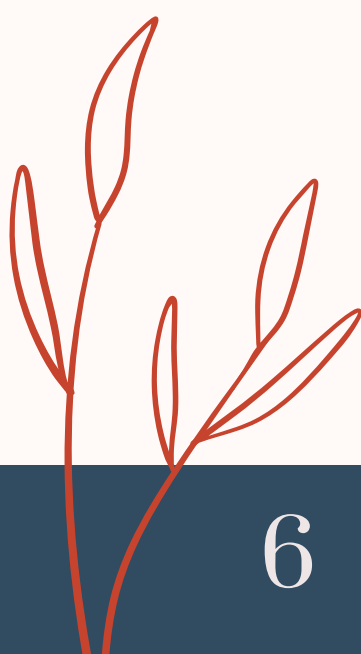


Net jei dabar atpažinai save šiame tipe – tai nėra galutinė stotelė.

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 Pavės
visa širdimi

FB grupėje Mamų Gentis

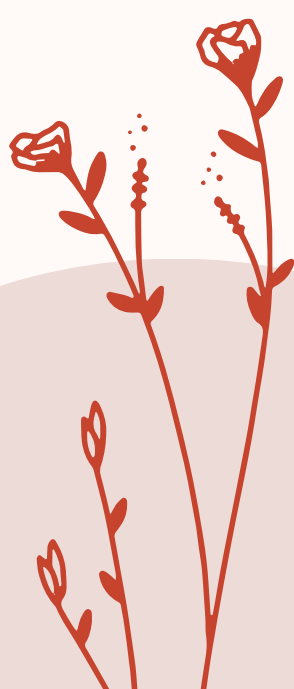
IG @MAMUGENTIS

FB @MAMUGENTIS

WWW.MAMUGENTIS.LT



Laura Oras



Savo atradimais pasidalink ir su manimi. Gera bus išgirsti.