



# TYLUSIS 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*



## Nematoma Globėja

### **Emocinis fonas**

Tylusis nuovargis dažnai nepastebimas – net pačiai sau. Jis nekrenta į akis, nekelia triukšmo. Tai būseną, kai rūpiniesi visais, bet viduje jauti, kad tavęs niekas nemato. Atrodo, viską darai gerai, bet kažkaip esi dingusi. Tarsi būtum išsisklaidžiusi tarp kitų poreikių.

Šio tipo nuovargis ateina ne staiga – jis kaupiasi. Per tylą. Per atsitraukimą. Per neišsakytus žodžius ir neprašytą pagalbą.





## Nematoma Globėja

### **Atsiradimo priežastis**

Tylusis nuovargis dažnai kyla iš santykio su kitais, kai ilgai buvai ta, kuri laiko. Gali būti, kad nuo vaikystės išmokai rūpintis kitais, net kai pati jautėsi nesaugi ar nepastebėta. Gali būti, kad motinystėje natūraliai atidavei save vaikams, partneriui, šeimai – ir nepastebėjai, kada pati išnykai.

Tai būklė, kuri dažnai neateina staiga. Ji susiformuoja iš ilgų metų tylos, iš „aš pati“, „aš galiu“, „man mažiau reikia“.

Ir tai dažnai nutinka ne todėl, kad esi silpna. O todėl, kad per ilgai buvai stipri viena.

## Nematoma Globėja

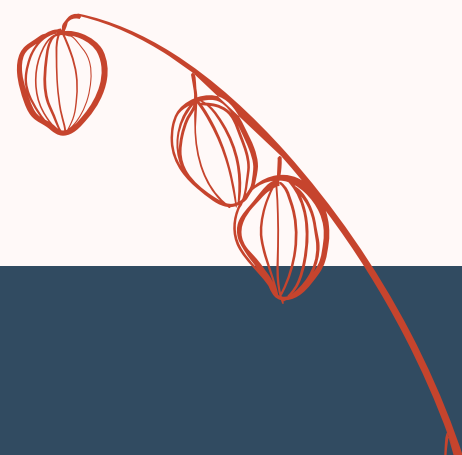
### **Giluminis troškimas**

Širdies gilumoje gyvena noras būti matoma. Ne už darbus, ne už kantrybę – o už tai, kas esi. Norisi, kad kažkas paklaustų, kaip tu jautiesi, net kai pati to neišreiški. Kad kažkas pamatytų – be raginimo, be prašymo.

Tylus troškimas – būti apkabinta be paaiškinimo, kad tau tiesiog leidžiama būti pavargusiai.

### **Gynybos mechanizmas**

Kai per ilgai niekas nepastebi, pradedi slėpti net nuo savęs. Tylėjimas tampa įpročiu. Užsisklendimas – apsauga. Ne tai, kad nieko nereikia, bet tarsi nebeverta to norėti. Pati išbrauki save iš norų sąrašo.



## Nematoma Globėja

### **Kvietimas**

„Pažiūrėk sau į akis be žodžių.“

Galbūt ilgai to nedarei. Gal net nepatogu. Bet šis mažas žvilgsnis gali būti pradžia. Pradžia grįžimo pas tą, kuri tyliai laukia tavo viduje.

### **Atmintinė**

„Kai viską jau atidaviau – ir neliko nieko“  
– Aš galiu būti pavargusi – ir vis tiek svarbi.

- Aš neturiu ką duoti – bet vis tiek esu.
- Tuštuma manyje – ne klaida. Tai ženklas, kad buvau per ilgai viskuo visiems.
- Aš verta švelnumo, net kai nesu švelni.
- Aš noriu būti pripildyta – ne reikalavimais, o tyla.
- Šiandien užtenka. Užtenka būti.

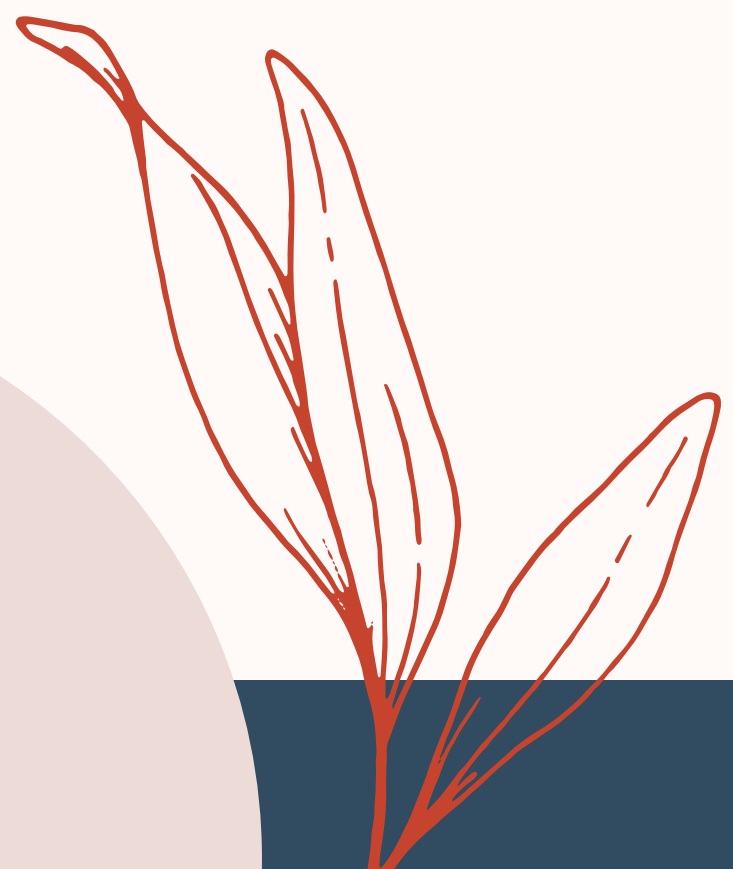


Net jei dabar atpažinai save šiame tipe – tai nėra galutinė stotelė.

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**

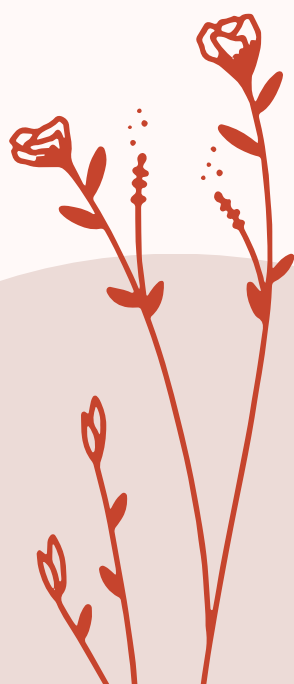
**IG @MAMUGENTIS**

**FB @MAMUGENTIS**

**WWW.MAMUGENTIS.LT**



*Laura Oras*



Savo atradimais pasidalink ir su manimi. Gera bus išgirsti.