**2025 10 11**

**Iglė Bernotaitytė – apie savo jautrumą: „Ilgą laiką galvojau, kad su manimi kažkas negerai”**

**Ryški, talentinga ir daugelio mylima dainininkė, nuomonės formuotoja socialiniuose tinkluose Iglė Bernotaitytė (25 m.) scenoje atrodo užtikrinta, tačiau už šio švytėjimo slypi jautrus, giliai jaučiantis žmogus. Ji nebijo kalbėti apie temas, kurios vis dar dažnai lieka nutylimos – emocinę sveikatą, vidinius išgyvenimus ir jautrumą, kuris, kaip pati sako, ilgą laiką atrodė silpnybė, o šiandien tapo jos stiprybės ženklu.**

Pasaulinės psichikos sveikatos dienos proga Iglė dalijasi savo patirtimi ir mintimis apie tai, kaip išmokti gyventi ne tobulai, o tikrai – klausantis savęs ir leidžiant sau išgyventi jausmus.

„Gyvenimas niekada nebus viena tiesi linija. Visada bus visko – ir pakilimų, ir nuosmukių. Man atrodo, svarbiausia išmokti mažiau kabintis į negatyvumą, į tai, kas slegia, ir daugiau stengtis pamatyti mažus, teigiamus dalykus kasdienybėje. Nes negatyvumas yra užkrečiamas, o vienintelis jo priešnuodis – pozityvumas“, – sako I. Bernotaitytė.

Pasak jos, jautrumas ilgą laiką atrodė kaip silpnybė, tačiau būtent gebėjimas jausti padeda geriau suprasti save ir kitus.

„Aš esu be galo jautrus žmogus. Ilgą laiką galvojau, kad su manimi kažkas negerai – kad mano emocijos mane valdo. Kartais pavargdavau nuo savęs: nuo nevaldomo pykčio, kurio priežasties net nebegalėdavau įvardinti, ar nuo ašarų. Dabar suprantu, kad noriu gyventi pilniau – be jausmo, kad mano emocijos diktuoja man gyvenimą“, – dalijasi ji.

Iglė pasakoja, kad ši vasara jai buvo apie sustojimą ir sąmoningumą: „Tai nebuvo vasara apie linksmybes. Tai buvo apie tai, kaip padaryti patogumą savo kūne. Kad atsikėlus pirmoji mintis būtų – ačiū už gyvenimą, o ne – ir vėl reikia praslinkti tą dieną.“

Kalbėdama apie emocinę sveikatą, ji pabrėžia, jog tai tema, aktuali kiekvienam: „Mes mokame rūpintis kūnu, išore, stengiamės atrodyti geriau, bet vidų vis dar slepiame. O juk nuo to, kaip jaučiamės viduje, priklauso viskas – kaip mylime, dirbame, elgiamės, bendraujame su kitais. Kai žmogus jaučiasi ramus viduje, pasaulis aplink jį irgi tampa daug švelnesnis. Man atrodo, kad tai ir yra gyvenimo tikslas – ne būti tobulam, o jausti, suprasti ir pažinti save.“

I. Bernotaitytė džiaugiasi, kad vis daugiau organizacijų renkasi kalbėti apie žmogų ir emocijas: „Man labai gražu, kai tokios įmonės kaip „Tele2“ sustoja ir pasirenka kalbėti ne apie technologijas ar pardavimus, o apie žmogų – apie tai, kaip mes iš tikrųjų jaučiamės. Kai vietoj triukšmo pasirenkamas pokalbis.“

„Tele2“, kaip ilgametis „Jaunimo linijos“ rėmėjas, šiemet prisijungia prie jau penktus metus vykdomos nacionalinės akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“, ir kviečia kartu atkreipti dėmesį į psichinę bei emocinę sveikatą.

**Daugiau informacijos:**

Asta Buitkutė

„Tele2“ atstovė ryšiams su visuomene

M +370 668 00467

@ asta.buitkute@tele2.com