

GOVORILI SU DA SAM
PREOSJETLJIVA



NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.
Božidara Rašice 1, Zagreb
www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Jelena Butković

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.
Zagreb, svibanj 2021.

NASLOV IZVORNIKA

Mi dicevano che ero troppo sensibile

Copyright © 2018 Antonio Vallardi Editore

Cover design: Joanna Wasilewska

Cover design © 2020 Wydawnictwo JK sssp. z o. o. sp. kom.

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2021.

Questo libro è stato tradotto grazie a un contributo del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale italiano.

Ova knjiga objavljena je uz potporu talijanskog Ministarstva vanjskih poslova i međunarodne suradnje.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-59479-9-8

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001099710.

FEDERICA BOSCO

GOVORILI SU DA SAM
PREOSJETLJIVA

Za one koji puno razmišljaju
i previše brinu



POETIKA

*Svim dušama u prolazu
S ljubavlju i nadom*

Sadržaj

BILA JEDNOM JEDNA PREOSJETLJIVA DJEVOJČICA

Prije početka mali test... 33

Želja da budemo kao svi 37

Kako funkcionira mozak visokoosjetljivih osoba 43

Preosjetljiva djeca 47

Pitanje gena 54

Neshvaćeni i pogrešno shvaćeni 56

U zemlji jednoroga 60

Neprijatelj broj jedan: prejaki podražaji 61

Problem s tijelom 63

Problem prebrzog povezivanja 65

Disocijacija kao obrana 68

Kad ne postoje granice 73

Drugi 75

VODIČ ZA PREŽIVLJAVANJE ZA HIPERSENZIBILNE OSOBE

Nije svako zlo za zlo 81

Imamo samo različit način organizacije misli 83

Prestanite se prilagođavati 86

Budi svoj! Da, ali koji? Problem lažnoga ja 87

Odreknimo se savršenstva 90

Strašna trojka: Strah, Ljutnja i Krivnja 93

Posebno pamćenje i poseban jezik 95

Što je zdravo samopoštovanje 98

Samoća: opasnost i nužnost 100


Kako zaustaviti mozak koji ne staje 106

U pitanju je i serotonin 108


Zašto postajemo ovisni 109

Poboljšati odnose	113
Vječna djeca koja mrze društvena pravila	116
Naš posebni smisao za humor	118
Dosada i nestrpljivost, dva neprijatelja od kojih treba bježati	119
Hraniti mozak kako bi bolje radio	122
Kad opruga pukne (problem s preosjetljivošću)	126
Često se osjećamo kao da smo izvan vremena	128
Kad se osjećaš pregaženo	130
Kad naiđe val	134
Zašto privlačimo govsnare	138
Problem (veliki) sa sentimentalnim odnosima. Manipulacija i izluđivanje	141
Nevino Dijete, Unutarnji Kritičar i Zaštitnik Progonitelj	147
Prihvatiti a ne odustati	152
Superjunaci u svakodnevnoj odjeći	153
Ružno je biti klasificiran	155
Kako upravljati svojim granicama i kako ih otkriti	157
Prijatelji: malo ih je, al' su pravi	162
Vjerovati (svojem mozgu) je dobro, a ne vjerovati katkad još bolje	164
Pouzdamo se u svoju kreativnost	168
Upravljanje autodestruktivnim porivima	170
Anksioznost kao naporna i dosadna tetka	175
Stvoriti oazu mira i sklada	178
Hipersenzibilni i ljubav	181
Privlačiš onim što jesi, a ne onim što bi želio biti	190
Aktivno slušajte kako biste izbjegli sukobe	192
Kako da se ne izgubimo u drugom	195
Društvo mrtvih pjesnika (kad svijet ne surađuje)	197
Pobijediti otpor prema promjeni	201
Kako vidati rane?	206
Hipersenzibilnost: upute za uporabu	
Prva zapovijed: zdrav i miran život	209
Jesti zdravo i izbjegavati šećer	211

Dalje od energetskih napitaka	213
Znojite se i vježbajte jogu	214
Važnost sna	216
Važnost rituala	218
Unutarnji dijalog	220
Meditacija i puna svjesnost	223
Svjesno jesti	226
Ponovno pronaći svoje središte	229
Ostani miran i u kaosu	230
Izbaviti se iz vrtloga misli dječjom igrom	233
Uvijek vjerovati sebi, nikad se ne predati!	237
MALI VODIČ ZA PREŽIVLJAVANJE ZA ONE KOJI ŽIVE S HIPERSENZIBILNOM OSOBOM (iz pera jednog od onih koji su bliski s hipersenzibilcem)	241
U zaključku...	243
Stručna pomoć da biste se bolje osjećali	
Psihoterapija	245
Desenzibilizacija i ponovna obrada uz pomoć pokreta očiju	245
Psihofarmaci	246
Dodaci prehrani	247
Akupunktura	248
Masaža	248
Smijeh	248
Sažetak...	
Alat za preživljavanje za hipersenzibilne	253
I na kraju, razbijmo neke zablude	257
Opći stavovi o hipersenzibilnima	257
Prije rastanka	259
Zahvale	261
Preporučene knjige	263



BILA JEDNOM
JEDNA PREOSJETLJIVA
DJEVOJČICA



U ovom svijetu čovjek ne može biti veoma osjetljiv,
a da istodobno ne bude vrlo tužan.

Erich Fromm

ODUVIJEK SAM ZNALA da sam preosjetljiva.

Odmalena sam osjećala da svijet ne doživljavam poput druge djece, da sve osjećam nekako dublje, snažnije, jače, negdje između srca i trbuha.

Ali nisam to uspijevala izraziti.

Jedno od mojih prvih sjećanja potječe iz vrtića.

Bile su mi otprilike četiri godine i tek smo se preselili iz Firence u Milano, gdje su se nekoliko godina prije moji roditelji upoznali i vjenčali.

Sjedila sam na zelenoj klupici u hodniku, mahala nogama, posve sama, s pecivom koje mi je netom prije kupio otac. On je odjurio na posao, a ja nisam znala koja je moja soba.

Sjedila sam tako sve dok teta (časna sestra) nije došla po mene, ništa nisam govorila i nikoga nisam ništa pitala jer sam se bojala.

Bojala sam se svega i svačega, bojala sam se ljudi, svega nepoznatog, mračnog podruma, smrti i napuštanja. Ni u Djeda Božićnjaka nisam imala previše povjerenja. Bojala sam se odlaska u krevet, nisam mogla zaspati i ležala sam u mraku širom otvorenih očiju misleći kako sam sama na svijetu.

Poput Malog Princa.

A kad bi roditelji otputovali na nekoliko dana i ostavili me kod bake i djeda, plakala sam kao da su me zauvijek napustili.

U vrtiću sam samo ja postavljala određena pitanja i nisam bila bezbrižna poput ostale djece, vesele i zaigrane.

Poslije, u školi, kad bih ušla u učionicu, nisam zapažala olovke i pribor druge djece, nego sam “osjećala” kakvog je raspoloženja učiteljica; vidjela bih praznu klupu i pitala se zašto je prazna ili bih primijetila da me netko čudno promatra.

Primjećivala sam “ostatak” stvari, negdje u paralelnom svijetu. Nadrealnom, neopipljivom i opasnom svijetu u kojem sam bila sama.

Osjećala sam da sam drukčija i nedovršena.

Ne, pogrešno: *bila* sam drukčija i nedovršena.

Živjela sam u balonu iz kojeg sam promatrala ljude kako obavljaju svakodnevne poslove, razgovaraju i savršeno se razumiju zahvaljujući urođenom nagonu, tajnom, nerazumljivom kodu koji nisam mogla otkriti jer je za mene sve bilo jedan veliki upitnik.

Kako to da su oni uvijek bili o svemu u toku, tako pribrani i obaviješteni? Zašto je meni biflanje napamet bilo pravo mučenje? Zašto u brojkama nisam vidjela nikakvu logiku?

Živjela sam u strahu da jedino ja ništa ne razumijem, srameći se pri pomisli da su me prozreli.

Primjećivala sam da uvijek kaskam za drugima, da sam uvijek korak iza njih. Nisam znala kada se ide na izlet, što je za zadaću, a katkada, kada bi učiteljica zadala sastavak na određenu temu, meni bi misli odlutale i nisam znala što bih napisala.

Uvijek bih se izgubila negdje po putu, sama.

Zato što je život, takav kakav je, za mene bio previše.

Osjećala sam se posve izloženo. Posebno teško pogađale su me riječi, uvijek sam se čudila tuđim postupcima, a sve ono što nije bilo jednostavno, skladno i logično u meni je budilo nemir.

Prizori nasilja na televiziji, umiruće životinje, napuštena djeca, sve sam to upijala i zauvijek bi mi se usijecalo u pamćenje.

Ne treba zanemariti ni činjenicu da su moji voljeli dramatizirati i govoriti sve ono što se djeci jednostavno ne govori jer ona to vrlo burno doživljavaju (poslijeratno siromaštvo, smrt njihovih roditelja i prijatelja, bolesti, priče o duhovima, napuštanje, nevolje i nesreće), pa su to neprestano prepričavali i to s pojedinostima kakvih bi se posramio i sam Dickens.

Pojedinostima koje su se, uza sve ono što sam ja dodavala u mislima, usadile u moju ionako zamršenu stvarnost i moj život činile još težim, mučnijim i nerazumljivijim.

Postoji jedna moja fotografija s mora na kojoj sjedim u parku s izrazom lica koji, vjerujte, sve govori: moje lice izgleda “rastočeno”, nekako zamišljeno i zabrinuto, a oči

su mi zastrte nevidljivim velom tuge, kao da sam u nekom drugom svijetu, kao da razmatram neka dubokoumna pitanja.

Kao prvo, što ja ovdje radim.

I, da budem iskrena, to se pitam cijelog života.

Druga djeca, osjećajući da sam toliko drukčija od njih i posebna, nisu se sa mnom voljela družiti.

A djeca, kao što znamo, nisu baš previše obzirna, isključuju onoga koga ne razumiju i kojeg smatraju drukčijim.

Tada sam se počela penjati strmom i skliskom stazom koja me nikamo nije odvela.

I mnogo plakala.

Plakala sam od straha kad bih osjetila prazninu, samoću, onaj osjećaj da nemaš opnu koja te štiti, da nikamo ne pripadaš, da si u prolazu i drukčija od svih.

Zapravo, istini za volju, uopće nisam plakala.

Jednostavno bih se skamenila, bez riječi, bez glasa, stajala bih po strani ili se bolesno držala ono malo vršnjaka koji su me primali u društvo.

Rezultat je bio taj da su me isključili i rugali mi se; danas bi se to zvalo "vršnjačko nasilje", a tada je značilo da ćeš dobiti batine u hodniku, da će ti ukrasti sendvič ili te ponižavati tako da ti pred svima dignu suknju. A ti ne možeš ništa jer bi sljedeći put bilo samo još gore!

I dok je za ostale učenike dan protjecao u igri i druženju, ja sam se trudila ostati neprimijećena.

A duge pletenice i dolčevita boje senfa, koju sam u petom osnovne morala nositi zbog majke, sigurno mi nisu bile od pomoći...

I nije problem bio samo u razredu ili pod odmorom; isto je bilo u svim izvanškolskim aktivnostima koje sam pohađala: isključivali su me na plesu, na odbojci, plivanju.

Ništa se tu nije moglo, nisu me htjeli, nisu sa mnom razgovarali, nisu me pozivali na rođendane, bila sam nepoželjna i točka.

Sada to donekle razumijem. Bila sam osjetljiva djevojčica, šutljiva i povučena i naravno da nisam mogla biti glavna u razredu, nego sam, posve prirodno, bila predmet poruge. Nažalost, boli kada si žrtva.

S vremenom sam otkrila da najviše mrzim nedjelju: u tim pustim, tihim i predugim satima ja jedinica, s roditeljima koji se nisu najbolje slagali, zaista sam shvatila što znači riječ tjeskoba.

Onaj neugodni i nerazumljivi osjećaj koji ti javlja da nešto nije u redu, a ti ne znaš što. To nije bol, nije umor, nema opipljiv uzrok, ali ta mješavina nelagode i neraspoloženja oduzima ti dah.

I to govorim na temelju činjenica jer sam pronašla svoj tajni dnevnik u kojem sam kao osmogodišnjakinja napisala: "Osjećam nešto čudno u trbuhu, uvijek se bojim i ne znam što je to."

I tako je to trajalo sve dok se brak mojih roditelja, dviju najnespojivijih osoba na svijetu, nije konačno raspao.

Vjenčali su se mladi, bez novca i iskustva, sa željom da što prije odu od kuće, da pobjegnu iz nesretnih i mučnih

obiteljskih odnosa ne bi li promijenili svoju sudbinu i spasil se bijede, depresije i rata, ne bi li bili slobodni i svojoj djeci pružili bolji život.

Majci su bile dvadeset četiri godine kada me rodila i bila je puna zanosa i snova, poput djevojčice. Otac je radio u banci. Stvari su krenule nabolje, sve je bilo dobro, moralo je sve biti dobro.

Tih su godina svi imali mogućnost početi ispočetka, stvarati i ostvariti ispunjen i pristojan život.

Nisu međutim vodili računa o teretu iz prošlosti, o tome da su odgojeni većinom srednjovjekovnim metodama, strogim i tiranskim, zbog čega su sumnjali da ne zaslužuju to blagostanje. Ideološko naslijeđe odudaralo je od slobodarskog duha sedamdesetih.

Mislim da je to bio glavni uzrok njihova neslaganja. Voljeli su se, barem želim u to vjerovati, no bilo je mnogo pritisaka, nesigurnosti i kulturnog naslijeđa koje nije bilo lako promijeniti. Kao da se breme prošlosti, njihove i njihovih roditelja, u jednom trenutku postavilo između njih i udaljilo ih.

Nekoliko godina bilo nam je zaista dobro, često smo se smijali, pjevali Abbine pjesme, ljuljali se na ljuljačkama u parkovima i puštali zmajeve.

Postojala je sigurnost, šarene krafne i bicikli s pomoćnim kotačima.

Bile su to godine u kojima smo bili sretna obitelj. Godine dugih praznika u Tirreniji s bakom i djedom s majčine strane, subota u kojima je otac pripremao veličanstvenu prženu *mozzarella*, a majka svojim spretnim rukama

neprestano uređivala stan. Sjećam se vrata na kojima je ljepljivim vrpcama napravila stablo limuna, uzglavlja kreveta ukrašenog kačkanim cvijećem. I neprestano se smijala, sretna i opuštena.

A onda su došle prve svađe, ružne riječi izgovorene u bijesu i zlobne primjedbe, prijetnje, suze i strah, dok sam se ja povlačila u kut da ih ne izazivam i smišljala sve moguće načine da ih zaustavim praveći se da je sve dobro, a znajući da više nikada neće biti dobro.

Sirene su neprestano zvale na uzbunu, osobito za stolom.

To je razlog zašto još uvijek jedem stojeći, naslonjena na hladnjak.

Živo se sjećam tih beskonačno dugih dana. U stanu se napetost mogla rezati nožem, pa su mi čak bili draži dani provedeni u školi.

Sjećam se mračnih i šutljivih poslijepodneva koja sam provodila u sobi ili s djecom prijatelja mojih roditelja s kojom sam se morala igrati, iako mi se nisu sviđala.

Uhvaćenih odlomaka razgovora, hodanja po jajima da ne smetam, ne stvaram nove probleme i pokušaja da ih razvedrim.

Kada se roditelji svađaju i guše njihovu radost, iznimno osjetljiva djeca niječu sama sebe, postaju nešto drugo, nešto što im omogućuje da prežive.

Zato što takva kakva jesu ne mogu opstati.

A ja bih učinila što god treba samo da prestanu, da opet budemo ona sretna obitelj kojoj, kako su me uvjerali, pripadam.

Bila mi je potrebna sloga, oslonac, htjela sam znati da će uvijek biti tu za mene, a ne da jedna pogrešna riječ izazove apokalipsu i da moj otac zauvijek ode i ostavi nas.

Moj ionako krhki svijet zauvijek se srušio kad su se razveli. Bilo mi je deset godina.

Eto, te su godine bile ono što ja zovem pakao.

Bila sam zakopana u živi pijesak, nisam mogla udahnuti od straha da me ne proguta.

Majka je bila trudna s mojim bratom, u rizičnoj trudnoći, a otac je bio u nekoj drugoj kući.

A ja sam trebala biti poslušan vojnik, to se od mene očekivalo.

No već sam znala da sam sama, da su na neki način svi mrtvi i da se ni na koga ne mogu osloniti.

Bio je to jedan od onih teških, razornih, burnih i nepravедnih razvoda koji je dokončao moj ionako uzdrmani svijet.

Neće više biti smijeha, ljuljački, zmajeva ni Abbinih pjesama, neće više biti morskih konjica, sjedenja u krilu ni priča za laku noć.

Sve je gotovo.

Djetinjstvo, bezbrižnost i nevinost, onaj savršeni svijet u kojem se zavaravaš da si mu središte, u kojem te svi maze i paze, nestao je u jednom danu i umjesto njega pojavio se nepoznat, neprijateljski i prijeteći svijet.

Posve nov i drukčiji.

Bile su to teške godine za sve.

Godine u kojima je nepovratno nestalo sve ono što sam mislila da jesam i u kojima sam zaradila kroničnu

tjeskobu i razornu nesigurnost protiv čega se pokušavam boriti svakog dana svoga života.

Godine u kojima sam prestala vjerovati ljudima i misliti kako će oni zauvijek ostati u mojem životu i počela uvijek očekivati najgore, obavijena velom tuge i čežnje koje su postale velik dio moje osobnosti.

Ne krivim svoje, više ne.

Krivila sam ih godinama, ali vjerujem da jednostavno nisu znali što bi sa mnom jer su bili toliko zaokupljeni svojim problemima. Nisu se mogli baviti još i mojim sumnjama i strahovima.

A ni ja nisam znala kako se s time nositi.

Preosjetljivo dijete iznimno je nježno biće koje roditeljima predstavlja veliku poteškoću jer postavlja čudna pitanja, primjećuje i ono neizgovoreno, osjeća raspoloženje odraslih i neprestano traži potvrdu da su njegovi snažni osjećaji shvaćeni.

A njemu više od svega treba zagrljajem reći da će sve biti dobro i da je u redu iskusiti strah, bol, tugu i bijes.

Bile su sedamdesete, a moji nisu bili ukorak s vremenom: nisu znali ništa o psihologiji, o doktoru Spocku ni o novim teorijama odgoja. Tako sam neprestano slušala da pretjerujem, da se nepotrebno uzrujavam, da se moram ponašati kao drugi i prestati stalno plakati.

Ali ja sam plakala jer sam se bojala, jer sam znala da će me vršnjaci isključiti, da će mi se netko rugati i da se neću moći obraniti.

Tako sam naučila sve potiskivati... osjećaje i osjete i emocije, jer mi je bilo jasno da je ono što osjećam pogrešno, da je ono što mislim pogrešno.

Pa sam tako i ja postala “pogrešna”.

Kako sam odrastala, sve sam zamijenila jednim veoma jasnim osjećajem koji me nikada nije napuštao: sramom.

Sramila sam se zbog onog što jesam, sramila sam se jer se nisam znala prilagoditi, jer nisam razumjela kako svijet funkcionira.

Živjela sam život kao nešto veće od mene, nešto nepoznato, nezgodno i prijeteće, nešto od čega treba trkom pobjeći umjesto da se s povjerenjem prigrli. Zavaravala sam se da će se s vremenom stvari promijeniti, da ću jednog dana nekim čudom postati kao i drugi i da će sve biti dobro.

Ali to se nije nikad dogodilo.

Eto, to je bio ulazak posebne i čudne djevojčice u svijet odraslih.

Male izvanzemaljke koja je promatrala stvarnost krupnim plavim očima nastojeći se prilagoditi i razumjeti, sigurna jedino u to da govori drukčijim jezikom, da je neprestano napeta i da njezine strahove i sumnje nitko neće otkloniti.

S nekom svjetlosnom antenom na glavi koja je privlačila isključivo neprijateljstvo, čak i nepoznatih ljudi.

Moj ulazak u mladenačko doba bio je još traumatičniji.

“Osjetljiva poput struna violine”, izjavila je za mene u šestom razredu nastavnica talijanskoga.

Sama po sebi to bi bila blaga i nježna ocjena da je napisana u nekoj knjizi, ali u stvarnom svijetu nije bila.

Pubertet je bio pred vratima, počeli smo se buniti, pisati po trapericama i bušiti uši; to je doba kad se dječaci i djevojčice počinju pogledavati i postaju “osjetljivi”, što mi je omogućilo neku vrstu zaštitnog prsluka jer je osjetljivost paket koji nosi sa sobom čitav niz dodataka kao što su razdražljivost, uvredljivost i stalna pripravnost.

Bila sam razapeta između zabrana roditelja koji su me, u strahu od adolescencije i raspada svojeg braka, držali na uzici kako bi me sačuvali od “opasnosti koje vrebaju u svijetu” i nepovjerenja koje sam izazivala kod vršnjaka jer sam im se neprestano odbijala pridružiti. Nije da nisam htjela, to sam očajnički željela, no moj je otac svaku i najneviniju zabavu kod nekog u stanu, bilo koje druženje koje bi u devet navečer završilo “transgresivnom” epizodom serije *Lady Oscar* vidio kao partijanje na Woodstocku s obveznim teškim drogama i razuzdanim seksom.

I tako sam bila ponovo izopćena, ponovo su me smatrali čudnom i nedruštvenom.

“Abulična”, rekao je mojoj majci u sedmom razredu nastavnik tehničkoga kojeg bih jako voljela danas sresti i pitati što je zapravo time mislio!

A moja majka mu nije rekla: “Oprostite, što to točno znači? Poznajem svoju kćer i ona uopće nije takva!” Ne, vratila se kući posramljena i sva izvan sebe, prijeteći mi da će reći ocu, a prijetnju je ostvarila već iste večeri.

Ne moram ni reći da sam propala u zemlju od stida. Što sam to učinila i što mogu učiniti da to popravim?

Nitko nije znao što to znači, a danas je to riječ koju mrzim i koju nisam nikad u životu upotrijebila.

abulija (grč. *ἀβουλία*: nesmotrenost, neodlučnost), bolesno stanje bezvoljnosti, usporenost ili nedostatak voljnih funkcija (*motorička abulija*), ili nemogućnost donošenja i provođenja odluka (*intelektualna abulija*). Najizrazitiji je simptom depresije.¹

No tako težak i grub izraz jednog nastavnika, koji bi danas bio predmet razgovora mama okupljenih na WhatsAppu u grupi “Onaj kreten iz tehničkog”, nitko nije ni osporio ni opovrgnuo, štoviše, beskrajno su ga ponavljali rođaci i prijatelji tako da je postao stigma, osuda.

Zatim je nenajavljeno stigao pubertet; prisilno iseljenje iz mog mršavog i nerazvijenog tijela u kojem sam se skrivala i koje je jednoga dana iznenada postalo nezgodno i nepoznato tijelo, visoko i s oblinama, s nezgodnim dlakama i menstruacijskim ciklusom, uz bonus zadirkivanja dječaka u razredu.

I tada sam shvatila da ako sam se dotad i uspijevala sakriti, sada to više nije moguće.

Uvijek namrgođenu mršavicu s pletenicama zamijenila je nezgrapna pretila djevojka kojoj škola ne ide, koja se zaljubljuje u kretene i sanja da je Madonna, slobodna i prodorna, ali zauvijek je obilježena kao gubitnica.

¹ Hrvatska enciklopedija. www.enciklopedija.hr.

Sada sam za svoje roditelje i službeno bila veliko razočaranje, pa nisu propuštali dati mi to do znanja pred svima i u svakoj prilici, što se tada tumačilo kao izvrsna Montessori metoda: ponižavat ću te kako bi se više trudio.

A kad jednom tvoja vlastita obitelj proglasi da si “nešto”, zauvijek si obilježen.

U jednom su imali pravo: nisam bila poput svojih vršnjakinja, drukčije sam se odijevala (u sebi sam se zaista osjećala kao Madonna!), imala sam neprijateljsko i tajanstveno držanje, sve sam mrzila i nisam htjela surađivati.

Živjela sam s *walkmanom* i slušalicama u ušima i sanjala o bijegu.

O bijegu u New York gdje ću upisati Školu za slavne.

U stvarnosti mi međutim nije bilo dopušteno ni otići poslije škole na sladoled, jer tko zna što bi se moglo dogoditi.

Ništa nisam radila kako treba i nitko nije znao što bi sa mnom, pa sam se još više zatvarala u svoj svijet snova gdje sam bila slobodna, sretna i voljena.

Veoma voljena.

Problem je u tome što su ti, dok si dijete, svi više-manje spremni oprostiti i prihvatiti tvoju narav, ali kad odrasteš, više se ne možeš skrivati.

Kad odrasteš, više nikog ne zanima zašto se ponašaš na određeni način — samo si problematičan, neprilagođen i dužnost ti je da se prilagodiš.

I tako se, da bi ih usrećio, trudiš sličiti onome što žele.

Bilo je to nešto nedorečeno, vrlo zahtjevno, što nisam ni približno mogla postići.

Nitko to ne bi mogao!

Trebala sam biti najbolja u školi, najbolja u svakoj izvanškolskoj aktivnosti, nije bilo dovoljno raditi nešto radi užitka, radi druženja, ne, uvijek je postojala prepona koju je trebalo preskočiti. A ja ne samo da nisam natjecateljski tip nego mi uopće nije bilo stalo do toga da budem prva u bilo čemu, a u školi mi je bilo već toliko teško da mi je bilo jasno da nikada neću biti među najboljima.

No, tada je bilo tako: ili si dobar ili si magarac.

A od trenutka kad sam i ono što sam radila dobro radila nedovoljno dobro, nije mi preostalo ništa drugo nego biti prva u onome što mi je išlo najbolje: u neuspjehu.

Isticala sam se u tome da ih razočaravam, kad ih već nisam mogla usrećiti.

Nisam zadovoljavala.

Nikada.

Želim nešto razjasniti. Moji nisu bili zli, ali sigurno nisu bili osobe s odgovarajućim znanjem o odgoju osjetljive djece.

Više je nego opravdano nadati se da činimo najbolje za svoju djecu, vidjeti ih kao pobjednike, opremiti ih za izazove u društvu, ali dijete ponajprije treba “bezuvjetnu” ljubav, dijete se ne brine o mogućnostima i o karijeri, želi samo biti voljeno onakvo kakvo jest.

Treba poštovanje, zaštitu i dosljednost.

Međutim, kod mene su vladali stalni sukobi, beskonačno kažnjavanje, beskrajno ponižavanje.

Stoga kad čujem kako netko kaže: “Da mi je opet imati šesnaest godina”, naježim se od užasa.

Ironijom sudbine, razmišljajući o onom što sam poslije učila i čitala o osjetljivim ljudima, tek mi je danas jasno da su i moji bili takvi.

Ipak je to nasljedni faktor.

A preosjetljiv roditelj, roditelj pod stresom, više šteti nego koristi.

Postaje agresivan, prestrašen, proturječan i zbunjen, ne štiti, zatvara se u sebe i ne šalje jasne poruke.

A djetetu i poslije adolescentu život postaje noćna mora ako nema vođu na kojeg se može osloniti.

Nisam imala miran i jednostavan život, školovanje mi je bilo kaotično i zbrkano i mislila sam da sam nesposobna zato što nisam uspijevala pratiti gradivo kao drugi. Svi moji nastavnici ponavljali su frazu “nije glupa, ali se ne trudi”, ponižavajući me tako pred svima.

Moji su se ukućani svojski trudili, kažnjavali su me i branili mi izlaske, vožnju na motociklu i normalan život adolescenta.

I tako sam, živa zazidana u kući, nevinu i vjernu utjehu našla u Nutelli.

Postala je moja nezamjenjiva prijateljica. Ona me nikad nije izdala, uvijek je bila tu i pretvarala me u debelu djevojku, nesigurnu i u stalnom ratu s tijelom.

Moje nepostojeće samopoštovanje omogućavalo je prijateljima i kolegama da se prema meni ponašaju kao prema gubitnici i tako sam nazadovala na svim poljima.

Pa sam se prestala odijevati kao Madonna i navukla sam svoju “darkersku” odoru koju više nikad nisam napustila.

Ona je najbolje odgovarala mojoj duši.

Bila sam tužna, melankolična, depresivna, škola mi nije išla i neprestano sam se zaljublivala u bezveznjake.

Ali zašto sam postala takva? I nadasve, je li to bio pravi život? Baš takav?

Ako treba biti baš takav, onda ne, hvala, biram sljedeći...

Obilježena i kod kuće i vani kao glupa, debela, abulična i nesposobna, što uopće ovdje radim?

Stoga, kad se danas osvrnem unatrag, ne znam kako sam uspjela doživjeti svojih četrdeset šest godina, stvoriti uspješnu karijeru kojom se ponosim i ljubavne odnose dostojne tog imena.

Nisam vjerovala da ću doživjeti osamnaest.

Mislila sam da je to nemoguće.

Ali kakav bi bio moj život u nekom filmu tipa *Volim, ne volim?*

Da su samo prepoznali ono što sam bila: preosjetljiva djevojčica i kao takva izrazito emotivna i prestrašena, i da su njegovali pozitivne osobine znatiželjne, dobre i pametne djevojčice, život bi mi bio neusporedivo lakši.

Vjerojatno bih sedamdeset posto svojih budućih poteškoća mnogo lakše svladala.

Bilo je dovoljno prepoznati da je moja emotivna inteligencija veoma razvijena i sposobnost učenja posve

normalna, ali da ih treba poticati kreativnošću, više slika-
ma nego brojkama, strpljivo i s osmijehom, zagrljajima i
ulijevanjem osjećaja sigurnosti.

Da sam bila zaštićena i ohrabrivana, rasla bih kao
normalna djevojčica, ali nisam imala sreće upoznati pro-
svijetljenog učitelja.

Nekoga tko bi mi rekao da dobro (ili barem malo)
napredujem.

Besplatno sam dobila pregršt prijekora, kazni i uvreda
koje zauvijek pamtim.

A to me je konačno uvjerilo da sam nevoljena, ne-
prilagođena, neinteligentna i antipatična.

Da, zato sam uvijek privlačila ljude koji su uživali
izazivati me, a nitko me nikad nije branio.

Prva epizoda dogodila se kad mi je bilo deset godina,
u autobusu. Bila sam mršava i s dugim pletenicama, a kao
da to nije bilo dovoljno, majka me odjenula u kariranu
suknju i bijele dokoljenice (što sve moje vršnjakinje
pamte kao traumu iz djetinjstva) i neka mi je djevojčica,
koju nikad prije nisam vidjela, svašta izgovorila, tek tako,
bez povoda.

Zatim mi je na ljetnim praznicima otac jedne dje-
vojčice, iskoristivši trenutak kad nije bilo mojih roditelja,
grubo rekao da se prestanem ružno ponašati prema nje-
gov kćeri. Nisam se prema njoj ružno ponašala, a čak i da
jesam, mislim da dvije djevojčice mogu same riješiti spor a
da ne zovu vojsku u pomoć. Uglavnom, provela sam cijeli
idući tjedan bojeći se da ću ga sresti.

A da ne spominjem da me u petnaestoj godini jedna cura napala na plaži optuživši me da sam je ogovarala i oćijukala s njezinim dečkom, a da sve bude još zanimljivije, nisam poznavala ni nju ni njega. Ispričala se poslije mjesec dana rekavši da me s nekim zamijenila.

Mjesec dana skrivala sam se uz kabine za presvlačenje da me ne vidi.

Često mi se događalo da me prozivaju zbog nečeg, a danas znam da sam zbog svoje krhke prirode bila meta koja od straha ne bi nikada nikoga odala.

Često sam bila žrtveni jarac, dok su drugi, ah, znali kako se živi!

Savršeno umjereni, uvijek kako treba, uvijek oprezni, uvijek ispravni.

Gledaj druge kako su dobri...

I gledala sam. Pokušala sam ih oponašati, postupati onako kako oni postupaju.

A rezultat je bio da sam se u jednom trenutku izgubila.

Godinama sam se trudila razumjeti što je to u meni pogrešno, zašto je moj doživljaj stvarnosti trostruko snažniji, zašto uvijek “nanjušim” negativne i lažne osobe prije drugih, zašto pet dana razmišljam o nekom razgovoru, zašto mi smetaju glasni zvukovi, jaka svjetlost, ljudi koji viču, zašto ne mogu spavati zbog nekih prizora na televiziji, zašto ne mogu podnijeti nikakvu nepravdu, zašto mi je neprihvatljiva pomisao na nečiju smrt, a na vlastitu nije, zašto imam čvor u grlu ni zbog čega, zašto mi se čini da sam balončić u svijetu punom trnja...

A da bih odgovorila na ta pitanja, potrošila sam na psihijatru toliko novca da sam mogla kupiti stan na rimskoj Piazzii di Spagna (usput, još sam podstanar!) kako bi analizirali svaku moju reakciju, kako bi mi netko pametniji od mene objasnio zašto sam reagirala (ili nisam) na određeni način i da bih uglavnom slušala: “Gle, pretjeruješ!”

I tako se osjećaš sve više sama i neshvaćena i misliš da ti možda trebaju psihofarmaci, jer znaš da će uvijek biti tako, da ćeš se penjati i padati, često u istom danu, i to zbog samo jedne riječi koju ti je netko rekao.

Onda sam počela proučavati knjige o psihologiji da bih shvatila postoji li matrica, etiketa, dijagnoza, naziv za moju smetnju odnosno niz smetnji koje se mogu podvesti pod neku kategoriju.

Ali to nije bilo rješenje.

Najzad, nakon duga traženja, pronašla sam odgovor.

Jasan kao sunce, gotovo banalan, odgovor koji mi je oduvijek bio pred očima.

Ja sam *visokoosjetljiva osoba*, kako sam nedavno otkrila zahvaljujući knjigama američke psihoterapeutkinje Elaine Aron koja je pravi pionir na tom polju. Ona je devedesetih godina, analizirajući sebe i svoje poteškoće, počela proučavati to dotad neistraženo područje. Njezini su mi tekstovi dali odgovore i spasili mi život.

Trebale su mi četrdeset tri godine i jedna knjiga kako bih strgnula etikete i otkrila “jednostavnu” crtu karaktera — preosjetljivost, osobinu s kojom je ipak moguće živjeti ako imate strategiju preživljavanja.

Precizna statistika ne postoji, ali stručnjaci smatraju da 15 do 20 posto stanovništva ima osobinu preosjetljivosti, odnosno da je 80 do 85 posto stanovništva nema.

Od tog dana otvorio mi se svijet.

Otkrila sam ne samo da sam osjetljiva (svi su ljudi, osim psihopata, osjetljivi u određenoj mjeri), već da sam “visoko” osjetljiva, to jest mnogo osjetljivija nego što je uobičajeno i da pripadam manjini takozvanih tankočutnih osoba koje sve doživljavaju snažnije i izravnije, a to im je često nepodnošljivo.

Kako pokazuju brojni znanstveni radovi, naša je emotivnost razvijenija nego kod većine i zbog bioloških i genskih razloga mislimo najprije srcem, a tek onda mozgom.

To nas dovodi do neprestanog stresa zbog kojeg smo često umorni, depresivni i frustrirani.

A svijet u kojem živimo sigurno nije svijet za nas.

Otkriće da je preosjetljivost dio moje naravi donijelo mi je neopisivo olakšanje, cijeli svoj život vidjela sam pod svjetlom te nove spoznaje i sve je dobilo smisao.

Preosjetljivost je razlog zašto se još uvijek rastužim kad razmišljam o svom mačku Arturu, koji je uginuo 1992. Zašto od 25. lipnja 2009. ne mogu više slušati svojeg obožavanog Michaela Jacksona (kad je umro, pet sam dana plakala); i zašto mi, kad ulazim u pothodnik prema podzemnoj željeznici gdje violinisti sviraju glazbu iz filma *Nuovo Cinema Paradiso*, dođu suze na oči iako sam se minutu prije smijala.

Zato što moje violinske strune vibriraju tako snažno da ostanem bez daha. I to se dogodi samo od sebe, bez najave.

I evo, danas sam, nakon svih tih godina, prihvatila ono što sam smatrala nedostatkom. Ponosna sam na svoju supermoć i buduću da je posjedujem, nastojim je što bolje iskoristiti kako bi moj život i životi mojih bližnjih bili što uspješniji.

I čuvam tu moć voleći sebe sve više jer ona me štiti od “zločestih” i slijedim svoje (točne) predosjećaje u utrobi.

Zato što sada znam da sve snažno doživljavam i da mi tijelo javlja opasnost ili potrebu, umjesto da te predosjećaje zanemarim, cijenim ih i slušam.

Ponašajući se na taj način, više se poštujem, volim i pratim svoj ritam, jedinstven i savršen, iako to u očima drugih ljudi može izgledati uskogrudno.

Kada slušam svoje potrebe i kada ih pokušavam zadovoljiti, osjećam nevjerojatnu slobodu, osjećam da prihvaćam sebe i da se istinski volim.

I najzad sam uspjela ponovo pronaći onu djevojčicu koja je trebala zagrljaje i sigurnost, i suočiti se s njom, pa sada možemo zajedno proći kroz sva kišna i siva nedjeljna poslijepodneva s osmijehom i pod ugodnim toplim pokrivačem.

Pisanje, koje je tiho ušlo u moj život kad sam već bila odrasla žena, bilo je spas za koji sam mislila da nikad neće doći, bilo je onaj glas koji je želio izaći van, ono je

sredilo moje misli, ublažilo tuge i ružne uspomene, bilo je milovanje od kojeg su utihnuli jaganjci.

Da sam to prije znala, život bi mi bio mnogo lakši, no mislim da imam još dovoljno vremena da naučim cijeniti mnogo toga, a vas, koji ste sa mnom, želim pratiti na putu razumijevanja i prihvaćanja te iznimne osjetljivosti, želim da i vi počnete drukčije promatrati svoj život i uživati u svim njegovim bojama.

Zato što je predivno biti jednorog!