

Naslov originala:
Mi dicevano che ero troppo sensibile
Federica Bosco

Copyright © 2018 Antonio Vallardi Editore
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Ana Miletić

LEKTURA I KOREKTURA:
Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:
Siniša Subotić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum, imprint Harmonija
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:
2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

FEDERIKA BOSKO

Govorili su da sam
PREOSETLJIVA

HARMON**IA**

Sadržaj

BILA JEDNOM JEDNA HIPERSENZITIVNA DEVOJČICA

Pre nego što počnemo jedan mali test	29
Želja da se bude kao svi	31
Kako funkcioniše mozak hipersenzitivne osobe	35
Hipersenzitivna deca	38
Pitanje gena	43
Neshvaćeni i pogrešno shvaćeni	44
U svetu jednoroga	47
Neprijatelj broj jedan: preterana stimulacija	48
Problem s telom	50
Problem prebrzog povezivanja	51
Disocijacija kao odbrambeni mehanizam	53
Problem nedostatka granica	57
„Drugi”	58

VODIČ ZA PREŽIVLJAVANJE ZA HIPERSENZITIVNE OSOBE

Ne dolazi sve što je loše da nas povredi	63
Samo imamo drugačiji način organizovanja svojih misli	64
Prestani da se prilagođavaš	67
Budi ono što jesi! Da, ali šta? Problem lažnog ja	68
Odcite se perfekcionizma	70
Strašna trojka: Strah, bes i osećaj krivice	72
Memorija i poseban jezik	74
Šta je to zdravo samopoštovanje	75
Samoća: opasnost i potreba	77
Kako pauzirati hiperaktivni mozak	81
To je i pitanje serotonina	82

Zašto padamo u zavisnosti.....	83
Poboljšajte odnose.....	86
Većita deca koja preziru društvene norme	88
Naš poseban smisao za humor.....	90
Dosada i nestrpljenje, dva neprijatelja koja treba obuzdati.....	91
Nahranite mozak da bi bolje radio	92
Pući kao mehur (problem uvredljivosti)	95
Čest osećaj neusklađenosti.....	96
Osećaj preplavljenosti	98
Kad stigne talas	101
Zašto privlačimo seronje.....	104
(Veliki) problem sa emotivnim odnosima. Manipulacija i geslajting	106
Nevini, unutrašnji kritičar i zaštitnik progonitelj.....	110
Prihvatanje bez predaje	113
Superheroji u civilu	115
Loša strana klasifikacija (rangiranje i povezivanje).....	115
Naučite da otkrijete i upravljate sopstvenim granicama i limitima	117
Prijatelji: malobrojni, ali pravi	120
Poverenje je dobro, ali nemati ga (u svoj mozak) ponekad je bolje	122
Verujmo u svoju kreativnost	125
Upravljanje samodestruktivnim impulsima	127
Posmatrajte anksioznost kao nametljivu i ludu tetku	130
Stvorite sebi oazu mira i harmonije.....	132
Hipersenzitivni i ljubav	134
Privlačiš ono što jesi, a ne ono što želiš	140
Aktivno slušanje za smanjenje sukoba	142
Kako se ne izgubiti u drugom	144
Društvo mrtvih pesnika (kad svet ne sarađuje)	146
Ledeni breg komunikacije	148
Borite se protiv otpora promenama	149
Kako se leči rana?.....	152

Hipersenzitivnost: uputstva za upotrebu	154
Prva zapovest: zdrav i miran život	154
Hranite se zdravo i što je više moguće	
izbegavajte šećere	155
Izbegavajte stimulanse	157
Znojite se i radite jogu	158
Značaj sna.....	159
Značaj rituala	161
Unutrašnji dijalog.....	162
Meditacija i majndfulness.....	164
Svesna ishrana (Mindful eating).....	166
Pronađite svoj centar	168
U.K.O.Č.I. (Uprkos Konfuziji Okolo, Čekaj, Iskuliraj).....	170
Izađite iz vrtloga misli uz 1, 2, 3, STOP.....	172
Uvek verujmo u sebe i nikad se ne predajmo!	174
<i>Mali vodič za preživljavanje za one koji su</i>	
<i>uz nekoga ko je hipersenzitivan</i>	178
Zaključak	181
Malo pomoći spolja da bismo bili bolje	183
Psihoterapija	183
EMDR (Desenzibilizacija i reelaboracija uz	
pomoć pokreta očiju).....	183
Antipsihotici	184
Suplementi	185
Akupunktura.....	185
Masaža.....	185
Smeh	186
Rekapitulacija	187
Komplet za preživljavanje za hipersenzitivne	189
Za kraj, da razbijemo nekoliko mitova	193
Generalizacija hipersenzitivnih ljudi	193
Pre nego što odete	195
Zahvalnica	197

*Svim dušama u tranziciji.
S ljubavlju i nadom*



Bila jednom jedna
hipersenzitivna
devojčica



„Ne može se u ovom svetu biti duboko osećajan bez osećanja duboke tuge.”

Erih From

Oduvek sam znala da sam preosetljiva.

Još odmalena primećivala sam da ne uočavam stvari na isti način kao druga deca već da ih osećam mnogo dublje, intenzivnije, bolnije, negde između srca i stomaka.

Ali ni na koji način nisam umela da ih izrazim.

Jedno od mojih prvih sećanja potiče iz obdaništa.

Imala sam oko četiri godine i tada smo se preselili iz Firence u Milano, gde su se moji roditelji nekoliko godina ranije upoznali i venčali.

Sedela sam sasvim sama na zelenoj stoličici u hodniku, noge su mi visile, a u ruci sam držala kiflu koju mi je tata upravo kupio. On je zatim odjurio u kancelariju, a ja nisam imala pojma koji je moj razred.

I sve dok vaspitačica nije došla po mene sedela sam tamo u tišini, nikoga ne pitajući za pomoć jer sam se plašila.

Plašila sam se svakoga i svega. Plašila sam se ljudi, nepoznatog, mračne kantine, smrti i napuštanja. Čak sam pomalo zazirala i od Deda Mraza. Vreme za odlazak u krevet me je užasavalo i kad nisam uspevala da zaspim ostajala sam širom otvorenih očiju u mraku, verujući da sam ostala sama na svetu.

Kao *Mali princ*.

A kad su moji roditelji išli na put na tri dana i ostavljali me kod babe i dede, plakala sam kao da me deportuju.

Bila sam jedina u razredu koja je postavljala sebi određena pitanja i svakako nisam imala ležernost druge dece, koja su živela daleko spokojnije od mene.

Kad sam ulazila u učionicu nisam videla olovke, igračke i svoje drugare, ali sam „osećala” ako je učiteljica loše volje; videla bih

praznu klupu i pitala se zašto je tako i uočila bih svačiji čudan pogled.

Primećivala sam „ostale“ stvari, iz neke paralelne dimenzije u odnosu na stvarnost. Iz nekog nadrealnog, neopipljivog i opasnog sveta u kojem sam bila sama.

Osećala sam se drugačije i pogrešno.

Ne, ispravljam se: jesam bila drugačija i pogrešna.

Živela sam u mehuru kroz koji sam gledala druge kako rade svakodnevne stvari, komuniciraju i savršeno se razumeju zahvaljujući urođenom instinktu i nerazumljivom tajnom kodu koji je za mene očigledno bio nedostupan jer mi je sve bilo pod velikim upitnikom.

Kako su svi uvek bili u toku, budni i informisani? Zašto je za mene učenje napamet bilo mučenje? I brojevi nisu imali nikakav logičan smisao?

Živela sam u strahu da neću razumeti i stidela sam se mogućnosti da budem otkrivena.

Primetila sam da sam uvek korak iza grupe, uvek mi je falio neki pasus, propuštala sam izlete, domaće zadatke i ponekad dok je nastavnica na času čitala odlomak za sastav nepovratno sam uranjala u misli i nisam imala pojma o čemu treba da pišem.

Uvek sam se gubila na nekom delu puta, sama.

Jer život u svojoj celosti za mene je bio previše.

Bila sam kao bez kože, reči su me posebno snažno pogađale, ponašanje drugih uvek me je čudilo, sve ono što nije bilo linearno, harmonično, logično, uznemiravalo me je.

Uznemirujuće slike koje sam videla na televiziji, životinje koje umiru, siročad, urezivalo mi se u svest da tamo zauvek ostane.

Ne treba potceniti ni činjenicu da su moji imali izražen osećaj za dramu, zbog čega je sve ono što se detetu nije pričalo da se previše ne uzbudi (siromaštvo u posleratnom periodu, smrt roditelja i prijatelja, bolest, priče o duhovima, napuštanju, nesreći i tragediji), u mojoj porodici sistematski ponavljano do učenja napamet, sa obiljem detalja koji bi i Dikensa postideli.

Detalja koji su, uz sve što sam i sama zamišljala, raslojavali moju već komplikovanu stvarnost, čineći mi život još težim, složenijim i neshvatljivijim.

Postoji jedna moja slika kad sam bila vrlo mala kako sedim u bašti na moru sa izrazom lica koji, kunem vam se, sve govori: imam izraz koji ne bih umela da definišem drugačije nego „uzvišen“, mešavina zamišljenosti i zbunjenosti, sa očima pod velom neprimetne tuge, kao da sam u nekom drugom svetu, kao da sebi postavljam visokoumna pitanja.

Na prvom mestu pitanje šta ja radim ovde.

Da budem iskrena, to je pitanje koje sebi postavljam celog života.

Druga deca, koja su osećala da sam drugačija i čudna, nisu se rado družila sa mnom.

A zna se da deca nisu posebno suptilna kad treba isključiti nekoga koga ne razumeju ili ga smatraju drugačijim.

Tada sam zaista počela da se penjem uz strmu i klizavu padinu koja me nikuda nije vodila.

I mnogo sam plakala.

Plakala sam zbog straha kad bih osetila prazninu, samoću, kao da nemam ljusku, kao da ničemu ne pripadam, da sam u prolazu i drugačija od svih.

Ne, da budem iskrena, u tom slučaju nisam ni plakala.

Ostajala sam skamenjena i bez reči, bez glasa rezervisana ili se grčevito kačeći za malobrojne vršnjake koji su prema meni bili prijateljski nastrojeni.

A kao rezultat bila sam izolovana i izrugana; danas je to vrsta nasilja, a u to vreme bilo je to gurkanje u hodniku, krađa užine ili ponižavanje podizanjem suknje pred svima, i ništa nije moglo da se uradi da ne bi sledeći put bilo još gore!

I dok je za druge dan u školi značio pre svega zabavu i druženje, za mene je značio pokušaj da što manje budem na oku.

A duge kike i žuta boja senfa koju je moja mama insistirala da nosim u prvom osnovne nisu bili ni od kakve pomoći.

Ali problem nije bio samo na času ili na odmoru. Na koji god kurs da sam išla, rezultat je bio isti: bila sam izolovana na plesu, na odbojci, na plivanju.

Nije se tu moglo ništa, nisu me hteli, nisu pričali sa mnom, nisu me zvali na žurke, bila sam nepoželjna i tačka.

Danas to mogu čak i da razumem, bila sam osetljiva devojčica, ćutljiva i stidljiva i svakako nisam bila u centru pažnje u razredu,

pa sam kao takva trpela svačije ruganje. Nažalost, izuzetno je bolno biti žrtva toga.

Odrastajući, shvatila sam da je nedelja dan koji najviše mrzim: u tim praznim, tihim, predugim satima, s roditeljima koji su počeli da upadaju u krizu, ja, ćerka jedinica, shvatila sam pravo značenje reči anksioznost.

Taj gmižući i neobjašnjivi osećaj koji ti signalizira da nešto nije u redu, ali ne znaš šta je to. To nije bol, nije umor, nema jasan uzrok već je mešavina nelagode i malaksalosti koji ti oduzimaju dah.

Imam i dokaze za to što govorim jer sam našla jedan svoj tajni dnevnik kad sam imala osam godina, a tamo piše: „Imam neki čudan osećaj u stomaku, uvek se plašim i ne znam šta je to.”

Sve dok se odnos među mojim roditeljima, dvoje najnekompatibilnijih ljudi na svetu, nije konačno urušio.

Venčali su se mladi, bez dinara u džepu i bez iskustva, iz velike želje da što pre pobegnu od kuće, od teških i nesrećnih okolnosti, u nadi da će tako promeniti svoju sudbinu i osloboditi se prošlosti pune bede, depresije i rata, da će se spasti i nama deci omogućiti bolji život.

Moja majka je imala dvadeset četiri godine kad me je rodila. Bila je i sama još uvek devojčica, prema sopstvenom priznanju, ali puna entuzijazma i snova; moj otac je našao posao u banci: stvari su počele da se pomeraju nabolje, trebalo je sve da bude dobro.

I to su bile godine u kojima su svi dobili mogućnost da počnu iznova, da grade, da ostvare ispunjene i zadovoljavajuće živote.

Ipak, nisu izmirili račune s težinom prošlosti, sa u mnogim slučajevima strogim i despotskim, srednjovekovnim vaspitanjem, s podsvesnom sumnjom u to da zaslužuju blagostanje i nasleđenim ideologijama koje nisu bile u saglasju sa slobodarskim duhom sedamdesetih godina.

Verujem da je to bila osnova konflikta među njima. Ljubavi je bilo, želim u to da verujem, ali je bilo i mnogo pritisaka, nesigurnosti i kulturnog nasleđa koje je teško promeniti. Kao da je težina njihove prošlosti i prošlosti njihovih roditelja stala između njih kao upozorenje i navela ih da se povuku u sebe.

Nekoliko godina bili smo baš dobro, bilo je smeha, pesama *Abe*, ljuljaški i zmajeva.

Bilo je sigurnosti, krofni i bicikala s točkićima.

To su bile godine u kojima smo bili srećna porodica. Godine dugih odmora na Tirenskom moru sa bakom i dekom s majčine strane, kad je moj otac za sve nas subotom pržio predivne sendviče s mocarelom, a moja majka stalno uređivala našu kuću svojim ručnim radovima. Sećam se vrata ukrašenih limunovim drvetom napravljenim od šarenih nalepnica, uzglavlja od kreveta ukrašenog heklanim cvetovima. I nje, koja se, srećna i samouverena, mnogo smejala.

Ali zatim su usledile prve svađe, suve reči prosiktane sa besom i zlobom, pretnje, suze, strah i moje puzanje duž zidova da se ne mešam, da smislim način da ih navedem da prestanu, da se pravim da je sve u redu kad sam znala da više ništa neće biti u redu.

Kao stalna sirena za vazdušnu opasnost koja je za stolom najviše zvonila.

Zbog toga i dan-danas jedem s nogu, naslonjena na frižider.

Odlično se sećam tih beskrajnih dana, te opipljive napetosti u kući zbog kojih su mi postali draži čak i preteški dani u školi.

Mračna, tiha popodneva provedena u sobi ili sa decom prijatelja mojih roditelja s kojima sam morala na silu da se družim iako mi se nisu dopadali.

Uhvaćeni delići razgovora, hodanje kao po jajima da ne uznemiravam, da ne stvaram dodatne probleme i pokušaji da smislim nešto da ih nasmejem.

To rade veoma osetljiva deca kad im se roditelji svađaju i ugrožavaju njihov mir, poništavaju se, postaju bilo šta samo da bi preživeli.

Jer sami ne mogu.

A ja sam sve radila ne bi li prestali sa svađama, da ponovo budemo srećna porodica kojoj sam verovala da pripadam.

Bila mi je potrebna harmonija, sigurnost, da znam da će uvek biti tu za mene, da neće biti dovoljna jedna pogrešna reč da izazove apokalipsu, da moj otac neće otići i ostaviti nas zauvek same.

Moj i inače krhki svet nepovratno se srušio njihovim razvodom kad sam imala deset godina.

Eto, te godine su moja vizija pakla.

Nepomična u živom pesku, i ne dišem da ne bih potonula.

Moja majka u rizičnoj trudnoći s mojim bratom, moj otac u drugoj kući.

Znala sam samo da treba da budem hrabri mali vojnik.

Ali već sam shvatila da sam sama, da su na neki način svi mrtvi, da više ni za koga ne mogu da se vežem.

To je bio jedan od onih uništavajućih rastanaka, zaraćenih, neravnopravnih i nepravednih, koji su odredili kraj mog već nesigurnog sveta.

Neće više biti smeha, ljuljaški, zmajeva i pesama *Abe*, neće više biti morskih konjica, zagrljaja i priča za laku noć.

Svemu je bio kraj.

Detinjstvo, bezbrižnost, naivnost tog savršenog svemira u kojem imaš utisak da si uvek u centru, ušuškan i zaštićen od svih, nestali su preko noći, a smenili su ih neizvesnost, nepoznato, strašan i neprijateljski nastrojen svet.

Drugi.

Bile su to teške godine za sve.

Godine koje su nepovratno minirale moj svet, donoseći mi hroničnu anksioznost i razarajuću nesigurnost protiv koje sam se borila svakog dana svog života.

Godine koje su odredile moje poteškoće da imam poverenja u druge i veru da će ostati u mom životu, očekujući uvek najgore, obavijena velom tuge i melanholije koja je postala moja glavna odlika.

Više ne krivim svoje roditelje.

Radila sam to dugo godina, ali verujem da jednostavno nisu znali kako da se ophode prema meni, da su imali već dovoljno svojih problema da bi mogli da podnesu i moje strahove i sumnje.

Ni ja ne bih znala kako da se ponašam prema sebi.

Hipersenzitivna devojčica i izuzetno krhko biće koje stavlja roditelje na velike muke jer postavlja neobična pitanja, jer primećuje neizgovoreno, jer se prilagođava raspoloženju odraslih na nevidljivom nivou, jer joj je potrebno mnogo više uveravanja i da njena snažna osećanja budu prihvaćena.

I pre svega da joj se uz zagrljaj objasni da će sve biti u redu, da je u redu osećati strah, bol, tugu i bes.

To su bile sedamdesete godine, ali moji roditelji nisu bili u harmoniji s tim vremenom: ništa nisu znali o psihologiji, o doktoru Spoku, o novim teorijama u vaspitavanju dece. Zato su mi uvek ponavljali da preterujem, da previše pravim scene, da treba da se ponašam kao i ostali i da treba da prestanem da plačem.

A ja sam plakala zato što sam se plašila, što sam znala da ću u školi biti izolovana, da će mi se neko rugati i da neću biti u stanju da se odbranim.

Tako sam brzo naučila da ignorišem sva osećanja, senzacije i emocije jer mi je jedno bilo jasno: ono što sam osećala bilo je pogrešno, ono što sam mislila bilo je pogrešno.

A kao posledica toga, i ja sam pogrešna.

Kako sam odrastala sve to zamenila sam jasnom emocijom koju sam neprestano osećala: stidom.

Stidom zbog onoga što sam bila, stidom zbog svoje nesposobnosti da se prilagodim jer ne shvatam kako se svet vrti.

Živela sam život kao da je to nešto mnogo veće od mene, neka nepoznata, neprijatna i strašna stvar, nešto od čega treba bežati glavom bez obzira, a ne prigriliti ga s poverenjem. Živela sam u iluziji da će se stvari s vremenom promeniti, da ću jednog dana magično postati kao i drugi i da će sve krenuti nabolje.

Ali to se nikad nije desilo.

Eto, to je bio moj ulazak u svet posebne i čudne devojčice.

Mali vanzemaljac koji gleda na svet svojim velikim plavim očima, pokušavajući da se prilagodi i shvati, a izvesno je samo jedno: da govori drugačijim jezikom od drugih, stalno napeta, s nikad prihvaćenim strahovima i sumnjama.

Kao da ima svetleći znak na glavi koji privlači samo neprijateljstvo, čak i od nepoznatih.

Moj ulazak u adolescenciju bio je još traumatičniji.

„Osetljiva kao struna na violini”, izjavila je Baldijeva, profesorka italijanskog u prvom srednje.

To bi samo po sebi bilo nežno i slatko da je bilo napisano u nekoj knjizi, ali ne i u stvarnom svetu.

Pubertet je bio na pragu, počinjali smo da se bunimo, šaramo po farmerkama i bušimo uši; to su bila vremena u kojima su dečaci i devojčice počinjali da se parfemišu, a meni je „osetljivost” davala neku vrstu zaštitnog pancira jer je to paket koji za sobom vuče još niz drugih privezaka, kao što su uvredljivost, nepristupačnost, život na stalnom oprezu.

Bila sam stešnjena između zabrana svojih roditelja, koji su me, plašeći se ideje o adolescenciji i usred svoje bračne krize, držali

na uzici da bi me poštedeli „opasnosti sveta”, i nepoverljivosti koju sam izazivala kod svojih vršnjaka zbog svog stalnog odbijanja da budem s njima. Nije da nisam htela, želela sam to očajnički, ali su za mog oca svaka bezopasna kućna žurkica ili pidžama-parti koji bi se završio u devet uveče s „prekoračenjem” zbog gledanja epizode *Ledi Oskar* bili jednaki festivalu u Vudstoku s mnogo teških droga i neobuzdanog seksa.

I opet sam marginalizovana, ponovo su me smatrali čudnom i nedruštvenom.

„Apatična”, rekao je mojoj majci nastavnik tehnike kad sam bila u trećem srednje. Toliko bih volela da ga danas nađem i pitam šta je tačno time hteo da kaže!

Moja majka mu nije odgovorila: „Izvinite, ali na šta tačno mislite? Ja poznajem svoju ćerku i to uopšte nije tako!” Ne, vratila se kući ponižena i van sebe, preteći da će reći mom ocu, što je i uradila iste večeri.

Možete da zamislite moju zaprepašćenost. Šta sam uradila i šta sam mogla da uradim da to ispravim?

Niko nije znao ni šta je hteo da kaže, do danas je to reč koju mrzim i koju nikad u životu nisam upotrebila.

/a'buliko/ [der. di abulia] (pl. m. -ci). - agg. [che è affetto da abulia] ≈ (lett.) accidioso, apatico, debole, esitante, (fam.) fiacco, (lett.) ignavo, incerto, indeciso, indolente, inerte, infingardo, insicuro, irresoluto, (lett.) neghittoso, passivo.

Jedan tako težak i nesrećan pridev koji je izgovorio nastavnik koji bi danas u grupi mama na *Votsapu* bio upisan kao „onaj seronja iz tehnike”, ni na koji način nije doveden u pitanje niti stavljen na razmatranje već su ga beskonačno ponavljali i rođaci i prijatelji sve dok nije postao stigma, osuda.

A zatim je bez najave došao pubertet i finalno lansiranje iz mog mršavog i nezrelog tela u kojem sam uspevala da se utopim u okolinu, a koje se iz dana u dan menjalo u neko neudobno i nepoznato telo previše izdašne visine i oblina, neobuzdane kose i menstrualnog ciklusa, uz bonus zadirkivanje dečaka iz razreda.

Tada sam zaista osetila da ako sam do tada i uspevala da se sakrijem, sad više nije bilo nade.

Žgoljava, uvek namrštena devojčica s kikicama ustupila je mesto stidljivoj, neshvaćenoj i glomaznoj adolescentkinji s prekomernom težinom kojoj nije dobro išlo u školi, uvek se zaljubljujivala u dežurnog idiota i maštala da bude slobodna i neobuzdana kao Madona, ali je sistematski žigosana kao gubitnica.

Sad sam i zvanično za svoje roditelje postala ogromno razočaranje, a oni nisu propuštali priliku da mi to saopšte u svakoj javnoj prilici, što je u to vreme bio *Montesori* metod par ekselans: ponižavam te da bih te podstakao da budeš bolji.

A onog trenutka kad vas sopstvena porodica označi kao „nešto“, bićete zauvek obeleženi.

U jednoj stvari moram da im dam za pravo: ja nisam ličila ni na jednu od svojih vršnjakinja, oblačila sam se drugačije (u mislima sam se zaista osećala kao Madona!), imala sam neprijateljski i mračan stav, mrzela sam sve i nisam bila voljna za saradnju.

Tada sam živela s vokmenom na ušima i maštala o tome da pobegnem.

Da pobegnem u Njujork i idem u *Školu za buduće slavne*.

Dok u svojoj realnosti nisam imala dozvolu ni da izađem posle podne na sladoled jer ko zna šta bi moglo da se desi.

Nikad nisam bila dobra i niko nije znao šta da radi sa mnom, zato sam se još više zatvarala u svet snova, gde sam bila slobodna, srećna i voljena.

Veoma voljena.

Problem je što, dok si dete, svi su manje ili više spremni da ti oproste i da prihvate tvoj karakter, ali kako rasteš više ne možeš da se sakriješ.

Kad odrasteš više nikoga ne zanima zašto se ponašaš na određen način, samo si problematičan, neprilagođen i na tebi je da pokušaš da se prilagodiš.

Da bih usrećila druge, pokušavala sam da ličim na ono što su želeli da budem.

Nešto izuzetno nejasno, s visokim standardima koje ni najmanje nisam bila u stanju da dostignem.

Niko to ne bi mogao!

Trebalo je da budem najbolja u školi, najbolja iz svakog predmeta, nije bilo dovoljno uraditi nešto samo da bi se nešto radilo, da bi se

družilo sa drugima, uvek je postojala lestvica koju je trebalo preskočiti, a ja ne samo da nisam imala takmičarski duh nego nisam imala ni najmanju želju da budem najbolja u bilo čemu, i u školi sam već imala dovoljno problema da shvatim da nikada neću biti među prvima.

Ali, kao što je bilo u modi u to vreme, bio si ili dobar ili glup.

I od trenutka kad ni ono što sam radila dobro nije bilo „dovoljno” dobro, nije mi preostalo drugo nego da budem najbolja u onome što mi je najbolje išlo: u neuspehu.

Bila sam izuzetna u nameri da ih razočaram jer ih nije bilo moguće ljudski usrećiti.

Ja nisam bila dovoljna.

Nikad.

A sada bih želela da razjasnim jednu činjenicu. Moji roditelji nisu bili loše osobe, ali svakako nisu bili adekvatno opremljeni.

Bilo je više nego pravedno nadati se da ćeš svojoj deci dati najbolje, da ih vidiš kao „pobednike”, ali detetu je pre svega potrebna ljubav „bez obzira na sve”, dete nije briga za mogućnosti i za karijeru, samo želi da bude voljeno onakvo kakvo jeste.

Ima potrebu za poštovanjem, zaštitom i doslednošću.

Umesto toga, bio je to beskrajni sukob, beskrajna kazna, beskrajno poniženje.

Zato kad čujem nekoga da kaže: „Kako bih rado ponovo imao šesnaest godina”, sva se naježim.

Ironijom sudbine, u svetlu onoga što sam proučavala i čitala o preosetljivosti, tek danas sam otkrila da su to bili i moji roditelji.

Nije to uzalud nasledna crta.

Hipersenzitivni roditelj, pod stresom, pravi više štete nego grád.

Postaje agresivan, uplašen, nedosledan, konfuzan, ne štiti, zaptvara se u sebe i ne prenosi jasne poruke.

A za jedno dete, a potom i adolescenta život postaje košmar u kojem nema vodiča niti nekoga kome može da veruje.

Nisam imala linearan i jednostavan život, imala sam haotične i neuredne studije na kojima su me smatrali nesposobnom jer nisam uspevala da pratim kao drugi i svi moji profesori potvrđivali su tezu „nije glupa, ali se ne trudi”, ponižavajući me pred svima.

Moji roditelji su me užasno opteretili, kažnjavali me, zabranjivali izlaske, lišili motora i normalnog života jedne tinejdžerke.

Tako sam, živa zazidana u kući, otkrila pravu i vernu utehu u *nuteli*.

Ona je postala moja nezamenljiva prijateljica. Ona koja me nikad ne bi izdala i koja je bila uvek prisutna, pretvarajući me u trapavu i nesigurnu tinejdžerku u večitoj borbi sa sopstvenim telom.

Moje nepostojeće samopoštovanje ovlastilo je prijatelje i poznanike da me tretiraju kao gubitnicu i brzo sam prešla na drugu stranu.

Tada sam prestala da se oblačim kao Madona i zvanično sam obukla svoju crnu uniformu *darkerke*, koju više nisam skidala.

Ona je više bila u skladu s mojom dušom.

Bila sam tužna, melanholična, depresivna, bila sam loša u školi i uvek sam se zaljubljuвала u dežurnog seronju.

Ali zašto sam postala takva? I pre svega, da li je to bio život?

Jer, ako je sve trebalo da bude baš tako, silazim na sledećoj stanici...

Žigosana kao glupa, debela, apatična, nesposobna, „obešena“, i u kući i van nje, šta sam mogla da uradim?

Zato kad danas pogledam unazad ne znam kako sam dogurala do četrdeset šest godina, da izgradim karijeru bez kompromisa na koju sam ponosna i emotivni život dostojan tog naziva.

Nisam verovala da ću doživeti osamnaestu.

Mislila sam da je to nemoguće.

Ali kakav bi moj život bio u pretpostavljenom filmu *Vrata sudbine*?

Da su me samo prihvatili onakvu kakva sam bila, hipersenzitivna devojčica i kao takva emocionalno intenzivna i veoma uplašena, i da su negovali moju prirodu radoznale, dobre i pametne devojčice, moj život bi bio neuporedivo lakši.

Tako bih verovatno daleko lakše prevazišla dobrih 70 procenata svojih budućih poteškoća.

Bilo je dovoljno da se prizna da sam imala razvijenu emocionalnu inteligenciju i normalnu sposobnost učenja, ali aktivirala se na kreativan način i bilo joj je potrebno manje brojki, a više slika, strpljenja i osmeha, zagrljaja i mnogo, veoma mnogo uveravanja.

Da sam bila zaštićena i ohrabrivana, odrasla bih kao normalna devojčica, ali nisam imala sreće da imam bar jednog prosvećenog učitelja.