

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

Naslov originala:

Nora Imlau

Du bist anders, du bist gut

Copyright © 2019 by Kösel-Verlag,

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Zlatko Bućin

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

©Photo By Olesia Bilkei

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

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

37.018.1

159.922.7/.8

159.942-053.2/.6

ИМЛАУ, Нора, 1983-

Ti si drugačiji, ti si dobar/Nora Imlau;
[prevodilac Zlatko Bućin]. – Zemun: Publik
praktikum, 2021 (Zemun: Alpha Print). –
232 str.; 23 cm

Prevod dela: Du bist anders, du bist gu/
Nora Imlau. – Tiraž 1.000. – Napomene: str.
229-230. – Preporučujemo: str. 231-232.

ISBN 978-86-6035-867-9

а) Родитељи – Деца – Психолошки аспект

б) Родитељство в) Деца – Осетљивост

COBISS.SR-ID 46603273

TI SI DRUGAČIJI, TI SI DOBAR

NORA IMLAU



*Posvećeno mojoj ćerki Aniki, bez koje nikada
ne bih ništa znala o visokosenzitivnoj deci.*

Sadržaj

PREDGOVOR	11
Velika deca, velika osećanja	11
PRVO POGLAVLJE	13
Neke stvari postaju lakše, a mnoge samo drugačije:	
Visokosenzitivna deca odrastaju	13
Visoka senzitivnost nije faza	15
Da li je moje dete zaista visokosenzitivno?	
Osam tipičnih karakteristika.....	17
Visokosenzitivna deca: Na ekstremnom kraju	
spektra temperamenata.....	18
Drevna zagonетка čovečanstva.....	20
Visoka senzitivnost je urođena – ali sposobna za razvoj.....	22
Od temperamenta do ličnosti	26
Visoka senzitivnost jeste i ostaće ogroman izazov	27
Kada visokosenzitivna deca porastu: Šta će biti drugačije	29
Dva velika sidra spasa: Samoregulacija i	
briga o sebi.....	32
DRUGO POGLAVLJE	35
Mere rekonstrukcije u mozgu: Praćenje	
visokosenzitivne dece tokom odrastanja	35
Kontrolni centar se menja.....	37
Treba sve iznova programirati: Šta se dešava	
u kasnom detinjstvu	38
Kako roditelji oblikuju mozak svoje dece.....	41
Nema nesalomive dece	46
Oprez, šarlatani: Kada nada postane model poslovanja	48
Visoko senzitivnan plus: Kada uz poseban temperament	
dođe i medicinska dijagnoza.....	49
Dosta s predrasudama!	
Šta bi svako trebalo da zna o visokosenzitivnoj deci.....	52
Prva zabluda: „Teška deca” su jednostavno loše vaspitana.....	53
Druga zabluda: Roditelji ne smeju da očekuju bilo	
kakvu obzirnost prema svom detetu.....	54

Treća zabluda: Deca koja su „laka” imaju pravo da ne budu u senci „teške” dece.....	55
Četvrta zabluda: Neka deca su jednostavno tirani	56
Peta zabluda: Zahvaljujući helikopter-roditeljima, sve je više naporne dece	56
TREĆE POGLAVLJE	59
O potrebama i željama: Bolje razumeti visokosenzitivnu decu	59
Sagledavanje potreba iza osećanja	61
Volim te! Mrzim te! U vrtlogu osećanja	61
Nove boje u paleti: Kakva osećanja se sada javljaju	63
Kako se nositi sa novim osećanjima	64
Želim bliskost, želim slobodu: Raspon ljudskih potreba	67
Potrebe u ravnoteži.....	70
Put kroz iglene uši: O potrebama i strategijama	71
Reci mi jednostavno šta ti treba! Zašto je visokosenzitivnoj deci to tako teško.....	73
Ostati uz njih uprkos svemu.....	74
Pa pričaj sa mnom! Aktivno slušanje umesto pritiska i primedbi.....	75
Između zaštite i gurkanja: Veliko balansiranje	78
Tako mnogo radoznalosti, tako mnogo snage: Šta se sve krije u visokosenzitivnoj deci i adolescentima.....	82
ČETVRTO POGLAVLJE	85
Dosta slobode i čvrst okvir: Kako visokosenzitivna deca razvijaju sposobnost samoregulacije	85
Kad maženje više ne pomaže: Nove strategije za stare probleme	87
Kako kontrolisati sopstvene emocije	89
Treniranje samoregulacije: Pet sasvim praktičnih saveta.....	93
Pružanje oslonca, uspostavljanje poverenja: Zastupanje ličnih granica.....	96
Ograničiti – ne ignorisati!	102
Razlika između saradnje i poslušnosti.....	104
Popuštanje umesto odustajanja.....	106
Ideal i stvarnost	107
Tajna autentičnosti.....	110
Uspećemo zajedno! Savladavanje kriza sa visokosenzitivnom decom.....	111

PETO POGLAVLJE	115
Izludećeš me! Strategije za svakodnevni život	
sa visokosenzitivnom decom	115
Svaki dan nova drama	117
Bolna tema o odeći	120
Zašto uvek tako glasno? Različit osećaj za buku	124
Uvek ovaj kaos! Zašto visokosenzitivnoj deci urednost teško pada	127
Ne mogu da spavam!	
Problemi sa spavanjem – još uvek	131
Ovde je zapaljivo: Visokosenzitivna deca i braća i sestre	137
Ko vodi? O tananoj ivici između samoodređenja i preopterećenja	142
ŠESTO POGLAVLJE	147
Visokosenzitivna deca i svet napolju:	
Slobodno vreme, mediji i socijalni kontakti	147
Pustiti, ali ne ostavljati ih same	149
Potreban ti je neki hobi, nastavi da se baviš tim!	149
Opsednutost kompjuterom i zavisnost od mobilnog telefona: Prekomerno konzumiranje medija	154
Proćerdano, poklonjeno, založeno: Rukovanje novcem	161
O prijateljima i neprijateljima: Visokosenzitivna deca i njihova socijalna mreža	164
Preglasno, previše divlje, suviše nadmeno: Kada je visokosenzitivnoj deci teško da nađu prijatelje	168
Kad bes preraste u nasilje: Putevi izlaska iz zamke agresije	171
SEDMO POGLAVLJE	175
Mnogo škole, mnogo stresa: Zašto visokosenzitivna deca i adolescenti često moraju da se bore u školi	175
Opterećenost kao na poslu sa punim radnim vremenom	177
Da li je naše visokosenzitivno dete zrelo za školu?	179
Odgovarajuća škola za naše visokosenzitivno dete	180
Najvažnije načelo: Škola nikada ne sme da bude između nas	182
Zajedno umesto suprotstavljeni: Kako uspeva partnerstvo u vaspitanju	183
Tipični školski problemi visokosenzitivne dece i moguća rešenja	186
Učenje reči mi stvara glavobolju: Niska tolerancija stresa kao faktor stresa	193
Put iz bezizlaznosti	196

OSMO POGLAVLJE	199
Ključ za novu snagu roditelja: Zašto se bez brige	
o sebi ne može dalje.....	199
Velika iscrpljenost.....	201
Glasovi iz prošlosti	202
Briga za dete u meni	203
Biti fin prema samom sebi	205
Plan u pet tačaka za svakodnevni život	205
Sam, ali ne usamljen	210
DEVETO POGLAVLJE	213
Ko sam ja, a ko si ti? Šta od visokosenzitivne dece	
možemo da naučimo o sebi.....	213
Odakle samo dolazi moj bes?.....	215
Jesam li zaista i sam visoko senzitivn?	218
Pomoć za visokosenzitivne odrasle osobe	221
Velika osećanja spajaju	224
Na kraju	225
Zajednički umesto usamljenički	228
Napomene	229
Preporučujemo	231

PREDGOVOR

Velika deca, velika osećanja

Moje dete se razlikuje od ostale dece: osetljivije je i istovremeno više divlje, naglije i ranjivije, umiljatije i zahtevnije. Izgleda da od svakog osećanja, svake potrebe poznaje samo krajnju varijantu koja ne poznaje granice i nema odlaganja. A pošto se čini da je uvek pod naponom, ne samo da se retko odmara već drži celu porodicu napetom. Upravo taj osećaj me je pre mnogo godina pokrenuo da se pozabavim posebnim temperamentom onih dečaka i devojčica koje danas nazivam visokosenzitivnom decom. Želja da bolje razumem sopstveno dete iznedrila je opsežna istraživanja, čije najvažnije rezultate sam konačno sabrala u knjizi *Toliko radosti, toliko besa*. Prva knjiga o visokosenzitivnoj deci na nemačkom jeziku objavljena je početkom leta 2018. godine i odmah osvojila glave i srca više hiljada roditelja.

„Napokon nismo više sami” – to je najčešća povratna informacija koju sam otad dobila od zahvalnih čitateljki i čitalaca, jer praćenje visokosenzitivnog deteta kroz život može biti prokleta usamljeničko iskustvo. Najzad, teško da iko može da shvati kako je zaista živeti sa tako jakim emocionalnim snopom energije. Umesto razumevanja, obično slede više obrazovni saveti: budi stroža, čvršća, ne dozvoli da mu to prođe. Kao da je taj poseban temperament našeg deteta naša lična krivica, a njegovi svakodnevni problemi direktna posledica nedovoljnog vaspitanja koje mu pružamo. Dokazano je i kristalno jasno da se deca ne odgajaju da budu visoko senzitivna, ona dolaze na svet sa ovim posebnim oblikom ličnosti. Posebna kombinacija divljaštva i ranjivosti nije poremećaj, nije znak

bolesti, niti greška u sistemu. Štaviše, to je zdrava, prirodna, urođena individualna osobina koja se javlja sa posebnim izazovima, ali i sa posebnim snagama i potencijalima.

U knjizi *Toliko radosti, toliko besa* postavila sam osnove da se emocionalno jaka deca danas u Nemačkoj posmatraju u jednom novom svetlu: ne kao problematična deca sa upadljivim ponašanjem, već kao interesantne i višestране ličnosti, kakve zaista i jesu. U knjizi *Ti si drugačiji, ti si dobar* razrađujem ovu ideju i objašnjavam kako se emotivna snaga godinama menja i razvija i koje posledice iz toga nastaju unutar porodice i izvan nje. Jednom visoko senzitivnom detetu školskog uzrasta potrebni su drugačiji roditelji nego jednom visoko senzitivnom tinejdžeru. A budući da pojačana senzitivnost ne iščezava jednostavno ni u odraslom dobu, važno je da se razume kako posebna mešavina eksplozivnih karakteristika ličnosti deluje na porodicu i u situacijama kada su roditelji i bake i deke visoko senzitivni – iako kao deca to možda nisu smeli da budu.

PRVO POGLAVLJE

**Neke stvari postaju lakše, a mnoge
samo drugačije: Visokosenzitivna deca
odrastaju**

Visoka senzitivnost nije faza

„Ah, s vremenom će proći”, to roditelji često čuju kada govore o neobičnim ili iscrpljujućim osobenostima svoje dece. I to je često tačno: tvrdoglavi protivnici hulahopki nekoliko godina kasnije ih bez problema oblače, mali mrzitelji povrća mogu izrasti u proždrljivce, a tvrdoglavi besni patuljci deset godina kasnije neretko postaju nežni dečaci i devojčice, spremni na kompromise. Međutim, kod visokosenzitivne dece mantra o teškoj fazi, koja će garantovano proći, često ne pomaže. Naravno, ona prolaze kroz različite faze razvoja i neke stvari postaju lakše same od sebe, ali njihov intenzivan, vrlo reaktivan temperament se ne menja, već ostaje izazov čak i onda kada se kod drugih porodica već odavno vratio mir. Kao što visokosenzitivna deca često od jedne snažne i divlje emocije skaču na sledeću, tako i jedna izazovna faza za njih zamenjuje sledeću. Otuda i nije čudo što je jedna od najčešćih tema u grupi roditelja visokosenzitivne dece na *Fejsbuku* zabrinjavajuće pitanje: hoće li nam ikad biti lakše? Na to nema jednostavnih odgovora. Činjenica je da visoka senzitivnost jeste i ostaje karakterna osobina koja ne nestaje jednostavno, već doživotno ostaje tu kao mogućnost, a istovremeno i izazov, kako za one kojih se to tiče, tako i za njihovu okolinu.

To, međutim, ne znači da život sa visokosenzitivnim detetom s godinama ne može postati lakši. Ono što je visokosenzitivnoj deci toliko teško – da se kontrolišu – jeste veština koju uz pravilan nadzor pouzdano mogu da nauče. A čim to savladaju, svakodnevni porodični život zapravo postaje znatno manje komplikovan. Dobra vest je da roditelji mogu da jačaju sposobnost samokontrole svog visokosenzitivnog deteta od trenutka kada su bebe. Loša vest je da im za to treba đavolski mnogo strpljenja. Potrebne su godine strpljive, uporne koregulacije dok se u mozgu visokosenzitivne dece ne razviju

one strukture koje im omogućavaju da se samouvereno suprotstave svojim žestokim izlivima osećanja. Otuda je i toliko važno da se na tom putu vide i proslave i mali uspesi: svako razočarenje, koje nije dovelo do potpune histerije. Svaki dečji rođendan koji nije bio fijasko. Svako uzdržavanje, predah, primirivanje. Mnogim roditeljima visokosenzitivne dece ovo već godinama veoma dobro uspeva. Kada su shvatili zašto je njihovo dete takvo kakvo jeste, iz svog novog saznanja počeli su da crpe snagu da budu tu za svoj mali emocionalni snop, bez želje da ga pritiscima i kaznama izmene.

Međutim, kad njihovo dete jednom dođe do osnovnoškolskog uzrasta, mnogi roditelji dospeju do tačke kada ih obuzme osećaj: došli smo do kraja, nema kud dalje. Pratimo naše dete toliko dugo i sa toliko razumevanja kroz njegove vrlo turbulentne emocije, a ono je još uvek tako često besno, tako narporno, tako komplikovano. Ovako jednostavno više ne ide! Sa sedam, osam, devet ili deset godina dete mora polako da nauči da ne pravi dramu oko svake sitnice! Uz to i razumevanje okoline sve više opada. Jedno malo tvrdoglavo dete još i može da bude slatko, ali jedan osetno tvrdoglavi devetogodišnjak bez simpatičnih bebi-jastučića mnogim ljudima strašno ide na živce. „U tom uzrastu je to već neprimereno“, to je nekad s prezirom izgovoren, a nekad neizgovoren ali prisutan prekor, koji mnoge roditelje visokosenzitivne dece pogađa u srce. Oni sami sve češće sumnjaju u svoj put, svoje vaspitanje, svoje dete. Zato je veoma važno da upravo na toj sasvim očekivanoj prekretnici na sredini osnovnoškolskog uzrasta neko stoji i kaže: ne plaši se – sve je to sasvim normalno. Izlivi besa, ranjivost, strah, suze. Promene raspoloženja, mračne misli, osećanje da jednostavno ništa ne može da bude lako. Očajanje zbog toga, briga da je nešto pogrešno uradilo. Sve to spada u osećanja visokosenzitivne dece kada odrastaju u jednom svetu koji nije stvoren za njih i koji njih i njihove roditelje vrlo često ne razume. Nebrojene porodice pre nas su prošle ovaj težak period, a bezbroj njih će to doživljavati i posle nas. Mi tu nismo jedini. A put za izlaz iz panike i stresa ne vodi preko više strogoće i čvrstine, kako nam se često savetuje, već – kao u periodu kad smo bili bebe ili mala deca – preko jasnoće i razumevanja. Što

bolje shvatimo šta se to u našoj visokosenzitivnoj deci dešava dok odrastaju i šta im je potrebno od nas u tim olujnim periodima, to će nam biti lakše da kao porodica mirno i samopouzdanost nastavimo svojim putem. Ali ne u nekom borbenom stavu, u stalnom sukobljavanju, već sa pozitivnim osećajem da sa našim emocionalno jakim detetom, uprkos svim nedaćama, ostajemo zajedno na istoj strani. Zajedno savladavamo napor da radimo na zdravom, samoeфикаsnom načinu ophođenja sa snažnim emocijama, a da pritom ne želimo da ih potisnemo ili ugasimo. Naše dete je dobro takvo kakvo jeste. Ono samo ima životni zadatak da svoje snažne emocionalne uspone i padove usmeri na društveno prihvatljive koloseke. A mi, njegovi roditelji, najvažniji smo mu učitelji i pratioci od detinjstva do odrasle dobi.

Da li je moje dete zaista visokosenzitivno? Osam tipičnih karakteristika

Sve češće se dešava da se roditelji nesigurno pitaju da li je njihovo dete zaista visokosenzitivno. Razlog za to je uglavnom što kod svog deteta prepoznaju brojne tipične karakteristike visokosenzitivne dece, ali ne sve. Ili imaju osećaj: naše dete je upravo onakvo kako je tamo opisano, ali ne baš uvek. Da li je to „dovoljno“ da bi bilo visokosenzitivno? U pojedinim slučajevima se dešavalo da roditelji žele jasan test visoke senzitivnosti. Na primer, može li se možda proveriti nivo hormona stresa, kortizola, u detetovoj krvi i iz njega saznati koliko je ono visoko senzitivno? Ili može li možda MRT pružiti informacije? Uz sve razumevanje za to da majke i očevi žude za jasnoćom, važno je naglasiti: ne može i nikada neće biti tako jasnih dokaza da je vaše dete visokosenzitivno. Čak i ako postoji mnogo indicija da visoka senzitivnost ima svoj uzrok i u osobenostima ljudskog mozga, to nije jasno prepoznatljiva fizička anomalija, već u krajnjoj liniji ništa drugo do opis više karakteristika koje podjednako izazivaju i roditelje i decu. To što ovde i subjektivna komponenta ima ulogu neće svako pomisliti da je svako dete podjednako visokosenzitivno – nije slabost ideje, već baš

ono što se želi. Najzad, sve porodice koje se osećaju izazvano zbog intenzivnog temperamenta svog deteta treba da pronađu savete i podršku bez obzira na to gde se dete tačno nalazi na nekoj merljivoj skali.

Osam tipičnih karakteristika visokosenzitivne dece

1. Neverovatno intenzivno doživljavaju osećanja, i te emocije impulsivno ispoljavaju.
2. Izuzetno su snažne volje i uporni – kad jednom nešto nauče, jedva da se mogu odvratiti od toga.
3. Natprosečno su osetljiva i imaju vrlo dobre antene za osećanja svojih sagovornika.
4. Neverovatno su osetljiva na sve čulne nadražaje i posebno intenzivno ih opažaju, što brzo dovodi do prenadraženosti.
5. Imaju problem sa rutinama: s jedne strane, potrebni su im jasni, predvidljivi procesi, a s druge strane, brzo će osetiti sputanost zbog ograničenja.
6. Imaju naizgled nepresušne rezerve energije, koje često dolaze do izražaja u neobuzdanom nagonu za kretanjem, kao i u ispodprosečnoj potrebi za snom.
7. Promene i prelazi im teško padaju – bilo da se radi o malim promenama poput prelaska iz dečje sobe u kupatilo ili većim poput preseljenja i putovanja.
8. Ona su često vrlo promišljena i zamišljena, i imaju izražen osećaj za pravednost, što često dovodi do toga da zbog patnje u svetu bukvalno očavaju, te tako izgledaju ozbiljnije i pesimističnije od svojih vršnjaka.

Visokosenzitivna deca: Na ekstremnom kraju spektra temperamenata

Tipične karakteristike visokosenzitivne dece pokazuju da se svaki čovek rađa sa svojim vlastitim, urođenim osnovnim temperamentom, koji određuje kako on doživljava svet i kako reaguje na nadražaje. Za drugačiju percepciju sveta

odgovorna je činjenica da je mozak kod svih ljudi približno iste građe, međutim, od rođenja se razlikuje u malim ali značajnim detaljima. Odlučujući uticaj na lični temperament ima veličina i osetljivost amigdale, malog bademastog područja mozga u sredini limbičnog sistema koji je odgovoran za rano prepoznavanje opasnosti, kao i svojstvo vagusnog nerva, odnosno nervnog sistema koji prenosi opuštajuće i umirujuće signale iz mozga do tela. Interakcija ovih dveju neuronskih struktura pokazuje koliko je čovek osetljiv na stres i prijemčiv za spoljne nadražaje i koliko brzo i efikasno može da reguliše svoje reakcije i osećanja. Neki ljudi su rođeni sa amigdalom čija je osetljivost ispod proseka, ali sa vrlo snažnim vagusnim nervom. Zbog toga ih čak ni intenzivne stresne situacije ne izbacuju lako iz koloseka, a ako se uznemire, mogu natprosečno lako povratiti svoju unutrašnju ravnotežu. Ovi ljudi sa izuzetno jakom regulacijom nalaze se na jednom kraju spektra različitih temperamenata, a na drugom kraju su naša visokosenzitivna deca. Između njih su svi oni koji svojom individualnom otpornošću na stres i sposobnošću samosmirivanja ne nagnju nijednoj strani. U zavisnosti od toga gde se naša deca i mi nalazimo na ovom širokom spektru različitih percepcija sveta, menja se i dinamika naše porodice. Primećeno je da se više nesuglasica javlja ukoliko su članovi porodice bliži ekstremnom kraju ovog spektra, i to onom na visoko senzitivnoj strani. Tamo gde se izuzetno osetljiva amigdala sastaje sa vrlo slabo izraženim vagusnim nervom, silina svakog nadražaja i svakog jakog osećanja nekontrolisano udara. Otuda se često čini da visokosenzitivna deca znaju samo maksimalnu varijantu svake potrebe i svakog izražavanja osećanja: najdublju tugu, najveću radost, intenzivnu frustraciju, najžešći bes. Život s njima je poput burne vožnje toboganom, koja jedva da zastane na trenutak, jer ova deca gotovo nikada nisu bar umereno zadovoljna. Umesto toga, ona skaču kao male odskočne lopte od jednog snažnog osećaja do drugog i svojom neobuzdano jakom voljom, svojim snažnim izlivima osećanja, izraženim osećajem za pravednost, razmišljanjima i ekstremnim osećanjima i svojom tipično malom potrebom za snom

u kombinaciji sa jakim porivom za kretanjem, ljude oko sebe dovode do ludila.

Zato je mnogo važnije da se shvati da visoka senzitivnost jeste teška i izazovna za sve one kojih se tiče, ali nije bolest, ni poremećaj, niti rezultat pogrešnog vaspitanja. To je samo poseban način razvoja ličnosti. Biti visokosenzitivna podjednako je normalno kao i ne biti visokosenzitivna. Samo što je ređe. Američki pedagog Meri Šidi Kurčinka procenjuje da je gotovo svako sedmo dete visokosenzitivno. Teško je prikupiti tačne podatke jer visoka senzitivnost nije medicinska dijagnoza, već predstavlja jednostavno eksplozivnu mešavinu različitih, intenzivnih karakternih osobina, i to na najdragoceniji način. U istoriji vaspitanja za divlju decu snažne volje do sada je korišćen potpuno drugačiji rečnik. Ona su označavana kao bandoglavci i neradnici, kao divljaci i kao problematična deca upadljivog ponašanja.

Činjenica da ovu decu danas vidimo i nazivamo visokosenzitivnom doprinosi tome da se ukloni stigma koja prati njihov poseban temperament i da se potraže novi putevi kako im pomoći da se na zdrav i društveno prihvatljiv način nose sa svojim velikim emocijama. Razumeti emocionalnu jačinu znači prestati osuđivati decu zbog toga što se razlikuju od drugih. Ogroman potencijal koji leži u njihovom posebnom profilu ličnosti treba prepoznati i jačati, a da se pritom visokosenzitivna ne koristi kao izgovor ili uobičajeno izvinjenje za sve.

Drevna zagonетка čovečanstva

Nijedna vrsta na zemlji nije tako raznovrsna i raznolika kao naša. Neverovatno je koliko ljudi mogu biti različiti, čak iako potiču od istih roditelja ili baka i deka. Tokom poslednjih milenijuma, svaka kultura je pronašla svoja objašnjenja za ovo. Možda položaj zvezda u vreme našeg rođenja oblikuje našu ličnost? Hoće li se dete u materici uplašiti kada se njegova majka uplaši? Nosi li ono u sebi nasleđe nekog prethodnog života koje ga određuje? Ili je dobilo poseban zadatak od bogova i duhova? Priče poput ove prenosile su se s kolena na koleno

kako bi objasnile neverovatnu raznolikost ljudskog podmlatka. U antičko doba, grčki lekar i filozof Galen iz Pergama je još 200. godine razvio teoriju o četiri osnovna temperamenta: vedri i aktivni sangvinici su sušta suprotnost više pasivnim i turobnim flegmaticima, melanholicima imaju posebno izraženu tužnu i zamišljenu stranu, dok se kolerici lako uznemiruju i brzo naljute. Od tada je antička nauka o temperamentima neprestano dopunjavana, iznova interpretirana, a delimično i mistifikovana, na primer, pripisivanjem tipičnih karakternih crta određenim horoskopskim znacima.

Interesantno je da se očigledno u svim periodima – bilo da je u pitanju antika, srednji vek, pa i tokom prosvetiteljstva – tragalo za objašnjenjima zašto se deca razvijaju u tako različite odrasle osobe i zašto mi tako malo utičemo na taj razvoj. Pitanje sa kojim se mi, roditelji visokosenzitivne dece, toliko često borimo: „Zašto je samo moje dete takvo kakvo jeste?“ ni u kom slučaju nije pomodarstvo novog doba. Naprotiv, to što se ljudi već više od dve hiljade godina na sasvim različite načine bave proučavanjem temperamenata pokazuje da smo mi roditelji zaokupljeni jednom od najvećih i najstarijih zagonetki čovečanstva: kako postajemo ovakvi ljudi kakvi jesmo?

Ideja da bi naše vaspitanje na neki način moglo uticati na to kako se deca razvijaju relativno je nova. Za to postoji jedan jednostavan razlog: tokom većeg dela istorije čovečanstva porodice su živele u plemenima u kojima su svi radili gotovo isto. Jeli su istu hranu, spavali na sličnim mestima i nosili istu odeću. Ni način na koji su se odnosili prema svojoj deci nije se razlikovao od postupanja ostalih ljudi u klanu. Odgajanje dece nije bilo individualna stvar, već se sastojalo u kolektivnoj primeni onoga što je bilo jednoglasno usvojeno. Shodno tome, bilo bi potpuno neverovatno da roditelje jednog vrlo divljeg, buntovnog, tvrdoglavog, bučnog deteta na bilo koji način smatramo odgovornim za njegovo ponašanje. Očigledno je da oni nisu činili ništa drugačije od ostalih majki i očeva. Ne, očigledne razlike između dece u klanu nisu se mogle naći u spoljnim okolnostima odrastanja. Naprotiv, mora da su ona svoju različitost *donela sa sobom*.

U savremenoj psihologiji i bihevioralnoj biologiji devetnaestog i dvadesetog veka ovaj stav je često izvirgavan podsmehu kao nenaučni. Kada je poznati istraživač ličnosti Džerom Kejgan još kao mladi student psihologije pre pedeset godina počeo da istražuje razvoj ljudske ličnosti, bio je apsolutno uveren da je, pre svega, spoljna socijalizacija ta koja formira ličnost svake osobe, što je bilo u skladu sa tadašnjim mišljenjem nauke. Ova teorija se i ideološki dobro uklapala u tadašnje vreme: ako su svi ljudi samim rođenjem isti, oni uz isto vaspitanje i obrazovanje mogu postati odrasli koji podjednako dobro funkcionišu. Potpuna jednakost mogućnosti kroz potpunu jednoobraznost – potrebno je samo naći onu formulu koja od sve dece čini dobre ljude. Mladom studentu Kejganu tada se usprotivila samo njegova majka.⁽¹⁾ Bez ikakvog psihološkog obrazovanja uporno je govorila sinu da je potpuno sigurna da deca dolaze na svet sa razlikama, te da na svetu ne postoji ujednačen tretman koji ih može izjednačiti sa drugima. To joj govori njena neobjašnjiva unutrašnja snaga. Danas se Kejgan, sada već devedesetogodišnjak, pomalo postideno seća ove rasprave. Na kraju krajeva, njegova višedecenijska istraživanja su dokazala da je njegova majka bila u pravu, baš kao i svi narodi i kulture koji su prirodno pretpostavili da i najmanja deca sa sobom donose nešto vrlo posebno kada se rode, i ni u kom slučaju nisu prazni listovi.

Visoka senzitivnost je urođena – ali sposobna za razvoj

Urođeni temperament čoveka je najizraženiji u ranom detinjstvu. Novorođena beba ne zna za sramotu i pritisak očekivanja. Ne razmišlja o tome koja ponašanja u kojim situacijama bi mogla biti prikladna ili društveno poželjna. Štaviše, ona sledi evolucionu program, koji joj iznutra govori kada je bezbedna, a kada je potencijalno u opasnosti, kako može da doprinese izgradnji vitalne veze roditelj–dete i kako da najbolje privuče pažnju na sebe kad joj je nešto potrebno. Pritom nikako nije tačno da se sve bebe rađaju sa istim programom

preživljavanja. Naime, već u prvim nedeljama i mesecima nakon rođenja pokazuje se da naša deca započinju život sa različitim „fabričkim podešavanjima” i da vrlo različito reaguju na iste nadražaje. Prema istraživanju Džeroma Kejgana, grubo se mogu identifikovati tri tipa: oko 40 posto svih beba ima snažnu regulaciju, pa na stres reaguju samo slabom aktivnošću amigdale i zbog visokog tonusa vagusa deluju vrlo uravnoteženo, što se takođe ogleda u nižoj motoričkoj aktivnosti i velikoj potrebi za snom. Drugih 40 posto svih beba mogle bi se opisati kao bebe čvrste veze: njima je potrebna stalna koregulacija spolja kako bi mogle dobro da podnesu nadražaje i stresore svakodnevnog života. To znači da njihova amigdala reaguje krajnje osetljivo na stres, ali njihov vagusni nerv vrlo dobro reaguje na spoljnu regulaciju i, uz ovu podršku, sposoban je da telo vrati u stanje mirovanja. Preostalih 20 posto svih beba Kejgan naziva „visoko reaktivnim” bebama: one reaguju krajnje osetljivo na svaki nadražaj, izuzetno su osetljive na stres i samo uz dosta podrške sa strane uspevaju da se primire. One su motorički natprosečno aktivne, izuzetno su jake volje i tvrdoglave, njihova potreba za snom je ispod proseka i vrište znatno više od vršnjaka. Mnoge od ovih beba razvijaju se u one nežne vihore koje nazivamo visokosenzitivnom decom. Tipično je da su visokosenzitivna deca već kao bebe i mališani upadljiva zbog svojih neizmerno jakih potreba i svog posebno zahtevnog temperamenta, te da dugo nakon vrtića i rane osnovne škole ostaju zahtevnija, impulsivnija i više divlja od svojih vršnjaka.

Međutim, razvoj nije uvek tako linearan: postoje i visokosenzitivna deca koju roditelji neposredno po rođenju doživljavaju kao nekomplikovanu i laku za negu, a čiji intenzivan temperament tek nešto kasnije dođe do izražaja. I obrnuto, postoje naravno i deca koja se zbog poteškoća u prilagođavanju u prvim mesecima po rođenju ponašaju kao tipično visoko senzitivne bebe, a zatim postaju osetno mirnija i uravnoteženija, i to trajno. Ono što je važno jeste da se visoka senzitivnost ne zamenjuje sa potpuno normalnim burnim emocijama tokom takozvane autonomne faze, odnosno onog perioda između prvog i petog rođendana, kada deca otkrivaju svoje *ja* i

svoju volju, što je obično povezano sa žestokim emocionalnim ispadima. Mnogi roditelji u ovoj fazi, posebno kod prvog deteta, imaju osećaj da je njihovo dete odjednom poludelo: stalno je besno, često neuravnoteženo i svađalački nastrojeno. Nije ni čudo što se većina majki i očeva u to vreme prvi put zapita je li moguće da je njihovo dete možda visoko senzitivno.

Jedna od primarnih karakteristika autonomne faze jeste da gotovo svi mališani u tom periodu posebno intenzivno doživljavaju osećanja i zbog svoje još uvek nedozrele kontrole impulsa vrlo intenzivno ih ispoljavaju, uključujući i intenzivne napade besa. U tom pogledu, gotovo svi mališani su zaista „visoko senzitivni” u smislu da su i oni i njihovi roditelji svakodnevno izazvani snažnim emocijama i poteškoćama sa kojim se bore. Međutim, razlika između visoke senzitivnosti kao urođenog temperamenta i tipičnih emocionalnih ispada u dečjem uzrastu jeste u tome što visoka senzitivnost nije fazni fenomen, niti propratna pojava određenog intenziteta u razvoju ličnosti sa početkom i krajem. Visoka senzitivnost ostaje čak i kada svi vršnjaci postepeno prođu kroz faze sa šutiranjem i prkošenjem, bacanjem na pod, udaranjem, ujedanjem i pljuvanjem. Visoka senzitivnost znači biti neprekidno preplavljen osećanjima, čak i kada to više nije primereno uzrastu. Upravo to je ono što je roditeljima i deci tako teško, jer dok drugi roditelji mogu da odahnu kada se autonomna faza završi i kada njihovo primetno sazrelo dete izlazi iz nje, za porodice sa visokosenzitivnom decom neretko tek tada počinje pravi hod po mukama. Najzad, u našem društvu se od dece uglavnom najkasnije u predškolskom uzrastu očekuje da budu u stanju da se uklope i prilagode, da se pridržavaju pravila, da mirno sede i slušaju – to su očekivanja koja visokosenzitivna deca mogu vrlo teško, a često uopšte, ne mogu da ispune. I šta onda?

Možda je najvažnija poruka za roditelje visokosenzitivne dece sledeća: poseban temperament njihovog deteta je urođen, ali time nije unapred određena njegova sudbina, niti zacrtan životni put. Dok u prvim godinama života i razvoja ličnosti urođeni temperament jednog deteta zaista igra neizmerenu ulogu, sa porastom životne dobi važnost ovog „fabričkog

podešavanja od rođenja” značajno opada. Dva su glavna razloga za to. Prvo, iskustva koja deca i adolescenti stižu sa najtešnje povezanim osobama i svojom okolinom menjaju i formiraju ljudski mozak. Drugo, starenjem dolazi do sazrevanja neokorteksa, odnosno onog područja mozga koje je odgovorno za svesne, dobro promišljene odluke, razum i sopstvenu volju. Što više neokorteks preuzima vodeću ulogu u mozgu, to smo mi ljudi manje bespomoćni prema našim urođenim obrascima reagovanja. Štaviše, sada možemo da prepoznamo tipične obrasce za nas, da ih analiziramo i, ako želimo, da ih svesno menjamo. Ukratko, što smo stariji, to više preuzimamo kontrolu nad tim kakve smo ličnosti i kakve želimo da budemo. Možemo se suočiti sa strahovima, prevazići blokade i razviti strategije za prevazilaženje izazova koje smo ranije intuitivno izbegavali. To, međutim, ne znači da bi naš urođeni temperament postao beznačajan. Naprotiv, on do kraja našeg života utiče na to šta nam je lako a šta teško i daje pečat našim spontanijama reakcijama, posebno u stresnim situacijama. Naš razum i sposobnost donošenja odluka tokom odrastanja postaju toliko jaki da naš urođeni temperament u svakodnevnim situacijama drugima uglavnom više nije prepoznatljiv. Našu ličnost sada mnogo više karakterišu naši geni, naša socijalizacija, naš urođeni temperament i naša slobodna volja.

Za roditelje visokosenzitivne dece koja odrastaju, ovo je uzbudljiv izazov zbog toga što nastavljaju da vole i prihvataju svoje dete onakvo kakvo jeste, ali mu istovremeno nude i okvir u kojem može dalje da sazreva i raste suočavajući se sa izazovima koji su mu zbog urođenog temperamenta prilično teški. Ako su visokosenzitivna deca u prvim godinama svog života upućena prvenstveno na razumevanje za to što još uvek nisu u stanju da kontrolišu svoje žestoke impulse, starijim dečacima i devojkicama je osim toga potrebna i konkretna pomoć u radu na modelima ponašanja i obrascima reagovanja koji im u svakodnevnom životu stvaraju poteškoće.

Praćenje ovog razvojnog procesa zahteva dosta pažljivosti jer zbog svoje velike senzibilnosti visokosenzitivna deca vrlo osetljivo reaguju na bilo koji oblik kritike i brzo se zatvaraju u sebe ako imaju osećaj da ne ispunjavaju socijalna očekivanja.