

NAŠE OTROŠTVO Z VIDIKA VISOKE SENZITIVNOSTI

Povzetek seminarja

Zelo je pomembno, da pogledamo svoje otroštvo z vidika visoke senzitivnosti, saj poleg naših izkušenj in okolja tudi naš temperament (katerega del je visoka senzitivnost) vpliva na našo osebnost. Če naši starši niso dobro sprejemali naše visoke senzitivnosti in smo imeli občutek, da naše preživetje zahteva drugačno obnašanje, potem svoje senzitivnosti nismo izpostavljali oziroma smo jo večkrat potlačili.

Raziskave so pokazale, da smo visoko senzitivni veliko bolj dovzetni za okolje, v katerem odraščamo – v dobrem in slabem smislu.

Če se v otroštvu v svoji navezanosti na starše nismo počutili varne, to močno vpliva na naše odnose pozneje v življenju.

Pomembno je, da se naučimo biti drugačni starši sami sebi. Najti moramo ravnovesje med zaščito sebe ter nežno spodbudo in potiskanjem v situacijo, kadar želimo nekaj doseči.

Čustveno zanemarjanje pomeni, da otrok odrašča zelo osamljen, čeprav je obkrožen z ljudmi. Pomeni, da starši ne posvečajo dovolj pozornosti temu, kaj otrok čuti ali ignorirajo njegova čustva. Ne gre toliko za to, kaj starši *storijo*, ampak česa *ne storijo* – ne odzivajo se na otrokove čustvene potrebe in jih ne ovrednotijo.

*“Dokler otroku v nas ni dovoljeno,
da bi se zavedel, kaj se mu je zgodilo,
del njegovega čustvenega življenja ostaja zamrznjen.”
Alice Miller*



Vprašanja za razmislek in poglobitev

Pomisi na dogodek iz svojega otroštva, ko ti je bilo težko in si čutila, da je nekaj narobe s tabo, zdaj pa veš, da je bilo povezano s tvojo visoko senzitivnostjo.

Kako ta dogodek zdaj razumeš z vidika tvoje senzitivnosti? Kaj bi takrat potrebovala?

Katera čustva so bila najbolj prisotna v tvojem otroštvu?

Katera so bila v tvoji družini »dovoljena« in katera ne?

Kako si lahko kot odrasla pomagaš ob zavedanju čustvenega primanjkljaja v otroštvu?

