



ALTA SENSIBILITÀ

IL CERVELLO ALTAMENTE SENSIBILE

Per approfondimenti:

Esther Bergsma, The brain of the highly sensitive person

Bianca P. Acevedo (Ed.), Il cervello altamente sensibile

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

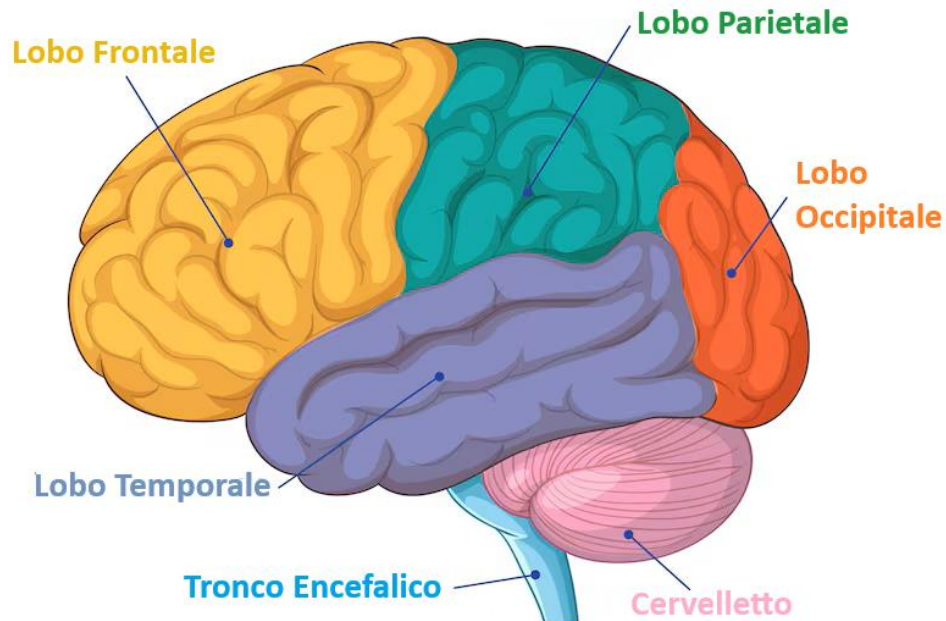
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE



Il sistema nervoso umano è composto dal **sistema nervoso centrale** (SNC) e dal sistema nervoso periferico (SNP). Il sistema nervoso centrale integra le informazioni ricevute e coordina e influenza l'attività di tutte le parti del corpo. Il sistema nervoso periferico ha invece funzione trasmissiva di stimoli e risposte. L'SNC è composto da (elenco non esaustivo di strutture):

- **Midollo spinale** Si innesta nel tronco encefalico all'altezza del midollo allungato.
- **Encefalo** È un sistema composto da circa 86 miliardi di neuroni, che si connettono e che comunicano fra di loro scambiandosi informazioni attraverso i neurotrasmettitori. Il numero totale di queste connessioni tra neuroni, chiamate sinapsi, è incredibile: circa 150 trilioni. I neuroni, o cellule nervose, sono specializzati nel ricevere, processare e trasmettere informazioni non solo fra di loro, ma anche con altre parti del corpo. La comunicazione con le varie parti del corpo avviene attraverso i nervi spinali, che nascono dal midollo spinale, e attraverso i nervi cranici, che nascono direttamente dall'encefalo. Questo enorme insieme di cellule nervose può essere suddiviso in differenti strutture.
- **Tronco encefalico** È la struttura di collegamento fra midollo spinale e cervello. Contiene 1 miliardo di neuroni. È la parte più antica dell'encefalo, dedicata al controllo di molte funzioni vitali: la respirazione, il battito cardiaco, il riflesso del vomito, la produzione di saliva, il tossire, lo starnutire, i riflessi, la coordinazione dei movimenti.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





- **Mesencefalo** Si innesta nel diencefalo.
- **Ponte di Varolio** La parte centrale del tronco encefalico.
- **Midollo allungato** La struttura in cui si innesta il midollo spinale.
- **Cervelletto** Contiene 69 miliardi di neuroni. Si occupa della locomozione e dell'equilibrio. Si occupa anche della correzione dei movimenti e della memoria di lavoro (la memoria di lavoro è un sistema cognitivo che permette di mantenere le informazioni temporaneamente e di manipolare quelle informazioni per eseguire compiti complessi come il ragionamento, la comprensione del linguaggio o l'apprendimento [due esempi: se devi moltiplicare a mente, la tua memoria di lavoro tiene a mente i numeri da moltiplicare mentre esegue l'operazione; ascoltare una serie di indicazioni stradali e tenerle a mente mentre stai effettivamente guidando]; a differenza della memoria a breve termine, che è un sistema di stoccaggio temporaneo di dati, quella di lavoro si occupa di stoccaggio e di elaborazione attiva dei dati). Ha un ruolo attivo nel timing (ad esempio, stimare la rapidità di un suono, di un ritmo, di un movimento). Ha un ruolo nell'apprendimento e nel condizionamento, ad esempio nell'imparare determinati comportamenti attraverso sistemi di punizione e ricompensa.
- **Cervello** Contiene 16 miliardi di neuroni.
 - **Sistema limbico** Il sistema limbico non è un'entità isolata, ma una rete complessa di strutture disposte ad anello (da qui il nome: limbus, ovvero "bordo") attorno al tronco encefalico.
 - **Corteccia limbica**
 - **Ippocampo**
 - **Amigdala**
 - **Corteccia cingolata o giro del cingolo**
 - **Diencefalo**
 - **Talamo**
 - **Ipotalamo**

Il **sistema limbico** è spesso definito come il "**cervello emotivo**". È un insieme complesso di strutture cerebrali, situate in profondità al di sotto della corteccia cerebrale, responsabile della regolazione delle emozioni, della memoria e dei comportamenti istintivi legati alla sopravvivenza. È un network dove ogni parte ha un ruolo specifico. L'amigdala è il centro di elaborazione delle emozioni, in particolare della paura e dell'aggressività. Funziona come un sistema di allarme che scatta di fronte a potenziali minacce. L'ippocampo è fondamentale per la formazione di nuove memorie a lungo termine e per l'orientamento spaziale. È la struttura che trasforma le esperienze in ricordi duraturi. L'ipotalamo è il "grande regolatore": controlla il sistema nervoso autonomo e la produzione di ormoni, influenzando la fame, la sete, il sonno e la risposta allo stress. Il giro del cingolo aiuta a regolare l'attenzione e l'elaborazione dei conflitti e coordina le risposte sensoriali con le emozioni. Il bulbo olfattivo, pur non facendo anatomicamente parte del sistema limbico, vi è

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





direttamente collegato, motivo per cui gli odori possono scatenare ricordi o emozioni molto intense in modo istantaneo.

Possiamo **riassumere i compiti del sistema limbico** attraverso le cosiddette **Quattro F** (dall'inglese):

- Feeding (Nutrizione)
- Fleeing (Fuga)
- Fighting (Lotta)
- Fucking (Riproduzione)

Oltre a questi istinti primordiali, il sistema limbico gioca un ruolo cruciale nella **neuroplasticità**: la capacità del cervello di cambiare e adattarsi in base alle esperienze emotive.

Riassumendo: il sistema limbico funge da ponte tra il pensiero razionale (corteccia cerebrale) e le risposte fisiologiche (tronco encefalico e cervelletto). Quando provi quella sensazione di "nodo allo stomaco" prima di un esame o un'improvvisa ondata di gioia nel rivedere una persona cara, è il tuo sistema limbico che sta comunicando con il resto del corpo.

▪ **Telencefalo o (neo)corteccia cerebrale.**

- Lobi (frontale, temporale, parietale, occipitale, insula)
- Gangli (o nuclei) della base

Gangli e insula, le strutture più profonde del telencefalo, sono disposte ad anello attorno al sistema limbico e al tronco encefalico e sono circondate dai lobi frontale, temporale, parietale e occipitale, che sono la parte più esterna del telencefalo. Il telencefalo è diviso in due emisferi cerebrali (destra e sinistra), separati dalla fessura longitudinale e uniti dal corpo calloso, un robusto fascio di fibre che permette ai due lati di comunicare. Ogni emisfero è suddiviso in sei strutture principali, ognuna con specializzazioni diverse:

- Lobo frontale → Ragionamento, personalità, linguaggio, movimenti volontari.
- Lobo parietale → Sensibilità tattile, percezione dello spazio e calcolo.
- Lobo temporale → Udito, comprensione del linguaggio e memoria.
- Lobo occipitale → Elaborazione delle informazioni visive.
- Gangli → Giocano un ruolo fondamentale nel controllo dei movimenti e nelle abitudini.
- Insula → È fondamentale per l'enterocezione (la percezione degli stati interni del corpo), l'elaborazione delle emozioni, l'autoconsapevolezza e il senso del gusto.

Il telencefalo rappresenta la porzione più voluminosa e complessa del cervello umano. È la sede di tutto ciò che ci rende "umani": il pensiero logico, il linguaggio, la coscienza e la capacità di pianificare il futuro.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

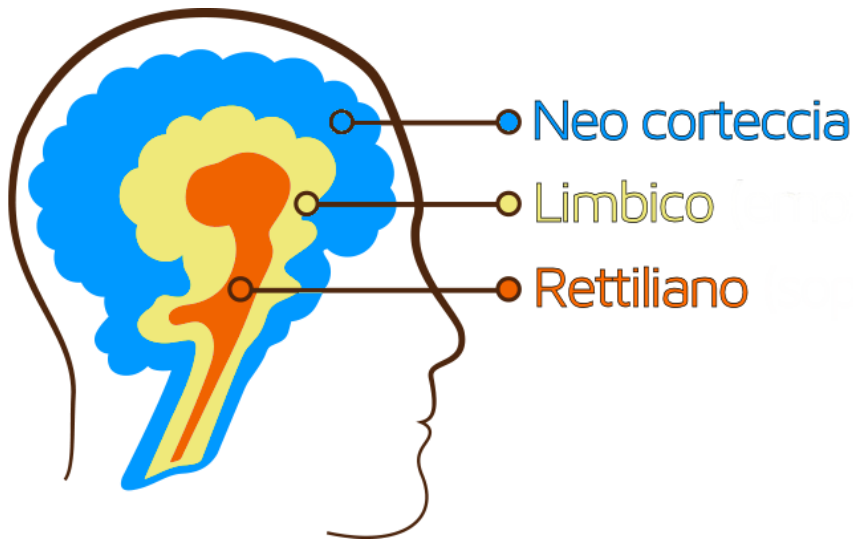
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





LA TEORIA DEI TRE CERVELLI



La teoria dei tre cervelli è un modello proposto dal neuroscienziato Paul MacLean negli anni '60. Sebbene la neuroscienza moderna consideri questa visione una semplificazione (poiché il cervello lavora sempre come un network integrato e non a compartimenti stagni), rimane uno dei modelli più efficaci per capire come evoluzione e istinti influenzino il nostro comportamento quotidiano. Secondo MacLean il nostro cervello è il risultato di una stratificazione evolutiva, simile a un sito archeologico:

1. Il Cervello Rettiliano È la parte più antica, situata nel tronco encefalico e nel cervelletto. Risale a circa 500 milioni di anni fa. Si occupa della sopravvivenza pura e delle funzioni vitali. Regola il battito cardiaco, la respirazione, la temperatura corporea e gli istinti di attacco o fuga. È rigido, ossessivo, compulsivo e agisce per riflessi. Non impara dagli errori, ma replica schemi istintivi.

2. Il Cervello Limbico (o Paleomammaliano) Apparso con i primi mammiferi circa 200-300 milioni di anni fa, gestisce le emozioni e i legami sociali. Elabora in modo istintivo i sentimenti di piacere, dolore, paura e rabbia. È anche la sede della memoria affettiva. Ci permette di distinguere tra ciò che è "buono" e ciò che è "cattivo" per la nostra sopravvivenza emotiva, facilitando la cura della prole e la vita in gruppo.

3. La Neocorteccia (o Neomammaliano) È la struttura più recente, tipica dei primati e massima espressione dell'essere umano. Si occupa di pensiero razionale, linguaggio e astrazione. I suoi compiti principali riguardano la pianificazione, la risoluzione di problemi complessi, logica e l'autocoscienza. È la parte del cervello che analizza i dati in modo oggettivo e cerca di "frenare" gli impulsi degli altri due cervelli.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





Come interagiscono tra loro? Immagina questa scena:

1. **Rettiliano:** Sente fame (bisogno primordiale).
2. **Limbo:** Prova desiderio per un dolce specifico che ti ricorda l'infanzia (emozione/memoria).
3. **Neocorteccia:** Ti ricorda che sei a dieta e che lo zucchero fa male alla salute (ragionamento).

Spesso il conflitto interiore che proviamo è proprio dovuto a questi tre "sistemi operativi" che cercano di prendere il comando contemporaneamente.

Oggi sappiamo che queste tre aree non sono indipendenti. Ad esempio, l'ippocampo (limbo) è fondamentale per la neocorteccia e viceversa. Il cervello non è una "somma di pezzi", ma un'orchestra che suona insieme. Ma allora è una teoria con un suo senso o è totalmente superata? La **teoria** di MacLean è considerata **scientificamente superata** nel modo in cui descrive l'anatomia e la fisiologia dell'encefalo, **ma** mantiene un **forte valore metaforico**. Infatti, la teoria del cervello trino resta un pilastro nella psicologia divulgativa e nella terapia per diversi motivi:

1. **Modello pedagogico** → È un modo incredibilmente efficace per spiegare alle persone perché a volte "perdiamo la testa". Aiuta i pazienti a capire che le reazioni di panico o rabbia non sono "colpe", ma attivazioni di circuiti sottocorticali molto veloci.
2. **Gerarchia dei bisogni** → Descrive bene come le funzioni vitali abbiano la priorità biologica su quelle elevate. Se non riesci a respirare, non puoi certo risolvere un'equazione matematica.
3. **L'architettura dello stress** → Il concetto di "sequestro emotivo" (quando l'amigdala prende il sopravvento sulla ragione) descrive una realtà clinica innegabile, anche se i percorsi neurali sono più complessi di quanto MacLean pensasse.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





NEURONI IN ALTRE PARTI DEL CORPO

Molti non lo sanno, ma abbiamo neuroni anche fuori dall'encefalo!

- **Stomaco e intestino** → Nel tratto gastrointestinale risiedono circa 500 milioni di neuroni. Sebbene non "pensino" nel senso filosofico del termine, gestiscono in autonomia la digestione e comunicano costantemente con il sistema limbico tramite il nervo vago. Ma non solo: producono il 95% della serotonina del corpo (la serotonina è il neurotrasmettitore del benessere). Inoltre, è l'intestino che trasmette informazioni al cervello, non viceversa: è la pancia che informa il cervello sul nostro stato di salute interiore. È quindi la presenza di neuroni nello stomaco e nell'intestino il motivo per cui sentiamo le emozioni nella pancia. La prossima volta che avrete o non avrete fame, la prossima volta che un cibo vi farà sentire bene o male o che vi procurerà emozioni, potrete dire: ecco, sono i neuroni dello stomaco e dell'intestino che stanno "facendo il loro lavoro".
- **Cuore** → Anche il cuore ha un suo sistema nervoso intrinseco, composto da circa 40.000 neuroni. Per decenni si è pensato che servissero solo a regolare il ritmo cardiaco. Oggi sappiamo che questi neuroni formano una rete complessa che può elaborare informazioni indipendentemente dal cervello. Questi neuroni reagiscono ai cambiamenti ormonali e biochimici. Il cuore invia costantemente segnali al sistema limbico, influenzando la nostra percezione delle emozioni e del dolore.

Perché li abbiamo anche lì? L'evoluzione è pragmatica. Se dovessimo aspettare che ogni singolo segnale dalla pancia o dal cuore arrivasse alla testa per essere elaborato e rimandato indietro, saremmo troppo lenti. Avere neuroni fuori dall'encefalo è efficiente, perché permette risposte locali immediate (digestione, aggiustamento della pressione o del battito cardiaco). Ma è anche una questione di sopravvivenza: se il cervello centrale è troppo impegnato a risolvere un problema logico, i "cervelli periferici" continuano a gestire le funzioni vitali senza interruzioni. **In sintesi: non siamo un "cervello che trasporta un corpo", ma un organismo integrato dove la mente è distribuita.** Quando diciamo di avere una "sensazione a pelle" o un "sesto senso viscerale", stiamo letteralmente ascoltando i neuroni del nostro cuore o del nostro sistema digestivo.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

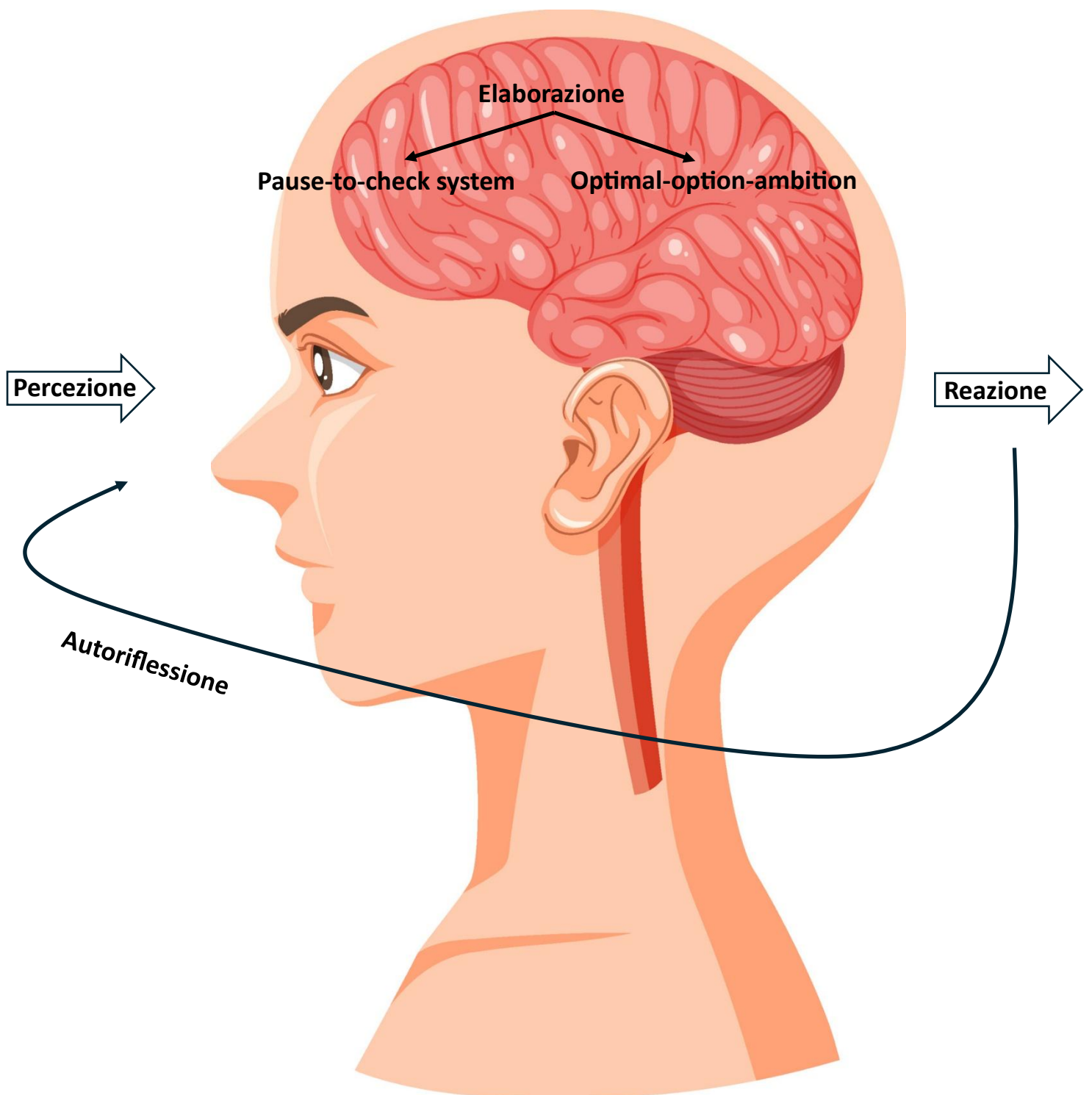
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





IL CERVELLO ALTAMENTE SENSIBILE



Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





PERCEZIONE

Il cervello dei PAS percepisce molti **più stimoli** e quindi registra molte più **informazioni e** molti più **dettagli** del cervello non-PAS, in tutte e tre le "categorie percettive": la percezione **attraverso gli otto sensi** (oltre ai cinque sensi classici, cioè vista, udito, olfatto, gusto e tatto, la neurofisiologia ne riconosce altri tre fondamentali per la percezione corporea: il Sistema Vestibolare (Equilibrio), che regola la posizione del corpo, l'equilibrio e il movimento nello spazio; la Propriocezione (Cinestesia), che è la capacità di percepire la posizione e il movimento degli arti e del corpo senza l'ausilio della vista; e l'Interocezione, cioè la percezione dei bisogni e delle condizioni interne del corpo, come ad esempio fame, sete, battito cardiaco, dolore e temperatura, la percezione dei **segnali emotivi**, la percezione delle **caratteristiche ambientali** (le caratteristiche fisiche, oggettive, del luogo in cui ci si trova). La percezione aumentata che i PAS sperimentano è **spesso causa di disagio**. Può portare all'incapacità di concentrarsi su quello che si sta facendo così come ad una **sovrastimolazione** difficile o impossibile da gestire. Ovviamente ogni PAS ha i suoi personali attivatori della sovrastimolazione, anche se alcuni sono comuni a molti PAS. **Qualche esempio?** Rumori forti, voci alte o sovrapposte, luci intense, profumi e odori intensi o specifici, etichette dei vestiti, scarpe e vestiti stretti, accessori a contatto della pelle (orologi, gioielli...), determinati tessuti (per esempio la lana, il lino, i sintetici), cibi con determinate consistenze o determinati sapori, determinate "sostanze" (sabbia, terra, fango, polvere...), il dolore fisico anche di bassa intensità.

La **percezione** nei PAS **non** è **soltanto più ampia e profonda**. È **anche** più prolungata e meno focalizzata.

- **Percezione prolungata** → Normalmente il nostro corpo si abitua agli stimoli. Questo processo si chiama adattamento sensoriale (in inglese, sensory adaptation o habituation). Le cellule ricettrici diventano meno sensibili quando uno stimolo si presenta allo stesso livello per un certo periodo di tempo. Stimoli che non cambiano in intensità, o per altre caratteristiche, scompaiono dalla nostra coscienza, a meno che non siano stimoli molto intensi o dolorosi. Pensiamo per esempio all'etichetta di un capo d'abbigliamento oppure alla sensazione di un anello su un dito. Nei PAS il processo di abituarsi agli stimoli accade **meno spesso e a volte non accade affatto**: un determinato stimolo non scompare dalla nostra coscienza, ma rimane ben presente finché non viene eliminato.
- **Percezione non focalizzata** → Il meccanismo dell'inibizione latente (in inglese, latent inhibition) ci permette di non essere sopraffatti da tutto ciò che percepiamo. Selezione e porta alla coscienza soltanto gli stimoli rilevanti in un dato momento e in una data situazione. Gli altri stimoli rimangono al di sotto della soglia della coscienza. È per esempio il meccanismo che ci permette di conversare con la persona che abbiamo davanti durante un evento affollato e rumoroso. Avere una bassa inibizione latente significa avere una

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





percezione non focalizzata: gli stimoli percepiti a livello cosciente sono molti di più del necessario e quindi si arriva più facilmente a sentirsi sopraffatti.

Gli uomini sono animali sociali. È quindi importante che abbiano frequenti contatti fra di loro e per farlo devono essere in grado di comprendere i sentimenti e le intenzioni propri e delle altre persone, mandando e ricevendo stimoli emotivi. Gli stimoli emotivi nelle persone altamente sensibili però sono spesso molto forti o troppo forti. Questa caratteristica dei PAS potrebbe essere spiegata da un'attività più intensa della norma dei neuroni specchio. (Cosa sono i neuroni specchio? Quando osserviamo una persona fare qualcosa, o sperimentare un'emozione, questi neuroni, che si trovano in varie aree del cervello, si attivano in modo simile a quelli dell'altra persona, come se stessimo facendo o sperimentando la stessa cosa). Questa maggiore sintonia degli altamente sensibili con le altre persone è un vantaggio nelle situazioni positive, ma è uno svantaggio nelle situazioni negative.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





ELABORAZIONE

Nelle persone altamente sensibili, la fase dell'**elaborazione** comprende **due fasi**. In ordine cronologico, queste due fasi sono:

- **Sistema pause-to-check** (pausa di controllo/verifica) → Necessario per processare in profondità gli stimoli, le informazioni e i dettagli percepiti. Più dati ci sono da processare, più tempo ci vorrà, e di norma i PAS processano una maggiore quantità di dati, sia provenienti dall'ambiente esterno (attraverso i primi sette sensi) che dalla percezione dell'ambiente interno (interocezione). Fra questi dati ci sono sia dati oggettivi che dati oggettivi che dati emotivi. Sembra che i dati emotivi occupino un ruolo molto rilevante.
- **Optimal-option-ambition** (ambizione di saper scegliere l'opzione migliore) → Una parte importante, nell'elaborazione, è giocata dal tentativo di scegliere l'opzione migliore per tutti i soggetti coinvolti.

Quando un PAS sembra lento a elaborare, probabilmente sta invece processando una quantità sovrabbondante di dati, cercando di trasformarli in azioni che funzionino al meglio per tutti non solo nell'immediato ma anche nel medio e nel lungo periodo. Comunque, l'elaborazione nei PAS non è sempre lenta: se richiesto, sono in grado di procedere molto velocemente, ma questa velocità ha un costo. Il costo è un maggior tempo di "ricarica" una volta terminata "l'emergenza".

Come accade nella percezione, quindi, anche nell'elaborazione il cervello dei PAS opera in modo differente. Prima di tutto, si attiva un maggior numero di aree cerebrali. Inoltre, tutte le aree cerebrali che si attivano lo fanno in modo molto intenso. Infine, esistono forti indizi del fatto che questo tipo di percezione e di elaborazione, molto profonde, portino i PAS a compiere azioni diverse rispetto ai non PAS. **Nei PAS il pensiero creativo e il pensiero laterale sono decisamente molto sviluppati.**

ELABORAZIONE → PAUSE-TO-CHECK

Disporre di un **periodo di osservazione** è **importante** per i PAS. "**Think first, then act**": prima il pensiero, poi l'azione. Una volta che le informazioni sono state processate, sanno di cosa devono tenere conto e possono partecipare alla situazione. **Stimolare** o ancor peggio spingere un PAS **ad agire in questa fase è controproducente**. Stimoli si aggiungono agli stimoli e la **sovrastimolazione** è **dietro l'angolo**. Una **situazione familiare però richiede un periodo di osservazione molto più breve**. Dopo tutto, la maggior parte delle informazioni è stata processata in precedenza. **In questo caso** i PAS si sentono abbastanza sicuri per **agire rapidamente**. *Non lo diremo mai abbastanza: i PAS assorbono grandi quantità di informazioni e hanno bisogno di tempo per processarle tutte. Non sono lenti. Al contrario, sono molto rapidi, date le condizioni in cui operano.*

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





ELABORAZIONE → OPTIMAL-OPTION-AMBITION

L'**optimal-option-ambition** è la tendenza automatica dei PAS a **considerare gli interessi degli altri e del gruppo**, spesso dandogli più importanza che a quelli personali. Si articola in **tre fasi** distinte:

- **Analisi approfondita dei rischi e delle opportunità.**
- **Considerazione approfondita del contesto sociale e del contesto di gruppo.**
- **Formulazione di un piano d'azione.**

STRESS E VANTAGE SENSITIVITY

La **profondità di elaborazione** del cervello PAS, di cui abbiamo parlato finora, **può portare** con sé uno **stress maggiore**. Nella stessa situazione, il livello di stress di un altamente sensibile tende ad essere maggiore del livello di stress di un non-PAS. **Fortunatamente**, questa profondità di elaborazione non porta con sé soltanto un maggiore stress: **se** il processo elaborativo ha avuto un **risultato positivo**, i **PAS beneficiano maggiormente del risultato**. È la cosiddetta **vantage sensitivity** (sensibilità al vantaggio).

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





REAZIONE E AUTORIFLESSIONE

REAZIONE

Una volta che i dati sono stati percepiti e processati, arriva **il momento dell'azione**. Considerando tutto quello che abbiamo detto in precedenza, possiamo **facilmente immaginare che** l'azione **impatti sui PAS in modo** molto **differente** che sui non PAS:

- Le **emozioni** conseguenti all'azione sono **percepiti in modo** molto più **intenso e profondo**. Questo vale sia per le emozioni positive che per le emozioni negative.
- Il **livello di stress** conseguente all'azione **può essere molto maggiore**, anche se l'azione scelta ha portato ad un risultato positivo. Questo alto livello di stress **può richiedere**, ad azione terminata, **un periodo** di riposo assoluto **per ricaricare le energie emotive**.

Il fatto che gli altri non riescano sempre a seguire la reazione delle persone altamente sensibili è comprensibile, considerando come vengono elaborate le informazioni da parte loro. Le persone altamente sensibili elaborano gli stimoli in profondità, integrano le informazioni, entrano in empatia con l'altro e collegano i dati agli eventi precedenti. La conclusione di tutta questa elaborazione potrebbe essere molto diversa da quella di chi agisce d'impulso. La persona altamente sensibile spesso prende, per così dire, una svolta invisibile agli occhi degli altri, ritrovandosi in un punto d'arrivo completamente diverso.

La reazione può essere difficile da comprendere a causa dell'intensità delle emozioni, ma anche per via della logica che vi sta dietro. Dal punto di vista dell'altro, la reazione finale potrebbe non sembrare correlata alla situazione iniziale. Questo può portare a malintesi o irritazione.

Anche in questo caso è presente un legame con il pensiero creativo. Un elemento di questo aspetto riguarda l'ideazione di soluzioni che gli altri non vedono. Ci sono indicazioni che le persone altamente sensibili trovano soluzioni più creative. Questo talento a volte può passare inosservato, perché le proposte risultano troppo incomprensibili per gli altri.

AUTORIFLESSIONE

L'atto finale non è la fine del processo. **Anche dopo l'azione la persona altamente sensibile continua a esaminare le informazioni a disposizione**. Il cervello altamente sensibile valuta con attenzione il modo in cui ha agito e i risultati dell'azione su di sé, sugli altri e sull'ambiente. La situazione appena creata fornisce nuovi elementi che si aggiungono all'analisi: l'interpretazione dello sguardo sul volto dell'altro o la reazione delle persone coinvolte, tutto diventa materiale di riflessione. In particolare, le **proprie azioni** vengono **sottoposte a una severa indagine**. L'autoriflessione è una bellissima qualità, un **requisito fondamentale per poter imparare**. Pertanto, le persone altamente sensibili

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





hanno il potenziale per migliorare enormemente se stesse. Il **rovescio della medaglia**, tuttavia, è che diventano **troppo critiche e severe** verso tutto ciò che le riguarda. L'autoriflessione può quindi evocare la paura del fallimento e, di conseguenza, frenare lo sviluppo futuro.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.
Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0
Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





LO STRESS NEGLI ALTAMENTE SENSIBILI

Lo stress non è sempre il nemico che pensiamo. Di per sé, lo stress è semplicemente una risposta biologica e psicologica a uno stimolo che richiede un adattamento. La vera differenza sta nel modo in cui questo stimolo influisce su di noi, nella sua durata e nella nostra capacità di gestirlo. Per distinguere queste due facce della medaglia, la psicologia utilizza due termini specifici: **Eustress** (**stress positivo**) e **Distress** (**stress negativo**).

L'**eustress** è quella forma di stress che agisce come un **motore propulsore**. Si attiva di fronte a sfide che percepiamo come stimolanti, desiderabili e, soprattutto, alla nostra portata. È tipicamente a breve termine, focalizza l'energia, aumenta l'attenzione e migliora la performance. Invece di un'ansia paralizzante, genera una sensazione di eccitazione, entusiasmo, attivazione e prontezza. Alcuni esempi: l'adrenalina prima di salire su un palco o di fare un discorso pubblico importante; la concentrazione intensa durante una competizione sportiva o un'escursione impegnativa; i preparativi per un evento felice ma complesso (un matrimonio, un viaggio, il lancio di un nuovo progetto); affrontare un problema difficile ma stimolante sul lavoro.

Il **distress** è ciò che comunemente chiamiamo "**essere stressati**". Si manifesta quando le richieste dell'ambiente superano le nostre risorse percepite per farvi fronte, oppure quando lo stimolo stressante si prolunga troppo nel tempo senza finestre di recupero. Può essere acuto (un evento improvviso e doloroso) o cronico (prolungato nel tempo). Consuma le energie fisiche e mentali, riduce l'efficacia e, a lungo andare, danneggia la salute. Genera ansia, senso di impotenza, frustrazione, affaticamento mentale e saturazione. Alcuni esempi: un carico di lavoro eccessivo e costante senza mai un momento di pausa; problemi finanziari o preoccupazioni continue per il futuro; conflitti interpersonali o familiari prolungati; un sovraccarico di stimoli ambientali o emotivi che non si riesce a elaborare.

La differenza tra eustress e distress non dipende solo dal tipo di evento, ma segue spesso una curva fisiologica:

- **Sotto-attivazione (Noia/Apatia)**: troppo pochi stimoli portano a una mancaza di motivazione.
- **Attivazione Ottimale (Eustress)**: il livello di stress è perfetto per massimizzare focus, creatività e performance.
- **Sovra-attivazione (Distress)**: Superata una certa soglia, o se l'attivazione non scende mai, il sistema va in sovraccarico, portando a ansia, calo delle prestazioni e, nei casi più gravi, esaurimento (il cosiddetto burnout).

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





È importante notare che la soglia in cui l'eustress si trasforma in distress è strettamente personale. Dipende da fattori biologici, dal temperamento e da quanto il proprio sistema nervoso è incline a elaborare gli stimoli in modo profondo. Ciò che per qualcuno è un'eccitante sfida, per qualcun altro (o in un momento di maggiore vulnerabilità) può trasformarsi rapidamente in un sovraccarico sensoriale ed emotivo. Le persone altamente sensibili, nelle quali il distress si attiva più spesso e più facilmente, devono quindi prestare particolare attenzione allo stress, mettendo in atto più frequentemente e più intensamente dei non-PAS strategie e comportamenti in grado di evitare il distress.

ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

Il **cervello altamente sensibile** produce molte previsioni dettagliate. Simula poi le corrispondenti reazioni fisiche. Tutti i dettagli più sottili che il cervello altamente sensibile percepisce nell'ambiente vengono utilizzati per adattare e calibrare le previsioni. Tuttavia, questo **ciclo di autocorrezione** può **portare a stress cronico** e malattie **se il cervello formula previsioni errate**, preparando il corpo in modo improprio.

Un ottimo modo per limitare il problema è l'alfabetizzazione emotiva: le previsioni hanno maggiori probabilità di essere corrette quando si ha a disposizione un maggior numero di concetti e di parole emotive. Essere alfabetizzati emotivamente significa essere in grado di usare parole emotive precise al momento giusto. In questo modo si interpreta la situazione in modo appropriato, affinché il cervello riceva istruzioni corrette. Se si è in grado di dare solo un significato generico a ciò che si prova, allora le istruzioni fornite al cervello non sono abbastanza specifiche e di conseguenza il cervello potrebbe attivare immediatamente il sistema dello stress. Le persone che sanno identificare le sfumature all'interno di una sensazione spiacevole forniscono istruzioni più precise al cervello. Dopotutto, la paura è diversa dall'essere nervosi o vigili. I fatti dimostrano che essere in grado di individuare esattamente le proprie emozioni ha un impatto importante sulla salute. È stato dimostrato che le persone con un'alta alfabetizzazione emotiva si recano meno spesso dal medico, assumono meno farmaci e vengono ricoverate in ospedale con minore frequenza. Inoltre, consumano meno alcol per alleviare lo stress e reagiscono in modo meno aggressivo verso le persone che le hanno ferite. Le persone con una bassa alfabetizzazione emotiva hanno maggiori probabilità di riferire depressione, disturbi alimentari, disturbo borderline e autismo. Essere alfabetizzati emotivamente, ovvero essere in grado di categorizzare le emozioni in modo complesso e dettagliato, significa conoscere molte parole emotive ed essere in grado di esprimerle ogni volta che è opportuno.

L'alfabetizzazione emotiva può anche spiegare le differenze tra persone altamente sensibili con buone o cattive esperienze infantili. Le persone altamente sensibili che hanno ricevuto molto sostegno durante l'infanzia si sono sentite probabilmente libere di esprimere le proprie emozioni da

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





bambini e hanno così sviluppato un ampio vocabolario. Di conseguenza, il loro cervello potrebbe essere maggiormente in grado di formulare buone previsioni e il loro corpo è preparato adeguatamente per l'azione. Le attivazioni cerebrali più forti delle persone altamente sensibili con un'infanzia piacevole sono forse spiegate da questo. Esse potrebbero essere maggiormente in grado di interpretare le sensazioni che provano. In situazioni socialmente scomode, ad esempio, comprendono cosa sta succedendo e sanno che ciò non ha nulla a che fare con loro. Di conseguenza, sono in grado di trarre beneficio dal contatto sociale e di regolare il proprio corpo nel modo giusto.

L'alfabetizzazione emotiva può essere insegnata. Se non sei stato adeguatamente equipaggiato fin dalla tenera età, puoi migliorarla tu stesso. Da un lato, devi percepire bene i tuoi segnali corporei e, dall'altro, devi avere abbastanza concetti per interpretarli. Puoi allenare te stesso a essere consapevole dei tuoi segnali corporei con diversi approcci, come lo yoga, la mindfulness o la terapia psicomotoria. Puoi espandere il tuo dizionario emotivo descrivendo in modo più preciso ciò che provi, oppure leggendo molto su come gli altri vivono le cose. Leggere romanzi, scrivere, disegnare, fare musica, condividere le esperienze con gli altri: sono tutte strade per imparare a esprimere le emozioni in modo più preciso. In questo modo aiuterai il tuo cervello a formulare le istruzioni corrette; il tuo corpo sarà più equilibrato e ti sentirai più energico e in salute.

Quest'opera è di proprietà del sito www.sensibiliconsapevoli.it. Autore: Luca Nocera.

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0

Per leggere una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

