



ALTA SENSIBILITÀ

UN'INTRODUZIONE

Per approfondimenti:

Elaine Aron, Persone altamente sensibili

Nicola Ghezzani, Il dramma delle persone sensibili

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/>





SENSIBILITÀ E ALTA SENSIBILITÀ

La **sensibilità** è una **caratteristica** propria **del sistema nervoso** di tutti gli esseri umani. Il termine sensibilità è infatti usato in fisiologia per definire genericamente la **capacità** del sistema nervoso **di percepire gli stimoli** provenienti sia dall'esterno che dall'interno e che agiscono sull'organismo, in particolare sul sistema nervoso. In linguaggio scientifico questa capacità è chiamata **SPS** (Sensory Processing Sensitivity, sensibilità di elaborazione sensoriale)¹. Poiché ogni persona ha un suo personale pool genetico, **ogni persona** avrà anche un **diverso livello di sensibilità** al momento della nascita. L'interazione dell'individuo con l'ambiente, sia quello esterno (il mondo in cui vive) che quello interno (il suo mondo interiore), avrà poi come risultato, nel corso della vita dell'individuo, un costante modificarsi del livello di **sensibilità**. È possibile suddividere le persone in gruppi sufficientemente omogenei sulla base della loro sensibilità media. In ordine crescente di sensibilità possiamo identificare **tre gruppi di persone**:

- Persone Iposensibili. Sono circa un terzo della popolazione. La distribuzione uomini/donne sembra essere all'incirca 50% - 50%.
- Persone Mediamente Sensibili. Sono circa un terzo della popolazione. La distribuzione uomini/donne sembra essere all'incirca 50% - 50%.
- Persone Altamente Sensibili. Sono circa un terzo della popolazione. La distribuzione uomini/donne sembra essere all'incirca 50% - 50%. Spesso per le Persone Altamente Sensibili si usano gli acronimi PAS (Persone Altamente Sensibili) e HSP (Highly Sensitive People).

La **sensibilità** è un **tratto della personalità**? Sì: i tratti della personalità sono, in estrema sintesi, l'espressione psicologica di precise caratteristiche genetiche. Non **si misurano** in modo binario (tratto presente/tratto assente) ma **come spettro di valori** (forza del tratto nella singola persona), perché 1) ognuno di noi ha un suo corredo genetico, diverso da quello di tutti gli altri 2) l'ambiente e la nostra mente influenzano i tratti, rinforzandoli o depotenziandoli 3) i vari tratti di cui è composta una personalità individuale si influenzano reciprocamente.

A volte si usa il termine Ipersensibilità al posto dell'espressione Alta Sensibilità. È un errore: l'**ipersensibilità** è una **condizione anormale o patologica** di eccessiva sensibilità del sistema nervoso e dei sensi, che può colpire chiunque e che di solito è la conseguenza di eventi particolarmente traumatici; l'**Alta Sensibilità** è una **condizione normale, non patologica**, di elevata sensibilità del sistema nervoso, indipendente dal contesto.

Quando si parla di sensibilità è fondamentale esplorare il concetto di arousal o stimulation.

¹ Inizialmente, Elaine Aron introdusse questo concetto per definire la capacità di elaborazione sensoriale profonda delle persone altamente sensibili. Poiché però tutti gli esseri umani sono in grado, chi più chi meno, di elaborare gli stimoli sensoriali, possiamo estendere il concetto a tutte le persone.





Arousal o stimulation (stimolazione): risposta del sistema nervoso ad uno stimolo significativo, cui consegue una situazione di eccitazione psicofisiologica caratterizzata da un maggiore stato attentivo-cognitivo di vigilanza e di pronta reazione agli stimoli. Traducibile come stimolazione, stato di attivazione, sollecitazione. È la condizione ideale per tutti, PAS o non-PAS.

Overarousal o overstimulation (sovrastimolazione): stato di eccessivo arousal. Sovrastimolazione, sovraccarico. È una reazione psicofisiologica di eccessiva eccitazione o attivazione del sistema nervoso, con conseguente stato di allerta, in reazione a stimoli percepiti in modo particolarmente o eccessivamente intenso. È una condizione negativa per tutti, PAS o non-PAS.

Underarousal o understimulation (sottostimolazione): stato di basso o nullo arousal. È una reazione psicofisiologica di bassa/nulla eccitazione o attivazione del sistema nervoso, con conseguente inattivazione dello stato di allerta, in reazione a stimoli esterni percepiti in modo non intenso. È una condizione negativa per tutti, PAS o non-PAS.

Overarousal a lungo termine: oltre all'overarousal a breve termine esiste anche l'overarousal a lungo termine, associato principalmente agli ormoni, in particolare al cortisolo, i cui effetti si possono manifestare ore, o addirittura giorni, dopo lo stimolo e durare a lungo. È possibile che la funzione del sistema pause-to-check (di cui parleremo più avanti) sia di proteggere l'individuo dall'overarousal a lungo termine. È una condizione negativa per tutti, PAS o non-PAS.

Uguale stimolazione, diverso risultato → Le persone sono molto diverse fra loro. Nella stessa situazione e a parità di stimolazione del loro sistema nervoso agiscono in modi differenti. Non si tratta soltanto di essere o non essere altamente sensibili. Ogni persona agisce in modo diverso ad una stessa situazione. Portate ad una festa caotica e rumorosa 100 persone, alcune iposensibili, altre mediamente sensibili, altre ancora altamente sensibili e vedrete che ognuna di loro agirà in modo diverso agli stimoli a cui sarà sottoposta.

Un ottimo modo per spiegare cos'è l'**alta sensibilità** è utilizzare l'acronimo **DOES**, elaborato da Elaine Aron, pioniera degli studi sull'Alta Sensibilità:

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/>





- D (depth)² → profondità dell'elaborazione delle informazioni. I PAS osservano e riflettono moltissimo prima di agire ed elaborano maggiormente ogni elemento, consciamente o inconsciamente (quello che viene chiamato generalmente intuito o sesto senso, che probabilmente è il risultato dell'elaborazione inconscia delle informazioni, anche delle più sottili, nei PAS è spesso più sviluppato). Sono molto bravi a fare collegamenti e paragoni e a vedere le cose e le persone come sono realmente, a vedere la struttura dietro alla facciata delle cose e delle persone. Quando sembra che "ci stiano mettendo troppo" è perché stanno compiendo una valutazione profonda della situazione. Quando poi decidono di agire di norma agiscono molto velocemente.
- O (overstimulation) → Quando si presta estrema attenzione ad ogni cosa, ci si stanca prima: le risposte del cervello alla sovrastimolazione sono sempre negative³.
- E (emphasis + empathy) → I PAS hanno reazioni emotive spesso molto enfatiche (rispondono maggiormente sia alle esperienze positive che a quelle negative; un altro modo per dirlo è che sono molto più influenzati dal contesto dei non-PAS) e sono decisamente empatici, sia nel senso di comprendere gli stati d'animo altrui sia nel senso di provare loro stessi gli stati d'animo altrui.
- S (subtleties) → I PAS sono decisamente sensibili ai dettagli e agli stimoli, anche a quelli meno evidenti, anche a quelli che i non-PAS non notano nemmeno. Vedono i piccoli particolari che agli altri sfuggono e spesso lo fanno in modo automatico, intuitivo, usando l'inconscio. I PAS, rispetto ai non-PAS, sono molto più in contatto con l'inconscio, sia proprio che collettivo.

Da quanto detto in questo paragrafo e nelle note a questo paragrafo si può facilmente comprendere quanto possa essere complicata in certe situazioni la vita delle **persone altamente sensibili**, che **spesso si trovano a combattere** con tutte le loro forze **semplicemente per sopravvivere**.

² La profondità di elaborazione, in concorso con l'empatia e con la capacità di percepire i piccoli dettagli, porta con sé il desiderio di compiere le migliori scelte possibili (percepisco i dettagli, percepisco le emozioni altrui e sono molto bravo a elaborare entrambi, quindi è mio compito utilizzare le mie capacità per il bene di tutti): è l'optimal-option-ambition (ambizione di saper scegliere l'opzione migliore). I PAS sono generalmente molto sintonizzati emotivamente con gli altri e vogliono comportarsi e agire al meglio nei contesti sociali (per non essere giudicati negativamente ma anche perché, essendo molto empatici, sentono molto la sofferenza altrui e cercano di agire in modo da evitargliela). Nei contesti sociali però c'è sempre qualcosa che non procede alla perfezione. A questo punto si può innescare un circolo vizioso molto difficile da spezzare: il forte desiderio dei PAS di evitare gli errori si scontra con il fatto che nei contesti sociali qualche errore è naturale che ci sia; questo scontro (desiderio di perfezione contro imperfezione intrinseca del mondo) genera in loro una profonda autocritica ("non so fare nulla"; "come faccio, sbaglio"; "valgo meno degli altri"); dall'autocritica si passa facilmente alla paura di fallire, che ha sui PAS un effetto a volte paralizzante (non agiscono), a volte di iperattivazione (lavorano o interagiscono fino a sfiancarsi, nel tentativo di raggiungere una perfezione che è naturalmente irraggiungibile) e a volte di fuga (abbandonano ciò che stanno facendo perché pensano di non essere in grado di farlo).

³ Incapacità di continuare ad utilizzare le proprie risorse mentali ed emotive (stato di "blackout mentale"); crisi di pianto, irritabilità, irrequietezza, rabbia o panico; malesseri fisici; rifiuto da parte del cervello di processare ulteriori stimoli e conseguente apatia sia mentale che fisica; profonda stanchezza emotiva e fisica; affollamento di pensieri negativi; estrema autocritica; difficoltà nel dormire; difficoltà di concentrazione; aumento degli sbagli e diminuzione delle prestazioni fisiche e mentali; peggioramento della memoria; necessità di ritirarsi in se stessi, evitando il contatto con gli altri; e così via.





Sette concezioni errate sui PAS:

- I PAS non sono tutti uguali tra loro (ogni personalità è la somma di numerosi tratti e in ogni personalità ogni tratto si presenta con una diversa intensità).
- I PAS non sono, o comunque non sono sempre, persone consapevoli, coscienti e meravigliose.
- I PAS non sono difettosi: sono semplicemente differenti⁴.
- I PAS non si sentono parte di un'élite. Spesso, al contrario, si sentono inferiori alle altre persone.
- I PAS non sono persone deboli. Al contrario, sono molto forti, solo che spesso devono utilizzare tutta la loro forza per combattere l'overarousal. Un PAS che non è in overarousal è in grado di utilizzare positivamente tutta la sua forza e in quel caso è in grado di fare anche cose straordinarie.
- I PAS non sono pigri o sempre stanchi. Per avere a che fare costantemente con la gestione di una enorme quantità di stimoli sono necessari tantissima energia e molto tempo di riposo e di recupero.
- I PAS non sono umorali. Può capitare che un PAS "sbotti" per qualcosa che altri non notano nemmeno. Se lo fa è perché lui, invece, quella cosa la nota. Ovviamente i PAS non "sbottano" solo per delle cose che altri nemmeno notano. Possono farlo anche per cose molto evidenti, nel caso in cui siano già in uno stato di overarousal e quella cosa, quella frase, quell'evento agiscano da detonatore per l'esplosione emotiva.

Essere PAS in sé non è negativo, ma **positivo**. Il **problema** principale per i PAS è l'**overarousal**: quando si trovano in questo stato vengono sopraffatti e vanno in crisi, spesso profondamente, soprattutto se non hanno consapevolezza della loro condizione di alta sensibilità, perché nessuno gliene ha parlato, e quindi non riescono ad attivarne i vantaggi⁵. Questo accade molto spesso durante l'infanzia. Quando invece riescono a rimanere in una situazione di arousal riescono ad attivare i vantaggi del tratto. Gli studi evidenziano che i PAS con un'infanzia problematica hanno più possibilità di sviluppare

⁴ Qualcuno potrebbe contestare questa affermazione, sulla base di un dato statistico: pur essendo soltanto un terzo della popolazione, i PAS sono tra l'80% e il 90% delle persone con problemi psicologici. Soltanto il 10/20% delle persone con problemi psicologici non è PAS. Ma sarebbe una contestazione errata: fra i PAS c'è anche tra l'80% e il 90% dei creatori delle più importanti opere d'ingegno, delle scoperte scientifiche e dei grandi mutamenti culturali dell'umanità. Più siamo empatici, sensibili e creativi, più rischiamo di sviluppare un disagio psichico. Allo stesso tempo, però, godiamo della possibilità di migliorare la qualità dei rapporti umani, di presentire il futuro e di trovare alle sventure che si profilano una qualche forma di soluzione.

Se, come abbiamo appena detto, circa l'80/90% delle persone con problemi psicologici è altamente sensibile, allora nella maggioranza dei casi il disagio psichico nasce da una sensibilità più alta della norma che non è stata ben gestita nell'infanzia e che continua a non essere ben gestita in età adulta. Gestire correttamente il tratto dell'alta sensibilità ridurrebbe quindi drasticamente il numero di persone con problemi psichici.

⁵ Alcuni dei vantaggi dei PAS: abilità nel trovare gli errori e nell'evitarli; coscienti; affidabilità; senso di responsabilità; capacità di concentrazione; capacità organizzativa; abilità nei compiti che richiedono attenzione, accuratezza, velocità e la scoperta di piccole differenze; Attenzione ai dettagli; capacità di elaborare più profondamente il contenuto della memoria semantica (memoria semantica: memoria a lungo termine riguardante usi e significati di cose e concetti; è la nostra enciclopedia mentale); capacità di pensare al proprio stesso pensare; capacità di imparare senza esserne consapevoli; comprensione degli umori e delle emozioni altrui; capacità di ascolto; premurosità; apertura mentale; capacità di essere creativi in maniera sintetica e di pensare in maniera non convenzionale; immaginazione; intuito; senso dell'umorismo.





problemi psicologici e relazionali (e di portarseli dietro nell'età adulta) dei non-PAS con un'infanzia simile, mentre i PAS che hanno un'infanzia positiva (soprattutto se è positiva perché hanno attorno persone in grado di capire la loro alta sensibilità, di spiegargliela e di aiutarli ad utilizzarla al meglio) non sono soltanto meno a rischio, ma in generale stanno meglio, sia nell'infanzia che nell'età adulta, rispetto ai non-PAS con un'infanzia simile.

Un **altro problema** importante è che risulta **molto difficile, per chi non ha il tratto, capire** il modo in cui funzionano **il cervello e la mente di chi ha il tratto (così come per i PAS risulta a volte molto difficile capire il modo in cui funzionano i non-PAS)**, quindi i PAS devono cercare di agire sempre con prudenza e con equilibrio quando si trovano con dei non-PAS, per non venire etichettati in modo negativo⁶. **Problematico è anche il fatto che nella cultura occidentale, capitalista, materialistica e competitiva, la sensibilità è spesso considerata un difetto e non un pregio** (in altre culture, come per esempio quella cinese, la sensibilità è invece considerata un pregio e non un difetto).

⁶ Poiché i PAS elaborano profondamente le informazioni, hanno bisogno di più tempo dei non-PAS per rispondere ad una situazione, per cui spesso vengono a torto considerati timidi o inibiti. In aggiunta, questa elaborazione profonda porta con sé emozioni profonde, che possono rendere i PAS molto upset (upset è un meraviglioso aggettivo inglese che racchiude in sé molti significati: to be upset può significare "essere agitato, scosso, emozionato, turbato, irritato" e così via; in sintesi, potremmo dire che "to be upset" equivale all'incirca a "essere negativamente influenzato, in vari possibili modi, da una persona o da una situazione, fisica o emotiva") anche in risposta a cose che i non-PAS reputano minuzie, inezie, così che i non-PAS possono considerare i PAS troppo emotivi o ipersensibili. Infine, questa elaborazione profonda richiede molte energie e di conseguenza molto riposo per recuperarle, così da poter creare l'erronea impressione che i PAS abbiano poca energia (quando in realtà ne hanno molta) e siano sempre stanchi o peggio ancora pigri.





GESTIRE L'ALTA SENSIBILITÀ

Salute e stile di vita

- Un PAS esausto è assolutamente incapace di affrontare i problemi. È meglio **intervenire alle prime avvisaglie di un problema** invece di trascurarlo pensando di poterlo gestire in seguito.
- I PAS hanno l'assoluto bisogno di **esplorare il mondo**, ma devono farlo **al loro proprio ritmo e con le proprie modalità**.
- I PAS hanno l'assoluto bisogno di **sentirsi indipendenti** e anche, eventualmente, di **correre dei rischi** per affermare la propria identità e per sviluppare le proprie potenzialità. **Sono loro a chiedere aiuto e a limitare i rischi quando ne sentono la necessità**. Per i PAS, un aiuto non richiesto o il manifestarsi di una preoccupazione esterna ("fai attenzione, è pericoloso" etc.) possono essere ingerenze intollerabili (lo sono sia i singoli "grandi" aiuti e preoccupazioni che gli accumuli di numerosi "piccoli" aiuti e preoccupazioni). I PAS devono sentirsi liberi di spiegare a chi li circonda che aiuti non richiesti e preoccupazioni esterne li mandano in sovraccarico e che per evitare questo sovraccarico agiscono in disarmonia con il proprio desiderio di indipendenza e di rischio, sia chiudendosi in se stessi (anche fisicamente, per esempio rimanendo chiusi in casa) che evitando di comportarsi in modo indipendente e rischioso per non attivare aiuti non richiesti e preoccupazioni esterne che a loro volta li manderebbero poi in sovraccarico. Aiuti non richiesti e preoccupazioni esterne sono quindi per i PAS i potenziali inneschi di un circolo vizioso che poi si autoalimenta, diventa molto limitante ed è difficile e doloroso da spezzare.
- Per i PAS è più difficile **mantenere una situazione di equilibrio**. Devono sempre prestare molta attenzione, per non trovarsi o "troppo fuori" (sovraccaricandosi con troppo lavoro, troppi rischi o troppe esplorazioni) o "troppo dentro" (iperproteggendosi attraverso l'autoemarginazione dal mondo esterno). Devono sempre stare attenti a non esagerare da una parte o dall'altra, perché a loro lo sbilanciamento porta più problemi che ai non-PAS.
- I corpi dei PAS hanno bisogno di **molto riposo**. Per i PAS, riposarsi non è soltanto dormire; è anche giocare, meditare, pregare, fare yoga, stare nel letto ad occhi chiusi senza pensare a nulla, godersi l'arte, godersi la natura, allontanarsi da una situazione percepita come negativa etc. Per i PAS, tutto ciò che allontana l'overarousal è riposo.
- I PAS hanno bisogno di **contenitori protetti in cui rifugiarsi** al bisogno. Ci sono vari tipi di contenitori protetti: luoghi fisici (la propria casa, un luogo in mezzo alla natura, un luogo pubblico in cui ci si sente bene, un vestito che è piacevole indossare...), persone care, luoghi intangibili (il lavoro, i ricordi di momenti felici e di persone care, le proprie convinzioni più profonde, i propri mondi interiori legati alla spiritualità, alla preghiera, alla meditazione...).
- I PAS hanno bisogno di **definire con precisione i propri confini**.

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/>





Ricontestualizzare infanzia e adolescenza

- Ciò che conta, rispetto all'infanzia, all'adolescenza e al passato in generale, è capire se le cose sono andate bene o male, capire perché sono andate come sono andate e nel caso in cui siano andate male accettare che siano andate male⁷. Accettare è importante, sia per quanto detto nella nota 2 sia perché qualunque cosa ci sia successa ci è stata comunque utile⁸. Dobbiamo **capire le lezioni del passato**, sia quelle positive che quelle negative, **per diventare migliori nel presente**. Capire le lezioni negative del passato significa anche capire dove noi abbiamo sbagliato, perché a volte le cose vanno male per colpa nostra o anche per colpa nostra, oppure vanno peggio di quanto avrebbero potuto andare se ci fossimo comportati diversamente⁹. È anche importantissimo **non colpevolizzare le persone che ci hanno cresciuto come se non fossimo PAS**: quasi sicuramente **non avevano idea** del fatto che lo fossimo **e hanno fatto del loro meglio** per noi.

Le relazioni sociali

- **Essere PAS non equivale a essere timidi. La timidezza** (che può essere temporanea, quindi legata ad una determinata situazione, oppure cronica, quindi presente in tutte le situazioni), è la/nasce dalla **paura di non essere apprezzati** dagli altri. Se temiamo di intervenire attivamente in un contesto sociale, ad esempio prendendo la parola o svolgendo in prima persona una certa attività, perché abbiamo paura che il nostro intervento verrà giudicato negativamente, allora siamo timidi. Quella paura si chiama timidezza. **Un PAS che riesca a superare completamente quella paura perderà tutta la sua timidezza**. In effetti, nonostante quello che si crede comunemente, non tutti i PAS sono timidi. Quando qualcuno ci definisce timidi per via del modo in cui ci stiamo comportando, ma noi sappiamo invece che in quella situazione siamo invece semplicemente in overarousal, la cosa migliore da fare è spiegare a chi abbiamo di fronte la differenza fra le due cose. In questo modo ci sentiremo subito meglio, sia che il nostro

⁷ Per quanto male siano andate le cose, avrebbero sempre potuto andare peggio. Inoltre, se alcune cose fossero andate bene invece che male, dopo, che cosa sarebbe successo? Magari, una cosa andata male ha portato poi a qualcosa di positivo, mentre se quella cosa fosse andata bene non avremmo imparato una lezione importante e in futuro qualcos'altro avrebbe potuto andare ancora peggio. Le variabili in gioco sono così tante che non è possibile capire come si sarebbe svolto il nostro futuro se qualcosa fosse andata bene invece che male, o male invece che bene, per cui è inutile starci a pensare.

⁸ Comunque, accettare non vuol dire perdonare. Possiamo accettare di essere stati, ad esempio, vittime di bullismo da giovani senza però mai perdonare chi ci ha bullizzato. Perché dovremmo perdonare qualcuno che ci ha fatto del male consapevolmente e volontariamente? Non dobbiamo cercare la vendetta, perché ci penserà il karma a riequilibrare le cose, ma non dobbiamo nemmeno perdonare. Si può perdonare soltanto chi ci ha fatto del male senza rendersene conto, non chi ci ha fatto del male sapendo di farlo e volendo farlo.

⁹ Avere parte della colpa e comportarsi in un modo invece che in un altro sono cose molto diverse. A volte, o forse spesso, facciamo ciò che facciamo perché è quello che possiamo fare con gli strumenti a nostra disposizione in quel momento. In quel caso, evidentemente, non abbiamo nessuna colpa, perché non abbiamo scelto fra due alternative, ma percorso l'unica strada disponibile. Certo, bisogna imparare ad avere la necessaria capacità autocritica a posteriori per capire se abbiamo la colpa di una certa situazione andata male o se invece non potevamo fare diversamente. Però, attenzione: una volta esercitata l'autocritica non dobbiamo sentirci obbligati a dire esplicitamente che la colpa è (anche o del tutto) nostra. L'onestà intellettuale di ammettere sempre i propri errori è la via da seguire solo con le persone che come noi cercano costantemente di migliorarsi; con chi non ha nessun interesse o intenzione di migliorarsi l'onestà intellettuale potrebbe crearci dei problemi. Dobbiamo anche imparare a proteggerci.





interlocutore ci capisca sia che non ci capisca: dopotutto, se ci spieghiamo per bene e non veniamo capiti, il problema non è nostro, ma di chi abbiamo di fronte. Noi abbiamo fatto tutto il necessario, non abbiamo nulla da rimproverarci.

Quanto detto per la timidezza vale per ogni forma di disagio sociale che ci capiti di sperimentare a causa di uno stato di overarousal (per esempio avere troppo caldo o troppo freddo, sentirsi ingabbiati se ci troviamo in mezzo ad una folla, sentirsi scomodi, essere infastiditi da certi suoni o da certe luci).

È molto importante spiegare i motivi della nostra timidezza o del nostro disagio agli altri, per due motivi. Il primo è **sentirci meglio**. Il secondo è che, se non lo facessimo, **chi abbiamo di fronte potrebbe sentirsi giudicato da noi** e comportarsi di conseguenza per **protegersi**. Ovviamente gli altri potrebbero non crederci e continuare a sentirsi giudicati, ma, di nuovo, sarebbe un loro problema.

Purtroppo ci sono numerose **occasioni sociali in cui**, per un motivo o per un altro, **spiegare** la nostra alta sensibilità **risulterebbe controproducente**. In quei casi dovremmo sforzarci di **indossare una maschera sociale**, comportandoci come tutti gli altri, per proteggerci. Potremo sempre, **di tanto in tanto**, magari **assumendo una vaga aria di mistero, allontanarci** per qualche tempo **per** stare da soli e **abbassare** il livello di **overarousal**. Può sembrare strano, ma maschere sociali e aria di mistero funzionano a meraviglia. Ci fanno sembrare interessanti e a tutti noi, PAS e non-PAS, piace poter dire di conoscere dei tizi interessanti, per sembrare a nostra volta interessanti. Si tratta di una dinamica psicologica a cui ben pochi sono immuni; impariamo ad utilizzarla a nostro vantaggio.

Ricordiamoci sempre che **non esiste un minimo livello accettabile di socialità**. Abbiamo tutti, PAS e non-PAS, bisogno di socializzare, ma **ognuno ha un suo livello di socialità ideale**, in relazione con i tratti della sua personalità. Cerchiamo quindi se possibile di socializzare spesso (ma non soltanto: non bisogna mai autogheggiarsi) con persone come noi o che siano in grado di capirci (i non-PAS intelligenti ed evoluti sono un'ottima compagnia per i PAS) e in contesti sociali che non inneschino in noi una situazione di overarousal. Questo ci rafforzerà e ci darà gli strumenti per confrontarci con profitto, quando sarà necessario confrontarci, con persone diverse da noi e con situazioni di overarousal.

- La maggior parte dei PAS è introversa. **Di norma si considera l'introversione in modo negativo e si pensa che gli introversi non siano socievoli. Queste due opinioni sono del tutto errate. Gli introversi sono decisamente socievoli**, ma intendono la socialità in modo diverso dagli estroversi. Non c'è nulla di male nel modo di socializzare degli estroversi, ma gli introversi preferiscono un altro tipo di socializzazione. Di tanto in tanto gli introversi possono godersi un concerto in un palazzetto rumoroso, o in un locale notturno affollato e così via, ma nella maggior parte dei casi **preferiscono andare a teatro, al cinema, a cena in un ristorante tranquillo, a casa di amici, ad una conferenza, in mezzo alla natura** e così via. Questa preferenza deriva dal fatto che essere introversi significa semplicemente guardare verso l'interno, verso il sé. Gli introversi attribuiscono maggior valore all'aspetto interiore e soggettivo della vita e minor valore a quello

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/>





esteriore e oggettivo. **L'introversione è una caratteristica meravigliosa, che non va nascosta o persa, ma mostrata e coltivata.** È, come diceva Jung, la prova "[dell']esistenza di quell'alternativa di cui la nostra civiltà lamenta dolorosamente la mancanza".

L'amore

- Esistono numerosi tipi di amore¹⁰. Ci sono l'amore romantico per il proprio partner, l'amore che si prova per parenti e amici, l'amore che si prova per una persona che magari nemmeno conosciamo di persona ma che consideriamo un esempio (un collega di lavoro, un artista, etc). **La profondità emotiva che caratterizza i PAS ovviamente ne caratterizza anche le relazioni amorose**, quindi è necessario affrontarle con calma e con una dose di aspettative non troppo elevata per non incorrere in problemi. C'è sempre tempo di approfondire in seguito la relazione, quando ci si accorge che è ciò di cui abbiamo bisogno sia noi che l'altra persona coinvolta. Elaine Aron ha scritto un bellissimo libro, purtroppo disponibile soltanto in inglese al momento, su Amore e Alta Sensibilità, che consigliamo di leggere: [The Highly Sensitive Person in Love: Understanding and Managing Relationships When the World Overwhelms You](#). Alcune informazioni generali però possiamo darle già in questa sede.
- Nonostante le inevitabili differenze individuali, le PAS hanno comunque in comune alcune **problematiche** legate alle relazioni intime, che **nascono dalla loro particolare capacità di percepire i dettagli e dalla loro tendenza alla sovrastimolazione**.
- Le PAS tendono a **legarsi** affettivamente **più intensamente** delle altre persone. Questo può essere **un bene**, perché si creano **legami molto profondi**, ma anche **un male**, perché **si vivono molto intensamente eventuali problemi e rotture**.
- Un caso ben noto di **sovrastimolazione** è **l'amore impossibile**. Può capitare a chiunque, anche ai PAS, anzi, ai PAS sembra capitare più spesso della media, e spesso **è un'esperienza infelice per entrambe le parti**. In questo tipo di amore non corrisposto l'impossibilità di essere corrisposti può essere **uno dei motivi**, forse anche il principale, della **sua intensità**. Se la relazione potesse svilupparsi in modo normale, una volta conosciuto meglio l'altro individuo, con i suoi pregi ma anche con i suoi inevitabili difetti, **l'idealizzazione della persona amata** si esaurirebbe da sé. Ma **l'intensità può anche fermare l'amore**. Un sentimento troppo intenso viene spesso rifiutato dall'**amato**, proprio perché troppo esigente e irrealistico. L'oggetto di tale amore spesso **si sente soffocato e non veramente amato**, dal momento che i suoi sentimenti non vengono presi in considerazione. Infatti sembra che l'innamorato non abbia una reale comprensione della persona amata, ma solo un'**impossibile immagine di perfezione**¹¹. E alla fine può perdere il senso della realtà, inseguendo il sogno di una felicità

¹⁰ Qui utilizziamo il termine amore per indicare tutti i tipi di amore. Sarebbe più corretto utilizzare espressioni e termini differenti (amore romantico, amore amicale, amore filiale, amore professionale, amore artistico etc), ma per non appesantire il testo useremo sempre solo il termine amore, con in testa quanto appena detto.

¹¹ In casi decisamente estremi, un modo di innamorarsi troppo intensamente è proiettare i propri bisogni spirituali su un'altra persona. Purtroppo però non siamo esseri divini e il momento in cui chi ama si trova a scoprire questa verità può essere davvero drammatico e di difficile gestione.





perfetta ma impossibile, perché un amore così intenso ha poco a che fare con l'altra persona e molto con quanto a lungo la si è immaginata. Purtroppo molta arte (film, romanzi, canzoni) ha descritto questo genere di amore, in che in sé non è un problema, ma lo diventa se il fruitore di quei film, romanzi e canzoni non ha gli strumenti adatti per comprendere che raramente nella realtà accade quello che può accadere su uno schermo, sulle pagine di un libro o nei versi di una canzone. In questo caso si creano aspettative irrealistiche. Intendiamoci: non è colpa di nessuno, è soltanto qualcosa che succede e che dovrebbe essere gestito perché non diventi un problema. **Fortunatamente, una volta usciti nel mondo ed esservi innamorati e affezionati alcune volte, capirete che nessuno è perfetto. La miglior protezione per non innamorarsi troppo intensamente è vivere di più nel mondo, non di meno. Raggiunto un certo equilibrio, potrete alla fine trovare quelle persone che vi aiuteranno a rimanere tranquilli e sicuri.** Quindi, visto che prima o poi vi bagnerete, potreste immergervi nell'acqua dei sentimenti reali già da ora.

Il lavoro

- **Per un PAS non esiste la possibilità di fare qualcosa in modo superficiale, compreso il lavoro**, e questo atteggiamento, di per sé correttissimo, nel mondo del lavoro, che è spesso uno degli ambiti più superficiali che esistano, può diventare un problema enorme da gestire. A mio parere, l'unico modo **per non rimanere sopraffatti dal lavoro** è di **svolgerlo con tutta la coscienziosità** che la nostra natura sensibile ci suggerisce di utilizzare, ma **senza rimanere negativamente colpiti dall'atteggiamento superficiale** che la maggior parte **dei colleghi** sicuramente avranno e **senza metterci in** una situazione di **scontro con loro**. Al contrario, più un collega è superficiale, più dovremmo sforzarci di farcelo amico, così che non ci possa considerare come una minaccia. Lavorare bene, costruirsi delle ottime capacità professionali, è ciò che la nostra natura ci chiede di fare, quindi assecondiamola, senza aspettarci nulla in cambio. Godiamoci la sensazione di avere fatto la cosa giusta. C'è anche la possibilità che prima o poi qualcuno, lì dove siamo o altrove, ci noti, ci apprezzi per ciò che siamo e facciamo e ci offra un altro lavoro, per noi più soddisfacente. Inoltre, non dobbiamo mai dimenticarci che **per i PAS è fondamentale avere una vocazione e seguirla. Cerchiamo di individuare la nostra vocazione e di trasformarla in una professione**. Forse ce la faremo, forse no, ma anche soltanto il viaggio varrà il prezzo dei nostri sforzi. **E se poi non riusciremo a farla diventare il nostro lavoro, magari riusciremo a farla diventare parte del nostro tempo libero**, ad esempio nel mondo del volontariato, e già questo ci renderà più felici e più capaci di sopportare le negatività che dobbiamo affrontare durante le ore di lavoro. **L'importante è continuare a cercare. Stare fermi non è una buona idea.**

Anima e spirito

- *"Nei PAS c'è qualcosa che ha molto a che fare con l'anima e con lo spirito. Per anima intendo qualcosa di più sottile del corpo fisico, ma ancora a esso legato, per esempio i sogni e l'immaginazione; invece lo spirito è qualcosa che, pur contenendo l'anima, il corpo e il mondo, li*

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/>





trascende tutti" (Elaine Aron). **Per i PAS non è soltanto importante, ma fondamentale, occuparsi dell'anima e dello spirito**, di tutto ciò che non è puramente tangibile, materiale. **La chiave** di una personalità completa, quando ci occupiamo di anima e spirito, è trovare che cosa è bene per noi e tenercelo stretto per **diventare interi**. Ciò che dobbiamo tenerci stretti comunque non è mai una meta, ma il processo che dobbiamo compiere per arrivarci. **Ricerca l'interesse significa muoversi in cerchi sempre più stretti attraverso differenti significati, differenti voci. Non si finisce mai, eppure si comprende sempre meglio quello che c'è al centro.** Attenzione a non confondere l'interesse con la perfezione: **l'interesse**, per definizione, **comprende anche l'imperfezione**. Anche i PAS hanno tratti spiacevoli e impulsi non etici, come i non-PAS. Possiamo e dobbiamo imparare a non obbedirgli, ma dobbiamo capire che non possiamo eliminarli, ma solo imparare a conoscerli e a limitarli. Ma di tanto in tanto riprenderanno il sopravvento, si spera il più temporaneamente possibile. Non è un problema: succede. Lo si accetta e si riparte. L'importante è lottare con tutte le proprie forze perché non accada mai nulla di terribile o di irreparabile quando perdiamo temporaneamente il controllo sulla nostra oscurità. Quella sarebbe una tremenda sconfitta. Limitare la nostra parte negativa, la nostra ombra, è possibile solo se la conosciamo. Come potremmo affrontare qualcosa che non conosciamo? Ricerca l'interesse significa conoscere al meglio che ci è possibile sia la nostra parte positiva che quella negativa. **Affrontare ciò che c'è di oscuro dentro di noi è difficilissimo, ma è inevitabile, se vogliamo progredire lungo la via del bene.**

Gestire la sovrastimolazione: l'acronimo HALT

- **HALT sta per Fame (Hunger), Rabbia (Anger), Solitudine (Loneliness) e Stanchezza (Tiredness).** È una sorta di mini-controllo che possiamo usare quando ci sentiamo in ansia, sovrastimolati, sopraffatti e chi più ne ha più ne metta. È un metodo per sintonizzarci con noi stessi **al fine di valutare di cosa abbiamo bisogno per sentirci meglio.** Per le persone altamente sensibili, imparare a fare "HALT" può essere incredibilmente prezioso. Poiché siamo così influenzati dal nostro ambiente e dalla nostra esperienza interiore, è importante sapere come valutare i nostri sentimenti e fare gli aggiustamenti necessari. Immergiamoci in ciascuna delle lettere di questo acronimo per imparare a usarle in modo pratico.
 - **"H" sta per "Fame" (Hunger)**
Conosci quei momenti in cui hai così tanta fame da diventare arrabbiato? È da lì che deriva il termine inglese *"hangry"* (affamato + arrabbiato, che in italiano suonerebbe come "affarrabbiato" o "arrabbiaffamato"), un problema comune tra le persone altamente sensibili. Questo accade perché quando abbiamo fame la nostra glicemia crolla, scatenando una raffica di ormoni, tra cui cortisolo e adrenalina. Questi ormoni innescano sensazioni di stress e la risposta di attacco o fuga, che ci fa sentire nervosi e irrequieti.

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/>





Le persone altamente sensibili sono particolarmente sensibili agli squilibri di zucchero nel sangue perché, per natura, sono molto consapevoli dei cambiamenti nel proprio corpo. La buona notizia è che ci sono modi per bilanciare la glicemia, così da avere meno probabilità di vivere quei momenti di rabbia dovuti alla fame. Per quanto possibile, possiamo cercare di essere proattivi in modo da non essere colti di sorpresa da una fame estrema e da cali di zuccheri. Le persone altamente sensibili possono mirare a bilanciare la glicemia eliminando lo zucchero raffinato e i cibi industrializzati. Questo è particolarmente importante perché i picchi glicemici (causati dal consumo di molto zucchero e carboidrati raffinati) possono portare a instabilità dell'umore e irritabilità.

- **"A" sta per "Rabbia" (*Anger*)**

Molte persone altamente sensibili scoprono di sentirsi arrabbiate quando sono sovrastimolate. Quando sorge il sentimento della rabbia, facciamo del nostro meglio per calmarci prima di prendere qualsiasi decisione o agire. Avere una pratica regolare di meditazione può aiutare a rispondere in modo più consapevole nelle situazioni, anziché reagire d'impulso. È anche importante ricordare che è completamente normale provare emozioni diverse e, quando sorgono, è sano permetterci di viverle davvero. Quando proviamo rabbia, ma poi cerchiamo di soffocarla o ignorarla, potrebbe riemergere più tardi in modo ancora più esplosivo. Esercitemoci a riconoscere e dare un nome alle nostre emozioni, specialmente a quelle difficili come la rabbia e la tristezza. Se reprimiamo regolarmente le emozioni, siamo più inclini a sfoghi o a sperimentare sintomi di ansia e depressione. Lavorare con un terapeuta qualificato o un professionista esperto può aiutarci a sviluppare un vocabolario emotivo».

- **"L" sta per "Solitudine" (*Loneliness*)**

Come esseri umani, siamo fatti per la connessione. E anche se la maggior parte di noi persone sensibili è introversa e ama trascorrere del tempo da sola, abbiamo comunque un bisogno innato di connetterci con gli altri.

A volte, quando ci sentiamo "fuori fase", può essere perché ci sentiamo disconnessi dalle altre persone. Un modo in cui le persone altamente sensibili possono sentirsi sole è non avere intorno persone che le "capiscano". È importante per le nostre anime sensibili avere una comunità di persone che si immedesimino in noi e ci facciano sentire visti, accettati e ascoltati per quello che siamo esattamente. Senza questo, potremmo sentirci isolati, soli o disconnessi, il che può portare a sensazioni di depressione.

- **"T" sta per "Stanchezza" (*Tiredness*)**

Sentirsi stanchi può influenzare notevolmente le persone altamente sensibili. Per la maggior parte di noi, dormire in abbondanza è vitale per il benessere generale. Poiché assorbiamo costantemente così tante stimolazioni e le elaboriamo a un livello così

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/>





profondo, possiamo esaurirci più facilmente. È importante assicurarci di riposare a sufficienza per ricaricare il nostro sistema. Quando non riposiamo a sufficienza, questo influisce sulla nostra salute emotiva, mentale e fisica. Essere stanchi rende più facile cadere in schemi di ruminazione mentale e ansia, che poi contribuiscono a sensazioni di sopraffazione. Per le persone altamente sensibili è fondamentale avere una buona igiene del sonno per sostenere la propria sensibilità.

Usare la pratica dell'Halt è un modo meraviglioso per noi HSP di fare un controllo con noi stessi e acquisire consapevolezza di ciò di cui abbiamo bisogno momento per momento. **Quando siamo in grado di valutare se abbiamo fame, rabbia, solitudine o stanchezza, possiamo individuare un modo per sostenerci al momento. Alcuni modi in cui possiamo combattere la sovrastimolazione possono essere:**

- **Prenditi una pausa (Time-out):** non importa dove ti trovi (al lavoro, a una festa, a casa); se inizi a sentirti sopraffatto, prenditi una pausa. Se non puoi uscire all'aperto, anche se si tratta di un bagno o di uno stanzino, trova un mini santuario dove puoi goderti qualche momento di calma. Puoi fare respiri profondi, ascoltare una canzone rilassante o qualsiasi cosa funzioni meglio per te.
- **Fai una pausa dalla tecnologia:** oggi siamo estremamente connessi ai nostri dispositivi. Tuttavia, quando ci sentiamo sovrastimolati, una delle cose migliori che possiamo fare è mettere via il telefono. A volte abbiamo bisogno di una pausa dalle continue notifiche dei social media, dalla luce blu e dalle opinioni altrui online.
- **Trascorri del tempo nella natura:** la natura è un balsamo curativo per un'anima sensibile. A volte il mondo ci sembra troppo rumoroso, aggressivo e soffocante. Ma quando facciamo un passo fuori e ci connettiamo con la natura, ci viene ricordata la bellezza e la semplicità che esistono tutto intorno a noi.
- **Sdraiati sotto una coperta ponderata:** le coperte ponderate sono uno strumento fantastico, specialmente per chi lotta con l'ansia. Sdraiarsi sotto la pesante coperta è rassicurante, come un caldo abbraccio, e calma il nostro sistema nervoso.
- **Muovi il tuo corpo:** a volte la sovrastimolazione e il sovraccarico emotivo possono farci sentire tesi e nervosi, come se avessimo un'energia che dobbiamo scaricare dal corpo. Se ti senti così, muovere fisicamente il corpo è sempre un'ottima cosa da fare. L'esercizio fisico è un modo sicuro per sentirsi più calmi e con le idee chiare.
- **Scrivi ciò che provi:** ti capita mai di sentire di avere un milione di pensieri che ti girano in testa? Quando ci sentiamo sovrastimolati, può essere difficile pensare chiaramente, il che alimenta il ciclo della sopraffazione. Scrivere i tuoi pensieri e le tue emozioni in un diario è un ottimo modo per tirarli fuori dalla testa e metterli su carta. Questa pratica di per sé può essere molto terapeutica e spesso toglie la tensione dalle preoccupazioni che erano così presenti nella mente.

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 DISTRIBUZIONE DELLA SENSIBILITÀ

Come abbiamo detto in precedenza, in ordine crescente di sensibilità possiamo identificare **tre gruppi di persone**: persone **iposensibili**, circa **un terzo della popolazione**; persone **mediamente sensibili**, circa **un terzo della popolazione**; e persone **altamente sensibili**, circa **un terzo della popolazione**. Non sappiamo con certezza **perché** il livello di sensibilità dei gruppi di persone si sia **stabilizzato in questo modo invece che in altri modi**, ma abbiamo un'ottima ipotesi al riguardo.

Per **prima cosa** cerchiamo di **capire perché** il tratto dell'**alta sensibilità è ancora presente** nell'uomo e in moltissime altre specie animali, nonostante sia potenzialmente causa di vissuti abbastanza negativi da minare la possibilità di riproduzione di chi lo possiede. Possiamo capirlo pensando alle persone altamente sensibili che riescono a gestire bene questa loro sensibilità. L'organismo più sensibile, essendo più attento agli elementi tossici, alle minacce e ai danni, potrebbe evitare l'esposizione a questi elementi **aumentando** così **il benessere e la sopravvivenza propri e del gruppo** di appartenenza. Inoltre, essendo generalmente più consapevoli, i PAS possono mostrarsi più attenti alle opportunità, alle risorse e alle ricompense, e inoltre mantenere la memoria di questi eventi, per sapere dove trovarli e come affrontarli, di nuovo generando un vantaggio del singolo e del gruppo. I PAS sono anche molto empatici e l'empatia facilita la stabilizzazione di relazioni di cooperazione e di fiducia nel gruppo.

La **seconda domanda** che dobbiamo farci è: **se l'alta sensibilità, ben gestita, è così vantaggiosa, perché è presente soltanto in un terzo circa degli individui?** L'ipotesi più concreta è che se questa percentuale fosse maggiore o molto maggiore, l'alta sensibilità ben gestita non sarebbe più un vantaggio. Se il tratto dell'alta sensibilità porta così tanti vantaggi, sembrerebbe logico, da un punto di vista evolutivo, che tutta la popolazione lo possedesse. La risposta sta nel fatto che **l'evoluzione non seleziona il tratto "migliore" in assoluto, ma premia la diversificazione delle strategie di sopravvivenza**. Ecco perché la natura ha mantenuto questa proporzione (circa un terzo) invece di estenderla a tutti:

1. La strategia della "Qualità" vs. la strategia della "Quantità".

In termini evolutivi, la popolazione si divide fondamentalmente in due approcci ecologici:

1. La minoranza riflessiva (Alta Sensibilità): funziona secondo il principio "osserva e rifletti prima di agire". Questa strategia è vantaggiosa quando l'ambiente è complesso, mutevole o pieno di pericoli nascosti. Permette di notare dettagli sottili, prevedere rischi e trovare soluzioni creative.
2. La maggioranza reattiva: funziona secondo il principio "agisci rapidamente". Questa strategia è fondamentale quando le risorse scarseggiano e la velocità di reazione è una questione di vita o di morte. Chi non è altamente sensibile spende meno energia nell'analisi e passa subito all'azione.

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/>





Per il gruppo è vantaggioso avere due sottogruppi che agiscono al loro meglio in scenari differenti. Questo aumenta le possibilità di sopravvivenza dell'intero gruppo.

2. Il costo energetico e neurologico.

Il cervello di un individuo altamente sensibile processa le informazioni in modo molto più profondo, attivando maggiormente le aree legate all'empatia, all'integrazione delle informazioni sensoriali e alla pianificazione. Questo ha un costo biologico enorme: l'esaurimento energetico e la suscettibilità al sovraccarico (iperstimolazione). Se l'intera specie fosse altamente sensibile, in caso di minaccia immediata o di ambiente caotico, l'intero gruppo rischierebbe il blocco per sovraccarico emotivo o sensoriale.

3. Il concetto di "Suscettibilità Differenziale".

I biologi usano spesso la metafora delle "Orchidee" e dei "Denti di leone" (o Tarassaco):

- I denti di leone (la maggioranza) crescono ovunque, sono resilienti e resistono bene anche in terreni difficili, pur non raggiungendo picchi di fioritura spettacolari.
- Le orchidee (gli altamente sensibili) sono estremamente vulnerabili agli ambienti ostili, ma se coltivate in un terreno ideale, fioriscono in modo straordinario, superando di gran lunga le altre piante per bellezza e complessità.

Se una specie fosse composta solo da orchidee, un improvviso peggioramento delle condizioni ambientali potrebbe portare all'estinzione. Se fosse composta solo da denti di leone, mancherebbero l'innovazione e la capacità di adattamento fine (fine tuning).

La cooperazione è la vera forza della specie. La coesistenza di queste due tipologie di individui (altamente sensibili da una parte, ipo- e normosensibili dall'altra) è ciò che ha garantito il successo dell'essere umano. In una tribù primitiva, c'era bisogno dell'individuo altamente sensibile che avvertisse ad esempio il minimo odore di fumo o il cambio di comportamento degli animali (evitando il pericolo prima che si manifestasse), ma c'era altrettanto bisogno di individui pronti a cacciare o a combattere all'istante, senza farsi frenare da un'eccessiva analisi empatica o riflessiva. La natura, insomma, non crea un modello unico, ma ottimizza il "portafoglio" della specie: un 70% di pragmatismo e rapidità, bilanciato da un 30% di profonda intuizione e sensibilità.

A questo punto possiamo provare finalmente a rispondere alla nostra **domanda iniziale: perché nei gruppi di persone (e di molti altri animali) abbiamo un terzo di altamente sensibili, un terzo di iposensibili e un terzo di mediamente sensibili?** Per capire perché la natura ha frammentato il 66% di non-PAS in due strategie distinte dobbiamo guardare a come la selezione naturale gestisce il rischio e i costi biologici.

1. La curva a campana (Distribuzione Normale).

Da un punto di vista puramente biologico, la sensibilità è un tratto quantitativo continuo, esattamente come l'altezza o l'intelligenza, regolato da una combinazione di centinaia di geni. In natura, i tratti poligenici tendono a distribuirsi secondo una curva a campana:

- Gli estremi (le Orchidee altamente sensibili a un capo e i Denti di leone iposensibili all'altro) rappresentano le strategie specializzate.

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 centro (i Tulipani normosensibili) rappresenta la strategia generalista.

La stabilità di una specie richiede che la maggioranza si trovi nel mezzo, fungendo da "cuscinetto" e da equilibrio tra i due estremi evolutivi.

2. Il vantaggio evolutivo degli iposensibili.

Se la stabilità di una specie richiede che la maggioranza si trovi nel mezzo, fungendo da "cuscinetto" e da equilibrio tra i due estremi evolutivi, allora dovremmo avere meno altamente sensibili, meno iposensibili e più normosensibili. Da dove deriva allora la necessità di un terzo di iposensibili? Deriva dal fatto che in determinati contesti storici ed ecologici la bassa sensibilità è un superpotere di sopravvivenza:

- Resilienza ai traumi e agli ambienti ostili: un iposensibile ha una bassa reattività biologica allo stress. In tempi di guerre, carestie, migrazioni di massa o incertezza/violenza ambientale, chi processa meno gli stimoli emotivi e sensoriali ha molte più probabilità di non sviluppare uno stress post-traumatico, di rimanere lucido e di sopravvivere.
- La forza d'urto della specie: gli iposensibili sono biologicamente schermati. Sono quelli che possono compiere azioni ad alto rischio, esplorare territori ostili o affrontare conflitti corpo a corpo senza il "freno" della saturazione sensoriale o di un'empatia paralizzante. Senza di loro, la specie non avrebbe avuto la spinta per colonizzare ambienti estremi.

3. Il ruolo dei normosensibili.

I normosensibili rappresentano l'efficienza energetica ottimale per la vita di tutti i giorni.

- Flessibilità e risparmio energetico: non spendono le enormi risorse neurologiche delle orchidee per analizzare ogni minimo dettaglio, ma non sono nemmeno "ciechi" alle sfumature ambientali come i denti di leone. Possono adattarsi, imparare dall'ambiente se supportati, ma non crollano se il contesto si fa moderatamente stressante.
- Coesione sociale: creano lo "standard" culturale e sociale. Capiscono abbastanza l'universo emotivo delle orchidee (pur non sfinendosi in esso) e riescono a cooperare con il pragmatismo dei denti di leone.

In sintesi: Il bilanciamento delle vulnerabilità

La ripartizione della popolazione può essere riassunta in questo modo:

Sensibilità	Percentuale	Caratteristica Principale	Ruolo Evolutivo
Alta	1/3	Massima plasticità e assorbimento del contesto.	Radar del rischio, innovazione, profondità sociale.
Media	1/3	Moderata sensibilità, buon adattamento generale.	Tessuto connettivo della società, stabilità di base.
Bassa	1/3	Impermeabilità agli stimoli, altissima resilienza allo stress.	Forza d'urto, sopravvivenza in condizioni di emergenza/trauma.

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 un'architettura perfetta. Se il mondo diventa un paradiso, gli altamente sensibili guidano la specie verso vette di evoluzione e sintonizzazione incredibili. Se il mondo diventa un inferno di fuoco e macerie, gli iposensibili garantiscono che la specie non si estingua. Nel frattempo, i normosensibili mandano avanti la quotidianità del mondo.

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/>

