



---

# ALTA SENSIBILITÀ

## UN'INTRODUZIONE

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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)<sup>1</sup>. 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 una **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 del termine 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.

---

<sup>1</sup> 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.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

**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](http://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)<sup>2</sup> → 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 negative<sup>3</sup>.
- 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**.

---

<sup>2</sup> 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).

<sup>3</sup> 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.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

### 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 differenti.
- 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 agiscono 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 vantaggi<sup>4</sup>. Questo accade molto spesso durante l'infanzia.

---

#### <sup>4</sup> Alcuni dei vantaggi dei PAS:

- Abilità nel trovare gli errori e nell'evitarli.
- Coscienziosità.
- 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.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

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 problemi psicologici e relazionali (e di portarsi 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 spiegarliela 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 negativo<sup>5</sup>. **Problematico è anche il fatto che nella cultura occidentale, capitalistica, 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).

---

<sup>5</sup> 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.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

# 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](http://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 male<sup>6</sup>. Accettare è importante, sia per quanto detto nella nota 2 sia perché qualunque cosa ci sia successa ci è stata comunque utile<sup>7</sup>. 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 diversamente<sup>8</sup>. 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 interlocutore ci capisca sia che non ci capisca: dopotutto, se ci spieghiamo per bene e non

---

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> 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.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

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, sentirci ingabbiati se ci troviamo in mezzo ad una folla, sentirci 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 proteggersi**. 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 autoghezzarsi) 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 esteriore e oggettivo. **L'introversione è una caratteristica meravigliosa, che non va nascosta o**

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

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 amore<sup>9</sup>. 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**<sup>10</sup>. E alla fine può perdere il senso della realtà, inseguendo il sogno di una felicità perfetta ma impossibile, perché un amore così intenso ha poco a che fare con l'altra persona

---

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> 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.

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





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, potrete 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, costruirci 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 trascende tutti"* (Elaine Aron). **Per i PAS non è soltanto importante, ma fondamentale, occuparsi**

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>





---

**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'interezza 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'interezza con la perfezione: **l'interezza**, 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'interezza 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.**

---

Quest'opera è di proprietà del sito [www.sensibiliconsapevoli.it](http://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/>

