

Nota illustrativa sul tratto di alta sensibilità

Questo particolare tratto "...nel corso degli anni, ha riscosso un crescente interesse sia da parte della psicologia applicata, sia da parte del mondo della ricerca in ambito accademico, grazie alla sua capacità di catturare una differenza fondamentale negli individui, ossia quella del grado di sensibilità e di ricettività agli stimoli ambientali." (F. Lionetti).

La Dott.ssa Elaine Aron, psicologa psicoterapeuta americana, ha sviluppato tale ricerca a partire dal 1991, basandosi su studi già esistenti che, però, non avevano colto pienamente tutte le caratteristiche del tratto.

L'alta sensibilità è presente nella stessa proporzione in maschi e femmine. I bambini altamente sensibili vivono in modo più profondo, empatico ed emotivo ciò che accade loro e che li circonda. Sono introspettivi e abili osservatori e sono più facilmente sovraccaricati da ambienti caotici e stimoli sensoriali intensi. Hanno spesso forti reazioni emotive e momenti di chiusura. Se accolti, ascoltati e valorizzati mostreranno aspetti notevolmente efficaci della loro sensibilità, come l'abilità di percepire le emozioni altrui e di farvi fronte, la capacità di trovare soluzioni creative ai problemi e di entrare in sintonia con ambienti, animali e persone in modo molto profondo. Al contrario, atteggiamenti familiari e scolastici non adeguati possono causare al loro sviluppo gravi problemi, che persisteranno anche in età adulta.

Questo tratto di personalità può venire facilmente confuso con diagnosi che rischiano di essere fraintese o sovrapposte all'alta sensibilità. Tra le altre:

- ritardo mentale, per la difficoltà di gestire il sovraccarico e i tempi più lenti degli altri
- Sindrome di Asperger, per la tendenza al ritiro, all'introversione
- ADHD, per la percezione diffusa, la distrazione e i momenti di sovraccarico/irritabilità (Aron, «Psychotherapy and the Highly Sensitive Person»).

Citazione da Rolf Sellin, psicoterapeuta e studioso di importanza mondiale:

"L'ipersensibilità non è una malattia. È un modo di essere. E quello che serve non sono terapie, ma il far sentire questi bambini amorevolmente accettati dal loro contesto".

"Avere un sistema nervoso particolarmente sensibile è normale, è un tratto fondamentale-mente neutro. Con ogni probabilità lo avete ereditato... siete in grado di percepire i dettagli del vostro ambiente, un gran vantaggio in molte situazioni. Ma significa anche che vi stes- sate più facilmente quando restate troppo a lungo in un ambiente altamente stimolante, bombardati da immagini e suoni. Perciò l'alta sensibilità porta vantaggi e svantaggi. Nella nostra cultura, però, questo tratto di personalità non è considerato ideale..."

La differenza sembra stare nel modo in cui il cervello processa le informazioni. Noi riflettiamo più intensamente su ogni cosa e facciamo più sottili distinzioni. La maggior consapevolezza dei dettagli vi rende più intuitivi, il che significa che selezionate ed elaborate le informazioni in modo inconscio o seminconscio. Il risultato è che spesso *sapete*, ma senza capire come avete fatto... Il lato negativo del tratto si mostra ai livelli più alti di stimolazione..." (Aron Elaine, *Persone altamente sensibili*)