

Affidabilità delle PAS

In un periodo come quello attuale che, a causa della pandemia del coronavirus e relativi accorgimenti per limitarla, ha completamente rivoluzionato il comportamento sociale azzerando gli incontri con estranei, non è stato possibile alla nostra Presidente Eva-Lena Fehlmann condurre una intervista riguardo un quesito decisamente importante: *“Le Persone Altamente Sensibili (PAS) sono più affidabili riguardo la sincerità rispetto alle Persone Carenti di Sensibilità (PCS)?” Chi è meglio frequentare?”*

Con la consueta gentilezza mi ha chiesto se mi sentissi di scrivere qualcosa in merito e ho acconsentito pur sapendo che mi sarebbe mancato lo stimolo di una intervistatrice.

Mi sono posto subito questa domanda: *“Esiste una persona che durante tutta la sua vita sia stata sincera al 100%?”* Pur essendo un ottimista ritengo che non esista o sia rarissima.

Anche noi esaminiamoci un attimo, *essendo sinceri con noi stessi*; chi può dire (escludiamo pure la prima infanzia) di non avere mai detto una bugia? Non scusiamoci affermando: *“Sì, ma solo molto raramente e sempre di*

scarsa importanza”; questo è il punto : non si può essere poco bugiardi, o lo si è, o non lo si è.

Ad esempio: un ginecologo non può dire a una sua paziente: “Signora lei è incinta, ma solo un poco”.

Dovrebbe essere anche per la sincerità: “O tutto, o niente.”

Perché allora la menzogna è così diffusa ed è così difficile essere certi della verità?

Non avendo chi mi possa bloccare nello scrivere mi permetto alcune divagazioni: ritengo non sia facile fornire una risposta attendibile e io mi limito a sostenere che la menzogna è un comportamento connesso con l’istinto primordiale di conservazione di sé. Nel corso dell’evoluzione l’uomo ha deciso di vivere in gruppo e pertanto ha dovuto controllare la propria aggressività. Con lo sviluppo del linguaggio ha scoperto che l’aggressività poteva essere “socializzata”, quindi accettata, e non dire la verità, la menzogna, poteva essere un valido mezzo soprattutto di difesa, ma anche di offesa.

Nella maggioranza dei casi si mente per noi stessi: per non essere incolpati, per evitare di compiere qualcosa che non è gradito, per dipingerci migliori, per ottenere vantaggi e favori, ecc. e quasi sempre si tratta di menzogne innocue

(o quasi) dovute a un atteggiamento di difesa. Quando, invece, le menzogne riguardano estranei sono per la quasi totalità calunnie e maldicenze, socialmente negative, segno della massima aggressività di soggetti codardi che temono affrontare l'avversario lealmente.

Se le bugie (per inciso: avete notato quanto sia più accettabile il termine “bugia” rispetto a “menzogna”?) sono pronunciate senza voler causare danni ad altri si ritiene facciano parte del “vivere sociale”, non siano da perseguire, ma solo da criticare. Esiste infatti una inspiegabile tolleranza verso le bugie e in pratica si vive *navigando in un mare di menzogne per lo più di scarsa importanza e dobbiamo essere abili a non naufragare*. A sé vanno considerate le “bugie pietose” inevitabili: come si fa a rispondere a un malato di una forma incurabile progressiva che con uno sguardo ansioso ti chiede: “Oggi come mi trovi”? “Peggio dell'ultima volta, mi dispiace.”

Personalmente sono dell'idea che una persona per essere affidabile deve (o dovrebbe) dimostrare una completa sincerità, anche nelle inezie, ma anche se sono sicuro che esistano persone fondamentalmente sincere, come si fa avere la certezza che dicano la verità?

Non è assolutamente possibile sapere direttamente se siamo di fronte a una menzogna, ma possiamo sopporlo

solo indirettamente poiché è stato dimostrato che la decisione di mentire determina uno stato emotivo obbiettivo visibile esternamente per una variazione del comportamento, associato a eventuale rossore, mentre soggettivamente determina aumento della frequenza cardiaca, del ritmo respiratorio, della sudorazione. Si tratta tuttavia di reazioni psicosomatiche emotive proprie di qualsiasi emozione e non specifiche della menzogna.

Si può solo presupporre che coloro che mentono si emozionano e questo sarebbe dimostrabile e misurabile tramite un *“lie detector”* che registra la variazione della conduttività elettrica della pelle dovuta al sudore; però il quesito rimane invariato: sappiamo l’esistenza di una emozione, ma non il motivo e, inoltre, soggetti (rari) che non si emozionano spontaneamente, o allenati a controllarsi, supererebbero la prova.

Scusandomi per la lunga e noiosa premessa la conclusione di quanto sopra riportato sarebbe che le bugie originano una emozione più o meno accentuata; pertanto torniamo al quesito originario: *“Le PAS riguardo la sincerità sono più affidabili rispetto a coloro che sono poco sensibili?”*

Ritengo non sia possibile fare una distinzione netta essendo la tendenza alla menzogna equamente distribuita, ciononostante le PAS, specie per le menzogne considerate

di lieve entità, sono più sincere. Non si pensi tuttavia che voglia fare un elogio immeritato: *“non sono più sincere, sono meno abili a mentire e non farsi scoprire!”*

Coloro che sono molto sensibili sono anche facilmente emozionabili per cui, sin da bambini, hanno a loro spese, imparato che anche le innocue “bugie di difesa” (esempi: “non sono stato io”, “oggi pomeriggio ho studiato per tre ore senza interrompermi”, ecc,) erano facilmente individuate e punite. Da adulti sarebbero facilmente scoperti se dovessero mentire per cause anche non importanti, per cui, non sapendo come comportarsi, in situazioni scabrose tendono a tergiversare.

Si può quindi affermare che: *“Se mentire e essere creduti è un’arte”*, come sostengono alcuni pessimisti, in essa non eccellono” le Persone Altamente Sensibili, non per un carattere migliore, ma perché non ne sono capaci. Sarebbero scoperti molto più facilmente rispetto a coloro meno sensibili, quindi la loro maggiore sincerità non sarebbe una virtù, ma una necessità.

La menzogna è un atto volontario che può determinare una variazione emotiva rilevabile per cui, dato che la sensibilità è connessa con l’emotività, le PAS, pur avendo un carattere di base simile alle meno sensibili, sono meno portate a mentire.

Dato che stiamo trattando del carattere in generale delle PAS può sorgere una domanda di base: *“Si vive meglio, o peggio, a possedere una sensibilità elevata”?*

Le PAS hanno una maggiore empatia e sanno gioire anche per motivi ritenuti indifferenti e banali. Se hanno superato un iniziale senso di inadeguatezza e sanno accettare la propria e altrui differenza riguardo la sensibilità, è decisamente meglio essere una PAS perché chi possiede la sensibilità può imparare a contenerla e comportarsi razionalmente, mentre chi non la possiede non può inventarsela.

In Psicologia si sostiene che l'attività affettiva è connessa con il colore, pertanto, dimostrando che le PAS ne hanno una maggiormente accentuata, si può sostenere che vivono in un mondo di colore contrariamente alle Persone Carenti di Sensibilità (PCS) che vivono in un mondo grigio.

Forse la risposta è “di parte” perché sia la mia teorica intervistatrice, Presidente Eva-Lena, sia io siamo entrambi delle PAS e ce ne vantiamo; riteniamo che il mondo affettivo sia fondamentale per infanzia, adolescenza e terza età per garantire la salute mentale. Infatti non esiste sofferenza, quindi neppure patologia, per un eccesso di affettività, ma solo per carenza.

Sorge spontanea ora la domanda: *“Le PAS sono soddisfatte del proprio carattere e costituzione?”*

Una inchiesta condotta su oltre duecento soggetti (scelti tra 500 candidati alla assunzione quali impiegati amministrativi si definivano timidi con possibilità di blocco nel parlare in pubblico) definiti molto emotivi e molto sensibili, con maggioranza femminile (60%), in età compresa tra 18 e 45 anni ha dato i seguenti risultati: il 78% si è lamentato dei disagi saltuari dovuti all'eccesso di sensibilità, pertanto sembrerebbero insoddisfatti, comunque nessuno avrebbe voluto perderla completamente e diventare insensibile.

Nessuno vorrebbe né perdere, e neppure diminuire di intensità, le emozioni positive che il mondo degli affetti è in grado di procurarci nella “vita consuetudinaria” (famiglia, partner, figli, amici, successi sociali, ecc.) e siamo pure consapevoli di costituire una minoranza che spesso è derisa e mal sopportata, però si faccia attenzione perché *le PAS sono come il riccio animaletto timido, ma socievole, mansueto, mai aggressivo, ma se è attaccato sa difendersi benissimo.*