

Intervista con Prof. Dott. Edmondo Pasini Medico Psicoterapeuta Spec. Psicologia e Psichiatria

A cura di Eva-Lena Kost Fehlmann Presidente HSP Ticino in data 8.02.2019.

D. Lei dovrebbe essere un esperto in quanto per oltre sessanta anni della sua attività si è occupato di problemi di coppia, sia in privato, sia quale Perito di Tribunale Civile e Ecclesiastico, pertanto cosa pensa dell'unione tra un partner HSP e l'altro razionale?

R. In questo caso esistono due problematiche: una è generica e l'altra specifica. Per la prima mi riferisco a quando esiste una differenza di qualsiasi genere che non è accettata dal partner: ho visto coppie che litigavano per questioni banali riferentisi alle abitudini delle rispettive famiglie. Esempi: "è meglio cenare alla sera con cibi brodosi, o asciutti?" oppure: "è più igienico fare la doccia al mattino, o alla sera?" Occorre sempre, quando esiste una divergenza di qualsiasi natura, da quelle apparentemente ridicole a quelle sostanziali (razza, religione, tradizione, cultura personale. ecc.), che esista una completa accettazione del partner. Voglio dire che non è sufficiente essere offuscati dall'amore e attrazione fisica per ottenere una coppia che abbia una vita serena, ma si deve accettare la convivenza in modo completo, senza pensare che il partner sbaglia e che sia da convincere, e logicamente modificare, imponendogli il nostro pensiero. Se esistono differenze che a noi creano problema possiamo, anzi, dobbiamo parlarne e anche discuterne assieme subito, appena si verificano, ma se lui/lei non si modificasse e anche noi non volessimo cambiare, è molto meglio pensare che le belle fiabe possono terminare anche così: *"Non si sposarono e proprio per questo vissero a lungo contenti e felici."*

D. Lei consiglia quindi di parlare sempre col partner di quello che chiediamo e richiediamo da lui e di quanto siamo disposti a concedere e modificare noi stessi?

R. Sempre, applicando le tre "S": Sempre, Subito, Serenamente. È l'unico modo per evitare di creare aspettative che molto difficilmente sono esaudite, con conseguenti rancori, spesso inespressi, che rovinano il rapporto di coppia.

Analizziamo ora il rapporto tra un soggetto razionale e uno HSP premettendo sia che nessuno è esclusivamente o razionale o sensibile, sia che in questi casi è valido tutto quanto sopra espresso, soprattutto l'importanza del dialogo in modo che soprattutto il sensibile, che per costituzione è il più esigente, si faccia conoscere preventivamente.

Lei mi ha detto di conoscere e apprezzare i lavori della Aron e rimando a loro per la descrizione delle caratteristiche delle persone HSP, ma Lei mi ha anticipato che desidera sapere la mia personale opinione e se io concordo con esse e soprattutto come mi comportassi prima che le scopriessi.

Quando le ho trovate in una delle tante Riviste Scientifiche alle quali sono abbonato ho concordato pienamente con esse e mi sono quasi stupito che nessuno ci avesse pensato prima. Mi sono poi posto il quesito: *"Sinora come li ho giudicati? Li ho ignorati?"* Mi sono tranquillizzato subito: per me facevano parte di quella minoranza (circa 20%, ossia valore identico alla Aron) definiti "Soggetti Emotivi e Sentimentali". Quindi persone in grado di percepire i sentimenti altrui anche da minime sfumature e attenti a esse, capaci di entrare in sintonia con altri facilmente in un ambiente favorevole, maggiormente interessati a situazioni emotive e spirituali e, soprattutto, molto vulnerabili da minime situazioni, ignorate dal rimanente 80%, ma percepite e vissute intensamente in modo negativo, o anche positivo. Facili a rapidi sia scoraggiamenti, sia entusiasmi, pertanto ritenuti volubili e poco affidabili da coloro che non sono in grado di capirli perché non provando le stesse sensazioni è difficile comprenderle. Potrei continuare, ma come vede, non mi discosto da quanto sostiene Aron e potrei sintetizzare che i soggetti HSP sono per loro costituzione maggiormente (non esclusivamente) interessati a tutto quanto è spirituale (persone e situazioni) e tra una comunicazione razionale e una emotiva preferiscono quella emotiva. Hanno bisogno, per un equilibrio psichico, di continue sollecitazioni emotive, logicamente positive, e io dico che sono *"ricercatori di emozioni e sentimenti e, se non li trovassero, ne diventerebbero dei"*

mendicanti.” Concludendo un rapporto tra un soggetto razionale e uno HSP è possibilissimo e auspicabile; costituirebbero una coppia ideale, complementare, sempre a patto che esista una vera accettazione reciproca, ossia che il razionale non consideri le richieste del partner “banali infantilismi che un adulto deve superare” e che l’HSP non continui a tormentare il partner richiedendo un comportamento che non è nella sua indole e per tale motivo si senta infelice.

D. Bene, è chiara la sua posizione riguardo l’intesa psicologica, ma entrando ora in campo più delicato, considerando il tema della sessualità, lei come considera i rapporti intimi tra gli HSP e l’eventuale razionale?

R. Premetto che io considero per qualsiasi essere umano la sessualità uno stretto connubio tra una parte affettiva, dove l’Amore è la massima espressione, e una parte istintivo-biologica, ossia la definisco un dialogo fisico-emotivo che inizia anche con comportamenti casti, di affetto, per andare, in un crescendo di gesti e discorsi, a terminare in un rapporto sessuale. Ritengo che la persona HSP necessiti maggiormente di manifestazioni di affetto, quindi desideri le “coccole” prima e anche dopo. Pur con la variabilità, in questo caso infinita, reputo che “il prima” e “il dopo siano momenti fondamentali per tutti e che per gli HSP abbiano una maggiore importanza. Pur avendo una sessualità fisica con desideri perfettamente identici ai soggetti razionali, sono “più romantici” proprio per la loro natura che privilegia affetti e emozioni. Cito alcune esperienze professionali: donne e uomini che per motivi fisiologici (mestruazioni prolungate, gravidanze a rischio, impotenza) o patologici (banali cistiti) non potevano avere rapporti sessuali completi, mi dicevano che si sentivano maggiormente soddisfatti se percepivano essere desiderati dal loro partner al quale era permesso un comportamento molto casto, rispetto a un rapporto anche tecnicamente bene condotto al sabato sera, potendo dormire il mattino seguente. Gli HSP prediligono e ricercano situazioni emotive-affettive, sono per definizione “*altamente sensibili*”, per cui è naturale che percepiscano minime sfumature e manifestino la loro natura nella sessualità che è connessa con l’Amore, la più alta espressione della psiche umana.

D. Da quanto mi dice ritengo, senza paura di sbagliarmi, che anche lei sia una persona HSP e, mi ha detto prima di avere sostenuto sempre i più deboli, quindi è stato un Paladino degli HSP e lo è tuttora.

R. Vero sono un HSP e ne sono fiero; per questo motivo sono stato facilitato nella mia professione di oltre sessanta anni, quale psichiatra-psicoterapeuta, avendo una maggiore capacità naturale sia di comprendere sofferenza e sentimenti altrui, sia di entrare in una comunicazione vera, razionale, ma anche emotiva con coloro che si rivolgevano a me. Ritengo, e lo sottolineo, che noi HSP non siamo i più deboli ma lo siano i razionali, essendo carenti di una funzione importante, la possibilità di provare le minime emozioni. Inoltre se la smettiamo di piangerci addosso, ritenendoci infelici in quanto incompresi dall’80% della popolazione, non richiediamo quello che gli altri non sono in grado di darci, sappiamo scegliere come quando e con chi sia meglio comportarsi razionalmente (è possibile accantonare la sensibilità, educare emozioni e sentimenti per avere un comportamento adeguato) ci sentiamo subito “i più forti”.

Badi bene! *Quello che affermo ora categoricamente non è il congedo con la frase consolatoria di rito*: noi possediamo la capacità di percepire il colore degli affetti e i razionali possiamo considerarli daltonici, o quasi daltonici; pertanto noi abbiamo “qualcosa in più” che, alla peggio, possiamo accantonare, o soddisfare, osservando gli animali e la natura, ma che i razionali, anche con tutta la buona volontà, non riescono a acquisire. Inoltre non ho mai conosciuto un HSP che desiderasse modificarsi per non avere più disillusioni a patto, però, di non provare più le stesse gioie di un primo bacio, o del primo sorriso del proprio figlio/a. *Non ho ragione a ritenerci i più forti?*