

## *Chi siamo?*

Alcuni amici e conoscenti hanno letto alcuni miei scritti pubblicati sul nostro sito e, bontà loro, li hanno riscontrati interessanti. Sapendo che sono un grafomane mi hanno suggerito sia di raggrupparli modificandoli, sia di integrarli con altri argomenti in modo da farne una specie di “*vademecum*” di facile lettura per coloro che vogliono conoscere meglio le Persone Altamente Sensibili e anche per coloro che sono delle PAS e amano leggere argomenti specifici per ricavare qualche consiglio.

Ho accettato, ma adducendo varie riserve: la prima è che sarebbe un lavoro che per le mie capacità richiederebbe vari mesi e io ho novantun anni compiuti, per cui non so per quanto tempo riuscirei a tener fede all’impegno preso. La seconda riserva è che “dovrei saccheggiare” quanto ho già pubblicato sul sito e necessiterei dell’autorizzazione della Presidente dell’Associazione delle PAS; ne ho parlato con la dott.ssa Eva-Lena Fehlmann che è una cara amica e lei mi ha incoraggiato nell’impresa, autorizzandomi gentilmente anche a ricopiare alcune parti di brani già pubblicati.

Mi sono quasi convinto a tentare, però devo essere sicuro di fare un’opera che possa essere utile e gradita.

Pertanto mi rivolgo a voi cari lettori e care lettrici che mi state leggendo affinché esprimiate il vostro parere e anche mi diate i primi consigli. Ecco le domande:

- 1) Vi piacerebbe leggerlo?
- 2) Ritenete che possa essere utile?
- 3) Parlando delle PAS devo usare un tono da osservatore (esempio: *loro sono*), oppure, essendo io una PAS, un tono personale (esempio: *noi siamo*)?
- 4) Quale titolo dare? Io sono incerto tra uno classico tradizionale, quale: “*VADEMECUM PER UNA MIGLIORE CONOSCENZA DELLE PAS*” oppure uno che susciti la curiosità: “*IN ONORE DEL RICCIO*” e sotto in copertina: “Vademecum per una migliore conoscenza delle PAS”.

Gli argomenti che avrei intenzione di trattare sarebbero i seguenti: 1) Chi siamo; 2) Come si diventa PAS; 3) Educazione dei bambini PAS; 4) Il mondo interiore delle PAS; 5) Caratteristiche peculiari delle PAS e delle Persone Razionali; 6) Convivenza tra PAS e Razionali; 7) Chi sono i maggiormente affidabili; 8) Cosa cercano nell'Amore le PAS; 9) Eventuali suggerimenti; 10) Conclusione.

Per permettere che voi, cari lettori e care lettrici, possiate esprimere il vostro parere vi anticipo la prefazione dell'eventuale libro e il primo capitolo.

## ***IN ONORE DEL RICCIO***

(Vademecum per una migliore conoscenza delle Persone Altamente Sensibili)

### ***Prefazione***

I lettori e le lettrici (ammesso che ce ne siano) abbiano pazienza e comprensione per me, se quanto stanno iniziando a leggere possa sembrare quasi una autobiografia malgrado nell'intenzione il libretto desidererebbe costituire una guida semplice, scritta con parole comuni, per una migliore conoscenza delle PAS, le Persone Altamente Sensibili.

Dovrei essere un esperto perché per oltre sessanta anni (ora ne ho novantuno) ho lavorato quale Psicoterapeuta, medico specialista in Psicologia e in Psichiatria, Docente Universitario di Igiene Mentale. Non voglio vantarmi per essere super titolato perché non significherebbe nulla se non avessi una conoscenza diretta, personale; infatti io mi considero (e sono ritenuto) una PAS di grado massimo.

Pertanto, oltre alla mia costituzione, un lavoro di almeno dieci ore giornaliere quale specialista potrebbe autorizzarmi a farmi ritenere un “esperto della psiche umana”. Sono stato a contatto diretto con la sofferenza della mente, dell'anima, quasi incurante delle diagnosi, centrando il mio lavoro sul “dolore psichico”, occupandomi solo di coloro che mi chiedevano un aiuto per togliere, o almeno mitigare, la loro sofferenza. Tra costoro le PAS hanno rappresentato una elevata percentuale, ***malgrado non ne abbiano alcuna necessità personale, come sosterrò in seguito.***

Queste considerazioni e un gentile incoraggiamento da parte della Presidente dell'Associazione Persone Altamente

Sensibili del Ticino, Dott.ssa Eva-Lena Fehlmann mi hanno convinto a intraprendere questo lavoro.

Per correttezza devo precisare che io esporrò alcune teorie personali che possono benissimo essere contestate da altri Autori, o Colleghi.

Voglio giustificare, da ultimo, lo strano e inusuale titolo: “cosa centra il riccio con le PAS?” potete chiedervi. Io considero il riccio un animaletto grazioso, mansueto di natura, ma che se provocato sa difendersi molto bene; comunemente le PAS sono considerate persone piuttosto deboli, ma è un enorme errore: sono dei ricci e non è consigliabile aggredirli.

L'Autore

## *Capitolo I • “CHI SIAMO”*

Premetto che parlando delle Persone Altamente Sensibili io includo me stesso usando “il noi” e che per una conoscenza precisa, scientifica, si rimanda ai lavori della dott.ssa Elaine Aron che nei primi lavori del 1990 e negli anni successivi ha delineato le caratteristiche di persone che presentano una elaborazione profonda di stimoli psichici interni e esterni e reazioni emotive accentuate anche a minimi stimoli dell'ambiente circostante. Tale gruppo è stato definito “High Sensitive Persons” (HSP) ossia Persone Altamente Sensibili (PAS). Si consiglia anche consultare il sito [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch) per essere aggiornati su nuove ricerche.

A prescindere dalle definizioni scientifiche, reperibili in scritti della Aron e di altri Autori, in parole povere come posso presentare le PAS?

La Aron ha sostenuto che le PAS costituiscono il 20% della popolazione e questo è il dato più importante: costituiscono una minoranza.

Analizzeremo cosa comporta far parte di una minoranza subito dopo aver definito a cosa le PAS sono ipersensibili.

Le PAS sono ipersensibili agli avvenimenti della vita quotidiana; ossia presentano una percezione e una reazione (che associate costituiscono la sensibilità) più accentuate rispetto alla maggioranza della popolazione.

Tutti gli esseri viventi, mammiferi in particolare, presentano una sensibilità alla realtà circostante e anche a quella pensata, solamente essa non è uguale per tutti: per alcuni è minima e per altri (le PAS) è molto più accentuata.

Da dove deriva la sensibilità e a cosa serve?

Senza entrare in definizioni di psicologia è sufficiente considerare la sensibilità una espressione della vita affettiva, quella emotiva, ossia di quella parte della psiche, che è totalmente personale, indipendente da intelligenza e volontà. Essa non è in opposizione ma complementare con la parte razionale; se la parte razionale della psiche ci fornisce i dati per la conoscenza delle realtà, quella affettiva-emotiva ci indica il vissuto soggettivo della realtà, ossia se la riteniamo positiva, quindi piacevole e da ricercare, oppure negativa, quindi spiacevole e da allontanare.

Non esistono persone solo affettivo-sensibili e persone solo razionali; in ogni essere vivente coesistono le due attività in grado più o meno accentuato e solo per comodità definiremo Sensibili le PAS e Razionali i rimanenti.

La sensibilità è la base del comportamento poiché istintivamente si ricercano le situazioni positive per cui è fondamentale possedere la capacità di valutare quanto la

realità sia positiva o negativa. Quanto più è accentuata tanto più si reagisce a situazioni minime che per altri non sono neppure percepite.

Si può quindi concludere che le PAS sono solamente persone che posseggono una funzione psichica più accentuata rispetto all'80% della popolazione, eppure sono state (e ancora ora) spesso criticate e poco accettate. Perché?

Fondamentalmente per due motivi.

Primo motivo. Costituiscono una minoranza e in qualsiasi cultura la maggioranza si impone ritenendo di avere ragione e che gli altri “non siano normali”. Questo ragionamento è valido solo statisticamente considerando “la norma” la modalità che compare più frequentemente nella analisi di un fenomeno. Pertanto non è assolutamente detto che la maggioranza abbia ragione e affermi la verità perché la verità appartiene ai saggi e non è detto che appartenga alla maggioranza. Questo è una affermazione forte, ma non antidemocratica: pensiamo al processo a Galileo: in un referendum popolare tutti gli avrebbero dato torto.

L'ipersensibilità è derisa dai Razionali che invece sono indifferenti, o anche sostenitori, dell'ipersensibilità a altre funzioni; ad esempio l'ipersensibilità a odori, o sapori è ricercata e quella ai suoni e alla musica è molto apprezzata.

Secondo motivo di critica

Il comportamento delle PAS nella vita quotidiana è ritenuto criticabile e sbagliato e nella tradizione culturale in genere non godono di una buona fama perché la loro costituzione li pone in condizione di reagire alle lievi frustrazioni in modo ritenuto assurdo rispetto a quello dei Razionali, ossia alla maggioranza della popolazione. Sovente

mostrano un comportamento molto simile a quello del bambino nel periodo quando è educato dai Razionali proprio per imparare a sopportare e superare le inevitabili piccole frustrazioni della vita.

Sono, pertanto, ritenuti degli infantili, immaturi e personalità di difficile adattamento. Inoltre nella tradizione popolare sono anche stati definiti facilmente degli isterici (termine estremamente negativo poiché nel Medio Evo, e per alcuni secoli seguenti, gli isterici erano ritenuti posseduti dal diavolo).

Nel campo psichiatrico non avevano una classificazione definita e sino a qualche decennio fa facevano parte del vasto gruppo dei “nevrotici”: i Nevrotici Conflittuali, ossia Personalità Nevrotiche Insicure.

Anche ora la bibliografia scientifica difficilmente ne parla; io non sono informato su eventuali aggiornamenti recenti, tuttavia i due manuali internazionali di Diagnostica Psichiatrica il DSM IV (Diagnostic and Statistical of Mental Disorders), e l'ICD 10 (International Classification Disease), entrambi nella edizione di qualche anno fa, non ne fanno cenno. Non bisogna stupirsi perché i due Manuali citati riportano una minuziosa nosografia di persone che presentano una “reale” patologia psichiatrica, quindi una **alterazione qualitativa** di una funzione psichica. Al contrario le PAS non soffrono di alcuna alterazione qualitativa (a voler essere critici si potrebbe dire che è presente una **alterazione quantitativa**).

Sono, siamo, persone del tutto normali che reagiscono positivamente o negativamente a stimoli ritenuti deboli,

indifferenti dalle persone non PAS. Pertanto è fondamentale ritenere che le PAS sono, siamo, perfettamente identiche alle altre.

I Razionali non ne sono convinti e la società attuale è scarsamente disponibile ad accettare persone che possono andare in crisi per situazioni indifferenti per la maggioranza (80%) e tende a criticale; invece propone modelli di persone forti, indifferenti, anche spregiudicate, che perseguono il loro scopo incuranti di tutto e tutti.

I primi a essere convinti della “*nostra normalità qualitativa*” dovremmo essere noi perché possiamo provare sentimenti positivi sconosciuti a coloro che non sono molto sensibili. Dovremmo esserne orgogliosi e vantarcene!

Pensate: se fossimo in una società da fiaba, dove non esistessero contrarietà e frustrazioni, le PAS sarebbero le privilegiate, quasi sicuramente costituirebbero la maggioranza e, al contrario sarebbero compatite e criticate le persone scarsamente sensibili, incapaci di godere delle piccole gioie che offre la vita.

Io da sempre (bambino e ora vegliardo) se una coccinella mi si posa su una mano, o se quando cammino in strada un cucciolo di cane mi viene incontro festoso, provo un sentimento di gioia che può rimanermi per qualche ora. Alcuni mi dicono che sono rimasto un bambino e che sono matto più dei miei pazienti. A costoro ho sempre risposto: “è vero, ma dove è il problema?”

## **Capitolo II° COME SI DIVENTA UNA PAS?**