

Un problema attuale: “la frustrazione”.

Gli Ipersensibili sono maggiormente frustrati?

Prof. Dott. Edmondo Pasini Membro HSP

Poco tempo fa sono stato invitato in un club privato milanese, quale semplice uditore, alla presentazione di una ricerca eseguita da due giovani sociologi riguardo l'incidenza della frustrazione e dello stress nella vita quotidiana, enunciando le cause e relative conseguenze.

I relatori, decisamente molto preparati, hanno evidenziato come una così detta “società del benessere”, ma molto competitiva, sia la causa principale dell'aumento costante di casi di malessere dovuti a frustrazione e stress.

Al termine dopo alcune domande poste dagli ascoltatori, il Presidente del Club che mi aveva conosciuto in un Convegno di Psicoterapeuti dove io ero uno di tanti relatori e che mi aveva invitato quella giornata, mi chiese se io, quale esperto ritenessi che le “Persone Altamente Sensibili” siano più facilmente soggetti alla frustrazione. Sapendo quanto io sia prolisso nel parlare, mi concedeva dieci minuti per rispondere.

La mia risposta fu rapida e telegrafica: “Sì, siamo più facilmente soggetti a frustrazione, però la sopportiamo meglio”.

Era ovvio che la curiosità generale si focalizzasse sul motivo della maggiore facilità alla sopportazione, per cui mi venne chiesto di giustificare la mia decisa affermazione.

Iniziai a esporre la mia teoria chiedendo di non avere limiti di tempo e ora ritengo che sia utile che riporti su queste pagine i punti fondamentali.

Mia Premessa La frustrazione è una reazione emotiva spontanea, quindi involontaria, di fronte all'impedimento di realizzare un nostro desiderio, cosciente e anche inconscio; l'ostacolo può essere di qualsiasi natura: reale, un insuccesso, o un semplice diniego, o critica.

La frustrazione determina la comparsa di una energia psichica e fisica per tentare di superare l'ostacolo e ottenere quanto desiderato. Se il risultato è positivo l'energia si estingue determinando un senso di benessere; se invece il risultato è negativo l'energia permane e si tramuta in aggressività che può essere rivolta verso l'esterno (l'ambiente circostante) o verso l'interno (sé stesso) originando scontentezza e anche possibile sfiducia in sé.

È ovvio che quanto più la società è competitiva, tanto più facile è incorrere in dinieghi, insuccessi, quindi in relative frustrazioni.

Tale premessa è universale valida per chiunque.

Primo punto. Chi sono le Persone Altamente Sensibili? Tra le molteplici risposte la più importante è: *“Sono una minoranza statistica rappresentata dal 20/25% della popolazione.”* Questo significa che non rientrano nella “norma” (ossia non sono normali), intendendo per “norma” il concetto statistico che indica la frequenza media di un fenomeno, **valutato solo quantitativamente senza alcun giudizio qualitativo**, per cui “normale” è colui che rientra nella media e “non normale”, “anormale” chi ne è escluso.

Pertanto il termine “anormale” non significa assolutamente “patologico” come si intende spesso nel linguaggio comune; ad esempio “il genio” è anormale perché non è certamente frequente. Inoltre anche “la realtà oggettuale” deve adeguarsi alla media, come, per un banale esempio, l’altezza degli scaffali dei supermercati deve adeguarsi all’altezza media dei clienti.

Secondo punto. Essere una minoranza statistica, in qualsiasi cultura e riguardo qualsiasi situazione sociale, culturale, comportamentale, ecc., significa che la maggioranza inevitabilmente si impone, criticando la minoranza essendo convinta di avere ragione e “essere nel giusto”. Teniamo presente che la democrazia è valida solo per decidere un sistema di governo che accontenti la maggioranza, non per decidere chi abbia ragione. La ragione è dei “saggi” e non è detto che sia dei “tanti”. Ad esempio, se durante il processo a Galileo avessero indetto un referendum popolare tutti gli avrebbero dato torto, eppure lui aveva ragione.

Terzo punto. Le PAS non sono assolutamente patologiche in quanto il loro modo di pensare, comportarsi, reagire non è qualitativamente diverso dalla maggioranza, è solamente quantitativamente più accentuato. Le PAS per una loro struttura cerebrale più attiva a livello della percezione di stimoli emotivi sono decisamente più emotive e provano, pertanto, emozioni sia negative, sia positive in quantità superiore rispetto agli altri. Poiché il comportamento è determinato o dalla ragione o dalle emozioni e sentimenti, il loro comportamento è

inevitabilmente e sovente sostenuto solo da stimoli emotivi-affettivi. Un tale atteggiamento è criticato e poco accettato da coloro che sono poco sensibili e poiché ricalca molti comportamenti infantili ritengono le PAS immature e incapaci di agire usando solo la ragione.

Quarto punto. Avendo qualcosa in più (l'emotività accentuata) rispetto alla maggioranza e potendo anche imparare a comportarsi più razionalmente (mentre i poco sensibili non possono provare emozioni più intense) le PAS **dovrebbero vantarsi della propria situazione di superiorità**, *ma sono costrette sia convivere con una maggioranza che non le apprezza, sia adattarsi a essa.* Pertanto è inevitabile che le PAS sin da bambini si sentano criticare e anche rimproverare per il loro comportamento, o per sentimenti ritenuti inappropriati rispetto alla maggioranza.

Le frequenti critiche e esortazioni, espresse anche in buona fede, a “cambiare in meglio” rappresentano continue frustrazioni (ovviamente riservate solo alle PAS) alle quali occorre assuefarsi per non incorrere in una facile disistima di sé. Nella maggioranza dei casi si crea una abitudine alle frustrazioni dovute alle critiche che si estende anche ai casi di insuccesso non grave per cui l'aggressività rivolta a sé è meno accentuata. Si è più facilmente consapevoli che “non tutto può andare bene.”

Dopo aver esposto in modo più esteso i quattro punti soprariportati ho concluso affermando in modo deciso che le PAS non possono in alcun modo cambiare (sarebbe come

volere che chi possiede un olfatto ipersensibile non percepisca i cattivi odori di una folla accaldata) e soprattutto non bisogna cercare con la forza verbale di modificare emozioni, sentimenti e anche comportamenti dei bambini PAS. Essi vanno rispettati incoraggiando a utilizzare la loro sensibilità in attività loro congeniali e ho insistito molto su questo punto.

Io mi aspettavo una quasi totale indifferenza da parte del pubblico, forse solo qualche timido cenno di assenso, invece venni aggredito da un signore noto in società e molto autorevole, che mi inveì con: *“Mi meraviglio che un uomo di Scienza, un medico, ex docente universitario, voglia impedire che venga impartita ai bambini molto emotivi e sensibili una educazione idonea a “farli maturare” e divenire adulti razionali. Si dilungò poi nel tentativo di dimostrare che i bambini troppo sensibili e emotivi, se non sono “adeguatamente educati” diventano facilmente sia adulti fragili, affetti da insicurezza, sia disadattati sociali bisognosi di assistenza pubblica; concludendo che sono tutte anomalie da correggere quando si è ancora in tempo.*

Erano le solite critiche che mi sento ripetere da decenni, alle quali sono abituato e che mi lasciano completamente indifferente.

Però questa volta io ero stato criticato sul piano personale e questo era una frustrazione alla quale avrei potuto non reagire o farlo in modo leggero. Decisi, invece, di andare sul pesante” e replicai con voce calma, quasi ringraziassi per avermi elogiato: *“Ho ascoltato per educazione, ma avrei potuto assentarmi col pensiero perché*

sentivo cose risapute, banali, che in una discussione scientifica riguardante il benessere globale psicologico si potrebbero facilmente smontare, comunque mi ha colpito la sua frase che “si meraviglia di me” e forse fa bene a farlo, ma anche io mi meraviglio di Lei perché nei discorsi pubblici afferma che bisogna essere tolleranti con tutte le culture, ma in quelli privati afferma che per un presunto loro bene, del tutto indimostrabile, occorre coartare la personalità dei bambini altamente sensibili e emotivi. Cosa dobbiamo pensare di Lei?”

Quasi sicuramente non era abituato a sentirsi criticare, divenne paonazzo, esplose iniziando con: “Lei è un villano....”.e stava per proseguire, ma lo precedetti con un breve discorso che lasciò tutti allibiti: “Non drammatizziamo, siamo solo due persone con una divergenza di opinioni che hanno trascorso dimenticando il tema della discussione. Ci siamo poi comportati da maleducati con affermazioni di pesante critica personale. Io chiedo scusa, ma ho voluto coinvolgere tutti i presenti in un esperimento scientifico. Io all’inizio ho sostenuto che le PAS sanno sopportare meglio le frustrazioni in quanto assuefatti maggiormente e ho visto molte espressioni dubbiose; pertanto ho voluto dimostrare che la medesima frustrazione (la critica personale) è stata vissuta da me che sono una PAS in modo quasi normale, mentre il mio avversario, sicuramente meno sensibile e non avvezzo alla frustrazione di essere criticato, ha avuto una reazione violenta. Chiedo ancora scusa ai presenti se non ho saputo resistere alla tentazione di voler dimostrare la veridicità delle mie

affermazioni, ma, come sono stato definito, sono un “uomo di Scienza” per cui amo gli esperimenti.

Il Presidente è intervenuto di premura affermando che la discussione era terminata e che in mancanza di altre domande chiudeva la serata.

Dopo essermi complimentato con i due relatori e aver salutato il Presidente del Circolo ringraziandolo per l'invito, mi sono congedato fornendo l'indirizzo del nostro sito a chi mi chiedeva notizie riguardo le PAS.

Io mi sentivo benissimo, ero tranquillo e sereno, anche se ero consapevole che in quel Circolo difficilmente sarei stato ancora invitato. Tale eventualità mi lasciava del tutto indifferente.

Post scriptum

Due semplici consigli, testati su me stesso, per le PAS.

1°) Convinciamoci di non essere inadeguati, o peggio inferiori, rispetto a coloro che sono poco sensibili

È vero, possiamo avere la vita un po' più complicata, ma la viviamo molto più intensamente anche in età molto avanzata perché sappiamo cogliere stimoli emotivi in qualsiasi situazione. Io li provo e ho quasi novantuno anni. Siamo dotati di maggior fantasia per cui abbiamo maggiore facilità a fantasticare e se siamo abbastanza soddisfatti di noi e un poco ottimisti riusciamo a sopportare meglio la inevitabile solitudine della vecchiaia.

2°) Non facciamo pubblicità alle nostre emozioni che per noi sono importanti, ma neppure percepite dalla maggioranza.

Mi cito quale esempio-cavia. Quando ero in età prescolare (negli anni trenta a Milano non esistevano strutture per bambini in età prescolare per cui si viveva in casa e la maggior parte delle madri erano casalinghe) quando mi capitava qualcosa di bello, o di brutto anche insignificante, mi sentivo autorizzato a raccontarlo subito a qualcuno che doveva essere contento con me, oppure consolarmi. Era per me un imperativo categorico e rimanevo molto male se non mi avessero ascoltato, ma mia madre, che era una PAS senza saperlo, era sempre disponibile.

In età scolare per i primi tre anni delle Elementari, ho avuto una dolcissima maestra unica che era una PAS eccezionale sempre disponibile a ascoltare qualsiasi inezia le raccontassimo (si parlava in pubblico e tutti i compagni ascoltavano) per poi rallegrarsi o consolarci. In classe eravamo in trenta e una decina al mattino la sommergevamo con i nostri problemi: io ero un abbonato quasi quotidiano per cose che sicuramente avevo già raccontato alla mia mamma.

Dalla quarta elementare alla quinta si cambiava insegnante e tutti avevamo un maestro; il mio era un uomo molto professionale e paziente, ma quando io raccontai che mio padre mi aveva mostrato uno strumento di precisione per misurare su un disegno anche piccole distanze rimase impassibile e mi chiese: "E allora?" poi senza commenti passò alla lezione. Io rimasi male e anche peggio quando molti miei compagni, visto che non avevo avuto

l'approvazione del maestro, iniziarono a scherzarmi dicendo che ero rimasto "un bebé".

Arrivato a casa all'ora di pranzo presenti entrambi i miei genitori mi lamentai "dell'ingiustizia subita" e loro pazientemente mi spiegaronò che gli adulti non sono abituati a ascoltare le cose intime degli altri, per cui è meglio tenerle per sé; inoltre cercarono di farmi comprendere sia che non tutti sono in grado di capire i nostri sentimenti, sia che possiamo raccontarli e condividere solo con coloro che ci assomigliano. È stato un duro colpo! Avevo iniziato "l'apprendistato alla convivenza" con la maggioranza della società; apprendistato riuscito, ma con molti anni di impegno.

Molti decenni dopo scoprivo l'esistenza delle PAS.

Chiedo scusa perché, malgrado mi fossi prefisso di essere conciso, mi sono dilungato più del previsto, inoltre ora ho un consiglio da chiedere alla nostra Presidente e alle gentili lettrici e ai gentili lettori del nostro sito: sono stato contattato da una coppia di genitori italiani che leggono i miei scritti e mi hanno chiesto se è possibile trattare l'educazione dei figli in modo più esteso rispetto all'articolo precedente "Io al tuo posto". Io non ho nulla in contrario a esporre quanto possa ritenere utile per l'educazione dei figli, specie se PAS, però preferirei avere l'autorizzazione. Grazie.