

Ipersensibili e fieri di esserlo

di Marina Fedeli



Chi è altamente sensibile molto spesso soffre per questa sua predisposizione ad essere più profondo, più penetrante, più vulnerabile, meno spensierato degli altri.

Non è difficile immaginare come si dovesse essere sentita Elena Lupo - psicologa e psicoterapeuta italiana -, il giorno in cui si imbatté nel libro «Le persone sensibili hanno una marcia in più» di Rolf Sellin. Le si aprì un mondo. «Ciò che avevo creduto essere qualcosa di problematicamente indefinito, era in realtà una caratteristica specifica, e si chiamava ipersensibilità», racconta nell'introduzione al suo libro *Il tesoro dei bambini sensibili*. Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo». E prosegue: «Dalla lettura di questo libro la mia percezione del mondo, della mia storia, della mia infanzia, di me stessa e degli altri, cambiò. Sono semplicemente sempre stata una Persona Altamente Sensibile».

Anche Eva-Lena Kost Fehlmann, terapeuta complementare, laureata in psicologia, specializzata in Polarity e in Somatic Experiencing e fondatrice dell'associazione HSP-PAS Svizzera ha scoperto, come Elena Lupo, questa sua caratteristica solo recentemente e anche per lei è stata

una rivelazione. «Avevo lavorato tutta la vita su me stessa, e alla fine avevo deciso di accettare il fatto che io fossi così, con tutte le mie fragilità». Solo quattro anni fa, si è imbattuta in un articolo della Psicologa e Psicoterapeuta Elaine Aron, la prima a identificare questa caratteristica e che dal 1991 fa ricerche sull'alta sensibilità. In tal modo Eva-Lena ha scoperto molti aspetti del suo modo di essere che si era rassegnata ad accettare come tali, senza pensare che altre persone condividessero la sua stessa esperienza.

La rivelazione completa si è avuta, a ottobre dello scorso anno, quando Eva-Lena Kost Fehlmann ha partecipato a un seminario di Elena Lupo a Milano, del quale dice «Descrivevano esattamente come vivo io!». Quell'esperienza mette fine a una situazione di isolamento; «Se non riesci a identificarti con le persone che ti circondano, non hai una tua identità. Così mi sentivo io. Mi ero arresa al fatto che nessuno mi avrebbe capita. Invece, lì ho trovato casa».



Il confronto con gli altri permette di sentirsi riconosciuti e di condividere le proprie esperienze.

Considerando che una caratteristica di tali persone è il fatto di avere poco legame con la terra, Eva-Lena Kost Fehlmann tratta i suoi clienti altamente sensibili con terapie corporee, con Somatic Experiencing. «È nel corpo che abbiamo le nostre risorse: più siamo calati in esso, meglio riusciamo a stare nella nostra società». Infatti, quando si «capta» così tanto, si ha bisogno di essere radicati a terra ancora più fortemente degli altri, per evitare di venire travolti».

Chi è altamente sensibile molto spesso soffre per questa sua predisposizione ad essere più profondo, più penetrante, più vulnerabile, meno spensierato delle persone 'normali', e non immagina che molti altri siano nella sua stessa situazione. Invece ha un tratto genetico ereditario che lo accomuna a circa il 20% della popolazione. Non è un «difetto», non va vissuto come un handicap, ma chi lo ha spesso non lo sa. Il più delle volte l'ipersensibile interpreta in negativo gli stimoli che riceve o si sente «minacciato» nel suo bisogno di equilibrio, pace, armonia. Come spiega la dottoressa Elaine Aron, «Nelle culture dove [la sensibilità] non è valorizzata, gli HSP (acronimo inglese che sta per Persone Altamente Sensibili, NdR), tendono ad avere una bassa autostima. Viene detto loro: 'Non essere così sensibile', quindi si sentono anormali».

Generalmente, le caratteristiche che emergono in questa categoria di persone sono un'elevata coscienziosità, la capacità di concentrarsi profondamente, un'abilità particolare in compiti

che richiedono vigilanza, accuratezza, velocità e precisione nel cogliere i dettagli, la facoltà di elaborare gli stimoli a un livello più profondo, un accentuato fastidio rispetto agli errori, la tendenza a rimuginare e la propensione ad essere fortemente influenzati da umori ed emozioni altrui.

Nelle persone altamente sensibili si possono riconoscere tratti distintivi come la profondità di elaborazione: essi «registrano in modo più intenso tutto ciò che vedono o che sentono, quanto gli altri dicono e pensano nei loro riguardi e quanto si aspettano da loro» leggiamo nel libro di Elena Lupo. Di frequente, l'ipersensorialità del bambino (ma anche dell'adulto) distorce le sue sensazioni, e la sua immaginazione traboccante tende ad amplificare tutto.

Una serie di caratteristiche definisce l'ipersensibile nei suoi rapporti con il prossimo: emotività, empatia, umanità, compassione, amore per gli animali, fanno parte del suo bagaglio, ma anche grande difficoltà a dire di no.

Il fatto di essere particolarmente sensibili si riconosce anche in alcuni fattori fisiologici: «Le sostanze più riscontrate nei liquidi degli ipersensibili sono noradrenalina, dopamina e cortisolo, che riguardano i meccanismi di attivazione, attenzione e stress. Queste implicazioni neurofisiologiche della sovrastimolazione contribuiscono a spiegare alcuni meccanismi di somatizzazione: mente e corpo sono strettamente connessi, pertanto ciò che accede a livello cognitivo ed emozionale si ripercuote sui livelli ormonali, che a loro volta influenzano molti aspetti della nostra salute e ricadono sul sistema immunitario».

L'ansioso è uno dei tipi di persone altamente sensibili. Nel suo dialogo interiore, la persona altamente sensibile di tipo ansioso denigra se stessa. Ha una paura morbosa di fallire perché pensa che, per essere amata, deve essere perfetta. Tutto è quindi motivo di stress, il minimo esame le crea uno stato d'ansia da prestazione. Questo può portare conseguenze a livello scolastico, ma anche extra-scolastico, perché la nostra società è molto competitiva e nella vita quotidiana siamo sottoposti a innumerevoli valutazioni. Per ogni attività ci sono livelli, test, verifiche... Per l'ansioso ipersensibile, questo

è un incubo che lo paralizza e può persino defraudarlo di qualsiasi desiderio, di qualsiasi sfogo artistico. La paura di essere considerato una nullità, un incompetente, lo attanaglia più di ogni altra. Egli tende a congetturare su tutte le possibili conseguenze di immaginari eventi minacciosi e spreca molto tempo ed energia nel cercare soluzioni a problemi che non esistono. Questo permanente stato di ansia che accompagna la sua vita comporta un grande affaticamento, morale, emotivo e anche fisico. Per non parlare della lotta interna per attenuare le sensazioni di disagio, e la predisposizione ad essere costantemente all'erta, sulla difensiva, che lo logora psicologicamente.

Un altro tipo di persona altamente sensibile è quella che ha un atteggiamento di difesa nei confronti della propria ipersensibilità e cerca di 'tagliarsi fuori' per proteggersi da essa. Quella di ritirarsi in un mondo immaginario è la strategia adottata da alcuni bambini, più fragili di altri, di fronte a un'ipersensibilità che non possono dominare e che li invade. L'attitudine inconscia di evitare il pericolo che viene dall'interno porta a una sorta di 'autismo emotivo'.

Esiste poi la persona altamente sensibile di tipo espressivo, estroverso, le cui emozioni arrivano come un'onda impetuosa, impossibile da fermare. Tutto lo commuove, tutto lo tocca al punto di fargli venire le lacrime agli occhi. Questo tipo più degli altri è ricettivo alle 'onde' rilasciate dal proprio ambiente. Molto sensibile agli stati emotivi di chi lo circonda, ha un immenso bisogno di amore, per cui per difendersi contro il timore dell'isolamento e del rifiuto cerca di compiacere costantemente gli altri.

Eva-Lena Kost Fehlmann ha fondato L'Associazione HSP Svizzera che, pur essendo ancora giovane (è stata costituita il 20 ottobre 2017) vuol essere un punto di riferimento per tutte le persone altamente sensibili. Ha già promosso una presentazione del già citato libro *Il tesoro dei bambini sensibili - conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo* e tre seminari teorici. Inoltre si organizzano incontri e attività per i propri soci (e non solo) per metterli in contatto, in modo che possano condividere le proprie esperienze e trarre forza dalla consapevolezza che non c'è nulla di strano in loro, e che esistono strumenti per vivere con un'intensità meno dolorosa la

propria vita. «Insieme, possiamo lavorare sui nostri limiti, essere assertivi e superare le nostre apprensioni», conclude Eva-Lena Kost Fehlmann.

Per informazioni:
www.hsp-pas.ch
e-mail hsp.pas.ch@gmail.com