

La tipologia della Persona altamente sensibile (PAS)

Eva-Lena Fehlmann, BSc, Master in Mindfulness

Presidente dell'associazione High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

La tipologia delle Persone Altamente Sensibili (PAS), è stata identificata e descritta per la prima volta nel 1996 dalla psicologa clinica e ricercatrice Elaine Aron nel suo libro "The Highly Sensitive Person" dopo studi iniziati nel 1990. Non si tratta di una sindrome patologica, ma di una caratteristica neutra che spesso causa una modalità di risposta più accentuata rispetto a una media statistica di fronte a stimoli socio-ambientali e personali. È una caratteristica innata, quindi non modificabile né con l'intelligenza, né con la volontà. Inizialmente si pensava che ci fossero due gruppi di sensibilità: uno altamente sensibile e l'altro non, mentre recenti studi dimostrano che la caratteristica è distribuita su un continuum sul quale le persone cadono in tre gruppi di sensibilità; basso (29%), medio (40%), ed alto (31%), distribuito equamente tra i due sessi, con circa un 70 per cento delle PAS introversive e un 30 per cento estroversive (Lionetti et al., 2018; Aron 2018).

I primi sette studi condotti dalla dott.ssa Aron stessa e il suo marito, neurologo e ricercatore, dimostrarono che la sensibilità di elaborazione sensoriale (Sensory Processing Sensitivity), termine scientifico, è una variabile unidimensionale del processo sensoriale e come tale, parzialmente indipendente da introversione ed emotività (Aron, Aron, 1997). Da questi primi studi emerse il questionario a 27-items per la misurazione dell'elevata sensibilità. SPS è perciò il primo costrutto che propone e sviluppa uno strumento psicometrico per la differenza inter-individuale della sensibilità. (Greven et al., 2019). La dott.ssa Aron riassume la caratteristica nell'acronimo D.O.E.S: D; "depth of processing" l'elaborazione profonda degli stimoli interni ed esterni, O; "overstimulation" un sistema nervoso notevolmente sensibile e sovraccarico, E; "empathy" una maggiore tendenza a più reazioni emotive ed empatiche e S; "sensitive to subtleties" una grande sensibilità a minimi stimoli nell'ambiente circostante. (Aron, 1996 e 2018). Proprietà, che come descritto di seguito, possiedono sia dei vantaggi che degli svantaggi.

La difficoltà per la persona altamente sensibile è l'accentuato sistema nervoso ma le PAS sono anche emotivamente più sensibile rispetto ad altre persone non PAS. Tre studi con la risonanza magnetica funzionale dimostra che la scala HSP è associata a differenze d'attivazione nelle regioni del cervello che sono correlati all'attenzione e la percezione (Acevedo et al., 2014; Aron et al., 2010; Jagiellowicz et al., 2011). Un altro studio fMRI riporta evidenze che neuroni correlati con una maggiore reattività emotiva sottostanno la caratteristica SPS. (Acevedo et al., 2018). Nello studio d'Acevedo et al. (2014), persone altamente sensibili e non sensibili guardarono fotografie di parenti stretti e di sconosciuti con volti neutri, felici o tristi. I risultati documentarono che le PAS elaborano più in profondità le informazioni e i loro neuroni a specchio sono più attivi nel guardare le foto a prescindere

dalla loro relazione con la persona o della sua espressione visiva. (Acevedo et al., 2014). Un altro esperimento randomizzato interculturale e neuroscientifico, ha mostrato che ci sono poche differenze culturali tra PAS mentre questi svolgono delle attività più o meno difficili. Sembrerebbe che le PAS basano i loro giudizi più direttamente sugli stimoli effettivi in arrivo, così come sono, piuttosto che su un filtro di informazione culturale. (Aron et. al, 2010). Questa capacità di elaborare maggiormente emozioni altrui e di emozionarsi per stimoli subdoli è sia una qualità rara che incredibilmente preziosa perché rende la vita ricca ed intensa. È una capacità straordinaria di comprendere l'intensione, le motivazioni e i desideri dei altri. Ma se la persona non è in grado di schermarsi da tutti stimoli percepiti e di gestire le proprie emozioni può trovarsi in difficoltà, soprattutto se è nell'età dello sviluppo.

La dott.ssa Elena Lupo, esperta in bambini altamente sensibili, scrive nel suo libro “Il tesoro dei bambini sensibili, conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo”, che i bambini PAS hanno un’empatia che supera la norma. Percepiscono a livello profondo aspettative, giudizi, rifiuti, richieste sociali ed altro, rendendoli fortemente vulnerabili al loro ambiente. È pertanto, fondamentale che il loro ambiente scolastico li capisca onde evitare di valutarli erroneamente. Il giudizio del contesto educativo svolge un ruolo importante sulla quale il futuro del bambino dipenderà. Se il bambino PAS non viene accolto e rispettato per la sua caratteristica il suo rendimento scolastico può sembrare scarso, mentre potrebbe essere dovuto alla sua natura, indipendentemente dalle sue possibili capacità intellettive. Il bambino PAS ha bisogno di più tempo per svolgere esami scolastici, visto la maggiore difficoltà a concentrarsi e nel gestire aspettative e giudizi dei altri oltre alle proprie emozioni (2017). Come i prossimi studi suggeriscono i bambini PAS hanno una sensibilità di vantaggio se l’ambiente per loro è favorevole.

Gli individui più sensibili tendono ad essere più reattivi sia per le condizioni avverse che per le condizioni di sostegno, mentre gli individui meno sensibili sono meno reattivi alla minaccia, ma hanno anche meno probabilità di beneficiare di aspetti positivi dell'ambiente. Basandosi sul lavoro della E. Aron, Pluess e Boniwell condussero un programma di resilienza in un contesto scolastico per vedere se la caratteristica dell’alta sensibilità avrebbe moderato l’efficacia nel prevenire depressione tra ragazze di 11 anni. Infatti, unicamente le ragazze che avevano ottenuto un punteggio alto sulla scala dell’alta sensibilità avevano un abbassamento significativo dei sintomi depressivi. (2015). Risultati simili sono emersi nel verificare se la sensibilità moderava gli effetti di un intervento di anti-bullismo a scuola. Questo studio, controllato randomizzato che coinvolgeva 2042 allievi, ha comprovato che i ragazzi con un punteggio elevato sulla sensibilità beneficiarono significativamente di più dell’intervento che i ragazzi meno sensibili. (Nocentini et al, 2018). Questi studi furono misurati con la scala HSC (high sensitive children) di 12-item, adattata dalla scala HSP per gli adulti (Pluess et al., 2017, nello studio del 2015 era in fase preparatoria); un questionario sviluppato su un campione di più di 3500 bambini. I risultati dei due studi, dimostrano l’importanza di proporre programmi di interventi di sostegno personalizzati perché tutti individui possano beneficiare ugualmente. Inoltre, rilevano che le PAS hanno una sensibilità di vantaggio; “vantage sensitivity”; sono più sensibili in maniera positiva nei confronti dei vantaggi nel loro ambiente. (Pluess e Belsky, 2013). Questa conoscenza è anche di grande significato individuale per le PAS che tendono a svalorizzarsi, sentendosi sbagliati, diversi e fuori della norma perché parte d’una minoranza della popolazione.

Le PAS hanno una sensibilità differenziata, “differential susceptibility” (J. Belsky); approfittano maggiormente d’ambienti favorevoli, ma in ambienti sfavorevoli sono altrettanto influenzati negativamente. Individui che hanno vissuto ambienti avversi da bambini, con un

alto SPS, soffrono di più d'ansia e di depressione da adulti paragonato con le loro controparti meno sensibili. (Aron et al, 2005, Liss et al., 2005). Si pensa che questa sensibilità differenziata rappresenti una strategia di sopravvivenza alternativa per salvaguardare la specie tra due strategie esistenti. (Aron, 2018). La PAS, che in parte è considerata genetica; SPS è stata associata con l'allele del trasportatore della serotonina (5-HTTLPR; Licht, Mortensen, & Knudsen, 2011) e con altri sette alleli della dopamina (Chen et al., 2011), propone la strategia dell'adattamento e della riflessione profonda oltre di dimostrarsi più cauti, spaventati ed intimoriti in situazioni nuovi o minacciosi. Altri individui invece, sembrano più sfrontati, aggressivi e impulsivi. Anche tra 100 altre specie, si è trovato questa strategia di sopravvivenza. Qui, i biologi parlano di "responsività", questo distingue una minoranza d'animali della stessa specie in un gruppo che prestano più attenzione ai dettagli per meglio prevedere il futuro paragonato con la maggioranza del gruppo. (E. Lupo, 2019). L'elaborazione profonda delle informazioni è però solo vantaggiosa se praticata da una minoranza in una popolazione, come dimostra uno studio di simulazione con il computer (Wolf et al., 2008).

La caratteristica dell'alta sensibilità ha un valore evolutivo e sociale ma ha anche i suoi svantaggi; se confrontati con ambienti negativi il rischio per problemi di stress aumenta. Gli studi sopra dimostrano che le PAS traggono maggiore beneficio d'un ambiente positivo ma purtroppo nella nostra società individui meno sensibili tendono a dominare per la loro capacità d'essere più aggressivi e coraggiosi sono i guerrieri della nostra cultura, mentre le PAS, che probabilmente avevano il ruolo di consigliere, leader spirituale, giudice, artista, umanista, guaritore o altro nella nostra storia umana, spesso acquisiscono meno meriti. (Aron, 2015). Si spera che queste ricerche e quelle future sulla alta sensibilità, la sensibilità di vantaggio e la sensibilità differenziata, contribuiscano a sviluppare un significato più equo per questa caratteristica umana che è "la sensibilità".

Bibliografia

- Acevedo B., Aron E., Pospos S, e Jessen D., "The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders", The Royal Society Publishing, 2018
- Acevedo B.P., "The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions", in Brain and Behavior, by Wiley Periodicals, 2014.
- Aron E. "The Highly Sensitive Person", Harmony Books, 1996
- Aron E. "Emotional Regulation and HSPs", March 10, 2015, Online: <https://hsperson.com/emotional-regulation-and-hsps/>
- Aron E., "Persone Altamente Sensibili", Mondadori, 2018
- Aron E. Aron A., "Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversiion and Emotionality", journal of Personality and Social Psychology 1997, Vol. 73, No. 2, 345-368
- Aron E., Aron A., Davies K.M. "Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment", Society for Personality and Social Psychology Inc., 2005
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N., Markus, H.R., & Gabrieli, J.D.E. (2010). *Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural responses*. Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access, 5, 219-226.
- Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., et al., 2011. *Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach*. PLoS One 6 (7), e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>.
- Greven C. U., Lionetti F., Booth C., Aron E. N., Fox E., Schendan H. E., Pluess M., Bruining H., Acevedo B., Bitttebier P., and Homberg J., "Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development or research agenda", Elsevier, 2019
- Jagiellowics, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). *The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes*. Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access, 6, 38-47.
- Licht, C.L., Mortensen, E.L., Knudsen, G.M., 2011. *Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short genotype*. Biol. Psychiatry 69, 152S-153S (Supplement for Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, abstract, 510).
- Lionetti F., Aron A., Aron E. N., Burns G. L., Jagiellowicz J., and Pluess M., "Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals", Translational Psychiatry, 2018
- Liss, M., Timmel, I., Baxlex, K., Killingsworth, P., 2005. *Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding anxiety, and depression*. Pers. Individ. Dif. 39 (8), 1429-1439
- Lupo E. "Il tesoro dei bambini sensibili. Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo", Il leone verde, 2017
- Lupo E., "Corso HST 2019, Primo Corso Italiano sul Tratto dell'Alta Sensibilità", Bologna, 2109
- Nocentini A., Menesini E., Pluess M., "The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based anti-bullying intervention", Clinical Psychology, 2018
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K., Krapohl, E., Aron, E., & Aron, A. *Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups*. Dev. Psychol. <https://doi.org/10.1037/dev0000406> (2017)
- Pluess M., e Belsky J., "Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences", Psychological Bulletin, 2013, Vol. 139, No. 4, 901-916
- Pons F. Harris P.L. "Test of Emotion Comprehension" Oxford University 2000
- Pluess M., e Boniwell I., "Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: evidence o Vantage Sensitivity. Personal Individual Differences, 2015
- Wolf, M., van Doorn, G.S., Weissing, F.J., "Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities", The National Academy of Sciences of the USA, 2008