

HEALTH FOCUS

# Ipersensibilità: come imparare a gestirla se siamo delle persone PAS (Persone Altamente Sensibili)

Le persone PAS hanno un modo molto più sensibile, reattivo e intenso di sentire, percepire ed elaborare il mondo. Ecco una storia in prima persona

DI MÓNICA HERAS

2 gennaio 2024



stockbusters

## Da cosa deriva l'ipersensibilità delle persone PAS (Persone Altamente Sensibili)? L'importanza della comprensione di sé

Un tempo pensavo che in me ci fosse qualcosa di sbagliato. Non capivo perché nessun altro finisse esausto come me dopo ogni spesa al supermercato, né come i miei amici potessero sopravvivere a un pomeriggio al centro commerciale e poi andare in discoteca senza alcun segno di stanchezza. A scuola ero il tipo che faceva amicizia con quelli che nessuno accettava, e ancora oggi mi vengono le lacrime agli occhi per ogni ingiustizia che percepisco. Nessun dramma, ma **queste situazioni quotidiane mi hanno fatto sentire fuori posto**, fino a quando un terapeuta ha svelato l'arcano: «Credo che nessuno ti abbia detto che sei **PAS**, cioè una **persona altamente sensibile**». Da quel momento sono stata **in grado di capire me stessa, di convalidare le mie emozioni e ho imparato a darmi ciò di cui ho bisogno**.

## Essere PAS non significa essere molto sensibili

Juan Carlos Carrasco, personal coach esperto in PAS, nonché Pas egli stesso, spiega che si tratta di un **tratto di personalità genetico e neutro, che appartiene al 15-20% della popolazione umana, e che non ha nulla a che fare con l'essere sensibili, ma piuttosto con l'elaborazione sensoriale**. «Ci relazioniamo con l'ambiente e con noi stessi in modo diverso dal resto della popolazione. Abbiamo un sistema neurosensoriale più finemente regolato e anche il modo in cui elaboriamo le informazioni è un po' più complicato». Non si tratta di pensare di essere più o meno degli altri, **«significa notare molte cose che gli altri non vedono, con una sensibilità molto acuta, empatia e sottigliezza**. Significa pensare molto e sentirsi un po' strani rispetto agli altri. Soprattutto quando non si sa di esserlo».

PUBBLICITÀ

Veratour · Sponsored

Extra Sconto Veratour

Prenota Ora

Veratour · Sponsored

Extra Sconto Veratour

Prenota Ora



Andrea Mónaco, psicologa specializzata sulle tematiche legate alla sensibilità, spiega cosa non è la PAS: «**Non si tratta di persone più deboli o più fragili, né di una moda** o di un'invenzione. Ci sono numerosi studi scientifici che associano l'alta sensibilità alla presenza di una componente biologica e cioè un sistema nervoso più sviluppato, che fornisce un'elaborazione neurosensoriale complessa e profonda. Ciò significa che i **PAS hanno un modo molto più sensibile, reattivo e intenso di sentire, percepire ed elaborare il mondo.**

## Come faccio a sapere se sono PAS?

Carrasco afferma che un errore molto comune è quello di voler incasellare questo tipo di persone, senza fermarsi a pensare che anche l'ambiente e la **genetica** hanno un ruolo fondamentale. «Esistono PAS estroversi e introversi, amanti del divertimento, cacciatori di sensazioni, calmi, iperattivi e tutto lo spettro di variabili del carattere che si può immaginare. Per questo motivo, molti hanno difficoltà a identificare il tratto». Ci sono tuttavia **quattro indicatori che coincidono sempre, e che sono considerati condizioni sine qua non.** «Mi riferisco all'**elaborazione profonda delle informazioni, alla sovrastimolazione, alla capacità di cogliere le sottigliezze e all'elevata empatia ed emotività.** Questi quattro parametri devono essere tutti presenti per essere considerati PAS, nessuno di essi può mancare», continua Carrasco, che approfondisce ognuno di essi.

«Essere PAS significa notare molte cose che gli altri non vedono, con una sensibilità molto acuta, empatia e sottigliezza. Significa pensare molto e sentirsi un po' un fenomeno

# da baraccone rispetto agli altri. Soprattutto quando non si sa di esserlo».

## Juan Carlos Carrasco, personal coach ed esperto di PAS

«L'elaborazione profonda delle informazioni si riferisce al modo in cui il nostro sistema neurosensoriale riceve, elabora e memorizza le informazioni. **Una persona PAS non ha filtri e cerca, ovviamente in modo involontario, di integrare tutto ciò che le arriva.** Abbiamo bisogno di capire tutto e di utilizzare questi dati per non commettere errori, siamo individui con una tendenza al perfezionismo e siamo un po' manichei. O è bianco o è nero, non capiamo le scale di grigio e i punti deboli». D'altra parte, Carrasco sottolinea la tolleranza allo stress: «Siamo antenne che ricevono informazioni continue, informazioni che captiamo senza volerlo e che ci fanno vedere cose, piccoli dettagli che gli altri non vedono. Ecco perché amiamo stare da soli più degli altri e ci **sentiamo a disagio dopo aver trascorso troppo tempo in luoghi o situazioni pieni di stimoli**».

## La vita come PAS

Oltre all'empatia o alla capacità percettiva, Carrasco spiega che le persone altamente sensibili hanno **una grande intuizione e creatività e, a livello mentale, sono molto riflessive, intelligenti e profonde.** «Questa tendenza a elaborare le informazioni in modo così intenso può portarle a sviluppare un pensiero ruminativo, che ostacola la loro capacità di prendere decisioni e di affrontare i cambiamenti. Ma permette anche di trovare **soluzioni complete ai problemi** e di trovare modi nuovi e migliori di fare le cose».

Andrea Mónaco sottolinea che le persone Pas non amano i conflitti e gli scontri, perché comportano la gestione di stimoli negativi che disturbano l'armonia e la pace a cui tengono molto. Tuttavia, ci sono **conflitti che i Pas devono saper affrontare**:

- Cercare di piacere agli altri e di inserirsi provoca loro disagio e malessere, per cui è necessario **valutare il tipo di relazioni che hanno.**
- Quando si sentono insicuri o sotto pressione, o sopraffatti dalle emozioni, si destabilizzano, e possono bloccarsi, mentre il confronto con gli altri provoca un **conflitto interno.** Allora è importante ricordare che l'80% delle persone funziona

in modo diverso, non migliore, non peggiore, solo diverso. I PAS devono lavorare sul riconoscimento e sulla fiducia nei propri punti di forza e nelle proprie capacità.

- Grazie all'empatia e alla capacità di ascolto, stabiliscono relazioni di alta qualità, anche se **tendono a superare i propri limiti**. Questa situazione provoca conflitti interni ed esterni, quindi devono imparare a trovare un equilibrio per esprimere i propri bisogni in modo onesto e diretto, dando priorità e prendendosi cura di sé in modo responsabile.

## Come posso gestire l'ipersensibilità e le emozioni intense che provo?

La conoscenza di sé e la cura di sé sono, secondo Juan Carlos Carrasco, la cosa più importante. «Una volta realizzato che siete PAS e che capite le emozioni meglio di chiunque altro, e sapete cosa dire agli altri per farli sentire meglio, vi invito a riflettere su due questioni: perché questo non funziona con voi? E' possibile che diate la colpa all'**intensità delle emozioni**, quando in realtà **la chiave sta nel modo in cui le interpretate**».

**Conoscere a fondo il tratto e come si manifesta in voi dovrebbe essere una priorità assoluta**, secondo Carrasco, e questo è un processo da affrontare con calma, pazienza e trattandovi molto bene. «Solo comprendendo chi siete, inizierete a individuare ciò di cui avete bisogno per sentirvi bene e a stabilire i vostri limiti. Il passo successivo è alzarsi, imboccare quel sentiero e percorrerlo serenamente, che si riesca o meno ad andare fino in fondo».

La psicologa Andrea Mónaco è d'accordo, e ci ricorda che è essenziale per la nostra salute fare delle pause durante la giornata, cercare momenti rigeneranti, prendersi cura del tempo libero e del riposo, avere un'alimentazione sana, coltivare relazioni stimolanti e, soprattutto, «**cercare spazi di solitudine che ci permettano di ritrovare noi stessi**, riposare dalla frenesia, riparare e ricaricare le energie».

Quando ho capito di essere una persona PAS la mia vita è cambiata, non radicalmente, ma profondamente. E **queste cose mi hanno aiutato**:

- Ora cerco di bilanciare meglio le mie giornate e se devo andare a fare la spesa, dopo non incontro nessuno e mi riposo.

- Faccio passeggiate nella natura almeno due volte al mese come piano di disintossicazione.
- Curo di più le mie relazioni e sto ancora imparando a porre dei limiti.
- Mi ascolto di più e cerco di giudicarmi di meno.
- Ogni giorno mi ricordo che va bene essere come sono.

### *Leggi anche:*

- **Salute mentale, 8 cose che ho imparato dagli psicologi e che mi rendono la vita più facile**
- **6 abitudini atomiche (ovvero minuscole ma dai grandi risultati) per migliorare il benessere fisico e mentale**
- **Come l'esercizio fisico migliora la salute mentale, secondo le neuroscienze**
- **Camminare tutti i giorni: l'esercizio fisico super facile che allunga la vita e rende più felici**

*Vuoi ricevere tutto il meglio di Vogue Italia nella tua casella di posta ogni giorno?*

Iscriviti alla Newsletter Daily di Vogue Italia

*Questo articolo è stato pubblicato originariamente su Vogue Spagna*

salute e benessere