

Lavoro e Management • Leadership

# Il coraggio di essere sensibili

2 mesi fa • di [Luca Marconi](#) • [Scrivi un commento](#)



Scritto da [Luca Marconi](#)



Ph Credits: Gianluca Rizzello

Lo scorso 21 maggio si è svolto a Bologna il primo convegno nazionale dedicato all'Alta Sensibilità.

Il claim scelto per l'evento vuole testimoniare quanto le Persone Altamente Sensibili (**PAS**) siano coraggiose e facciano ricorso a questa virtù ogni giorno, a dispetto degli stereotipi. Ancora oggi, infatti, esistono numerosi luoghi comuni, che si traducono in veri e propri pregiudizi, su come le persone dovrebbero comportarsi e apparire nei contesti lavorativi. Mettere l'accento sulla sostenibilità umana delle organizzazioni, dando spazio alla sensibilità e ai vissuti delle persone è un tassello fondamentale da integrare per creare ambienti di lavoro più equi e inclusivi.

## L'Associazione HSP Italia

Coraggio e sensibilità sono due sinonimi nel vocabolario delle Persone Altamente Sensibili. A spiegarlo è **Elena Lupo**, Consulente Internazionale in Alta Sensibilità (ICHS) e presidente dell'**Associazione Persone Altamente Sensibili HSP Italia**, che ha inaugurato il primo convegno italiano dedicato a questo argomento. È stato un momento importante per la comunità delle PAS in Italia perché le ha dato visibilità e, al contempo, ha trasmesso un messaggio prezioso: si può guarire dalle ferite e dai traumi e trasformarli in un nuovo inizio, all'insegna di un processo di empowerment personale e, quindi, di comunità.

Le persone che sono intervenute durante il convegno, sia italiane che straniere e, a loro volta, PAS hanno portato preziose testimonianze personali. Dai loro racconti è emerso chiaramente come, le persone dotate del tratto SPS (Sensitivity Processing System), una volta diventate consapevoli, attuano un **processo trasformativo** in tempi molto più rapidi rispetto a quelle neurotipiche.

Le testimonianze hanno dipinto un'immagine a tutto tondo della vita delle Persone Altamente Sensibili, sotto ogni aspetto. La scrittrice **Federica Bosco** ha riletto la sua storia di ex-underdog (persona sfavorita) con l'ironia e la leggerezza che la contraddistinguono. La giornalista **Giorgia Cozza** e **Francesca Lionetti**, psicologa ricercatrice in psicologia dello sviluppo, hanno dato consigli preziosi sulla *genitorialità* e sull'educazione delle bambine e dei bambini Altamente Sensibili. **Riccardo Musacchi**, docente di psicoterapia biosistemica e fondatore dell'Istituto di fototerapia psico corporea ha approfondito il tema dei confini e dei limiti come strumenti di difesa.

## Una rete di sostegno

L'Associazione HSP Italia è nata a gennaio di quest'anno allo scopo di sostenere le ricerche scientifiche sull'Alta Sensibilità e divulgare le conoscenze già consolidate in materia. Inoltre, stanno nascendo delle reti di aggregazione per superare la solitudine e l'introversione che interessa il 70% delle PAS. grazie a diversi eventi dedicati proprio alle necessità e alle tematiche care a queste persone. Ciò è possibile grazie anche al contributo di **nuove e nuovi trainer**. Per usare le parole di **Elaine Aron**, si tratta di **creativi culturali** in grado di sfruttare il proprio percorso di PAS mettendolo al servizio delle altre persone, ognuna con il suo talento unico e individuale.

Ad esempio, la vicepresidente di HSP Italia **Anne Bourgaux**, coach sistemica e fondatrice dello spazio interdisciplinare Tara 7, propone dei **gruppi di auto-aiuto** specifici per PAS, mentre **Calogero Anzillo** e **Gaetano De Maio**



Ph Credits: Gianluca Rizzello

# Sensibilità e regolazione emotiva

Il rapporto tra Alta Sensibilità, regolazione emotiva e mainstream code è stato il fulcro degli interventi dell'influencer **Gabriele Genovese** e dello psicoterapeuta tedesco **Tom Falkenstein**. Il primo ha parlato del suo rapporto con gli stereotipi sul **maschile sensibile** e di come abbia capito che l'Alta Sensibilità è la chiave per cambiare la società in senso più inclusivo e umanamente sostenibile. Il secondo ha sdoganato il concetto di emancipazione maschile: il bisogno di affrancarsi da modelli e valori tradizionali troppo rigidi e soffocanti, che finiscono col penalizzare le persone nella loro vita sociale e affettiva. Inoltre, per insegnare agli uomini ad accettarsi, sono stati suggeriti degli esercizi di **regolazione emotiva**, finalizzati a migliorare la capacità di tollerare le emozioni negative.

## L'autenticità delle leader e dei leader PAS

Sul tema della realizzazione in ambito professionale, hanno parlato **Annet de Zwart** e **Fiorella Franco**. La prima ha affrontato il tema dell'eccessiva attenzione ai propri **difetti**, vero punto debole delle PAS. L'antidoto proposto dalla life coach olandese consiste nel riconsiderare il concetto di **leadership**. Essere leader, infatti, significa dare l'esempio, avendo fiducia in chi siamo. Se le PAS imparassero a condividere il proprio tratto e le intuizioni che ne derivano, riuscirebbero a presentarsi al mondo in modo autentico, offrendo alle altre persone il meglio di sé e fissando così un **nuovo standard**. Anche la sua collega italiana, Fiorella Franco, condivide il medesimo approccio e ha invitato ad **abbracciare** l'Alta Sensibilità perché sia vettore positivo di **entusiasmo** nella propria vita, e a uscire da una posizione marginale per arrivare a delle posizioni di leadership.

## Lo stato dell'arte



Ph Credits: Gianluca Rizzello

Nel suo intervento, **Francesca Lionetti**, ricercatrice presso l'Università di Pescara, ha parlato dello stato dell'arte della ricerca scientifica sull'Alta Sensibilità.

Per confrontarsi con la complessità del tratto SPS, l'approccio più corretto è quello **poligenico (genoma-wide approach)**. Questo tratto, infatti, si distribuisce nella popolazione in un **continuum** composto da tre macro-categorie. Ciascuna di esse viene indicata con un tipo di fiore che presenta una diversa risposta agli stimoli ambientali:

- Persone Altamente Sensibili: 25-30% della popolazione (Orchidee);
- Persone Normo Sensibili: 40-50% della popolazione (Tulipani);
- Persone con Bassa Sensibilità: 20-25% della popolazione (Tarassaco).

L'Alta Sensibilità non è una patologia e, pertanto, non dà luogo ad alcuna diagnosi in tal senso, ma solo a una valutazione. Per questo motivo, ad oggi,

# Perseverare dopo l'entusiasmo

La filosofia dell'Associazione è di promuovere lo sviluppo di una società **altamente inclusiva**, in cui la sensibilità, al pari delle altre caratteristiche individuali, sia accolta e valorizzata in quanto portatrice di scambi e fonte di arricchimento a livello umano per tutti. Per realizzare questo obiettivo occorre che tutte le persone coinvolte nel processo conservino l'entusiasmo e diventino ambassador del cambiamento.

## Bibliografia

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L., Il cervello altamente sensibile. Ricerca, valutazione e trattamento della sensibilità dell'elaborazione sensoriale, LAS – Libreria Ateneo Salesiano, Roma, 2021.
- Aron E., Aron A., Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality, in Journal of Personality and Social Psychology, Washington, 1997, Vol. 73, No. 2, 345-368.
- Aron, E., Emotional Regulation and HSPs, March 10, 2015, in <https://hsperson.com/emotional-regulation-and-hsps/>
- Aron, E., Temperament in psychotherapy: Reflections on clinical practice with the trait of sensitivity. In M. Zentner & R. L. Shiner (Eds.), Handbook of temperament (pp. 645–670). The Guilford Press, New York, 2012.
- Aron, E., The Highly Sensitive Person's Workbook, Broadway Books, New York, 1999.
- Aron, E., Persone Altamente Sensibili, Mondadori, Milano, 2018.
- Aron, E., Psychotherapy and the Highly Sensitive Person, Taylor & Francis Ltd, New York, 2010.
- Baldoni, J., Man enough, HarperOne, San Francisco, 2021.
- Belsky, J., Differential Susceptibility to Environmental Influences, in International Journal of Child Care and Education, 2013, Vol. 7, No. 2, 15-31.
- Belsky, J., C Jonassaint, C., Pluess, M., Stanton, M., B Brummett, B. & Williams, R., Vulnerability genes or plasticity genes?, in Molecular Psychiatry volume 14, pages746–754 (19 May 2009).
- Bosco, F., Mi dicevano che ero troppo sensibile, Vallardi, Milano, 2018.
- Brown, B., Credevo fosse colpa mia (ma non era vero). Come sconfiggere la cultura della vergogna e rinrendersi la propria vita. Iltra Editore, Roma

abbandona chi crede di dover essere e  
ore, Roma, 2017.

- Brown, B., La forza della fragilità. Il coraggio di sbagliare e rinascere più forti di prima, Vallardi, Milano, 2016.
- Brown, B., Osare in grande. Come il coraggio della vulnerabilità trasforma la nostra vita in famiglia, in amore e sul posto di lavoro, Ultra Editore, Roma, 2013.
- Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., BFQ. Big five questionnaire, Giunti Psychometrics, Milano, 1993.
- Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Perugini, M., Cinque fattori e dieci sottodimensioni per
- la descrizione della personalità, in Giornale Italiano di Psicologia, 1, 77-97, 1994. Davenport, B., Finely tuned. How to thrive as a Highly Sensitive Person or Empath, Bold Living Press, Asheville, 2015.
- Falkenstein, T., The highly sensitive man: finding strength in sensitivity, Citadel Books, New York, 2019.
- Fehlmann, E. L., La tipologia della Persona altamente sensibile (PAS), in [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch), 2020.
- Greven C. U., Lionetti F., Booth C., Aron E. N., Fox E., Schendan H. E., Pluess M., Bruining H., Acevedo B., Bijtteeber P., and Homberg J., Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda, Elsevier, Amsterdam, 2019, 98, 287-305.
- 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 individual, in Translational Psychiatry, Berlino, 2018.
- Lupo, E., Il tesoro dei bambini sensibili, Il leone verde, Torino, 2017.
- Lupo, E., Trasforma le tue ferite: Da prigionieri del passato a individui liberi di scrivere il proprio futuro. Diventa ciò che stai cercando, Anima Edizioni, Milano, 2022.
- Petitcollin C., Mai più soli. Ipersensibili e iperefficienti: come evitare incomprensioni e conflitti restando se stessi, Sperling & Kupfer, Milano, 2022.
- Petitcollin, C., Il potere nascosto degli ipersensibili, Sperling & Kupfer, Milano, 2019.
- Pluess, M., Belsky, J., Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences, in Psychological Bulletin, 2013, 139(4), 901-916.
- Pluess, M., Boniwell, I., Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment

- Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E., Aron, A., Sensitivity to environment. People Differ in their Sensitivity to the Environment: An Integrated Theory, Measurement and Empirical Evidence, QMUL, London, 2020.
- Sellin, R., Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio, Feltrinelli, Milano, 2012.
- Zeff, T., The strong, sensitive boy, Lightning Source Inc., La Vergne, 2010.
- Zeff, T., The highly sensitive person's survival guide, New Harbinger Publications, Oakland, 2004.



## Autore



### Luca Marconi

All'interno del mondo delle Risorse Umane, si occupa di Diversità e Inclusione, in particolare di Age Management. Inoltre, si interessa alla valorizzazione professionale delle Persone Altamente Sensibili (PAS). La sua instancabile curiosità intellettuale lo ha fatto appassionare al tema della comunicazione, in tutte le forme: da quella visiva fino a quella professionale, passando per le arti figurative, il cinema e la televisione. Ha conseguito una laurea in Lettere Moderne, una in Scienze Politiche e un master in Gestione delle Risorse Umane. E' iscritto all'albo pubblicisti dell'Ordine dei Giornalisti della Lombardia e alla SIAE. Vive e lavora a Milano.

Mostra tutti i post

### Post correlati



Home

Perché Diversity Management

Contributors

Contatti



Shares

Management • Leadership



## Avere una buona leadership? Un gioco da PAS!

5 mesi fa • di Luca Marconi



Gender Equality • Lavoro e  
Management • Maternità e  
genitorialità

## Carico mentale: “bastava chiedere” non è la risposta

5 mesi fa • di Stefania Baucè



Diversity and Inclusion • Incontri The  
Wise Place • Lavoro e Management

## Agile ways of working: acceleratore di inclusione

5 mesi fa • di Nest Consulting



Femminile e maschile • Lavoro e

mondo?

6 mesi fa • di Luca Marconi



[Donne](#) • [Lavoro e Management](#) • [Leadership](#)

## Cosa ci dicono sul lavoro e il potere le dimissioni di Jacinda Arden?

7 mesi fa • di Cristina Bombelli



[Diversity and Inclusion](#) • [Lavoro e Management](#) • [Management Plurale](#)

## Cosa possiamo imparare dalle Persone Altamente Sensibili (PAS) per migliorare la qualità della vita in azienda

7 mesi fa • di Luca Marconi

Scrivi un commento

## Commenta

Nome \*

Email \*

Sito Internet

Salva il mio nome, email e sito web in questo browser per la prossima volta che commento.

Pubblica

Questo sito usa Akismet per ridurre lo spam. [Scopri come i tuoi dati vengono elaborati.](#)

### Sitemap

Home  
Perché Diversity  
Management  
Contributors  
Contatti

### Leadership & Inclusion

Strategie per convivere tra diversi rispettando la propria identità.  
Osservazioni e commenti su differenze di genere, culture, età e vita aziendale.

[Privacy Policy](#)