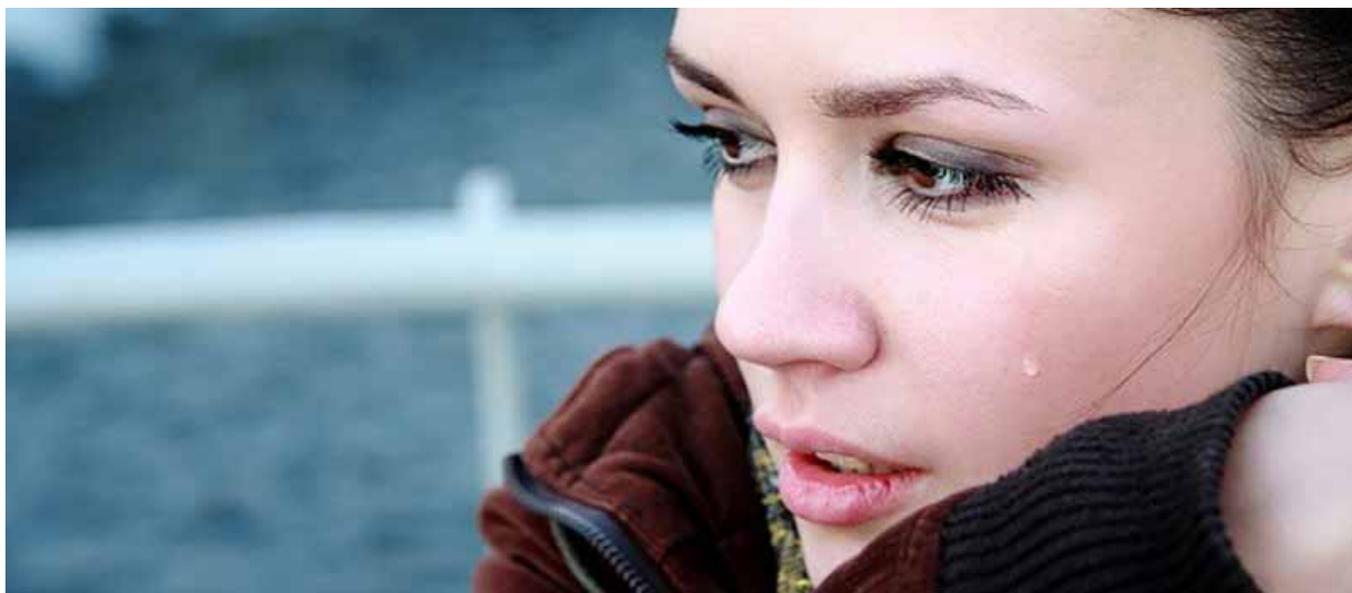


[INFORMAZIONI](#)[SOLUZIONI](#)[FORMAZIONE](#)[L'ISTITUTO](#)[BLOG](#)

Ipersensibilità: le persone altamente sensibili (PAS)



"Sei una frignona!"

"Non fare i capricci"

Voci del passato? E che dire di questa frase pronunciata con le migliori intenzioni: "sei troppo sensibile per essere felice?"

Se siete simili a me, avrete sentito tante volte frasi simili a queste, e avrete forse pensato che in voi c'era qualcosa di diverso. Anch'io mi ero convinta di avere un difetto di fondo, che dovevo nascondere e che mi condannava a una vita di secondo piano. Pensavo di essere sbagliata."

(tratto da: E. Aron, Persone altamente sensibili)

Come nasce la ricerca sulle persone altamente sensibili

Nel 2012 Elaine Aron, ricercatrice in psicologia, docente universitaria, psicoterapeuta pubblica un riepilogo delle teorie e delle ricerche esistenti sul fenomeno del *Sensory Sensitivity* (in italiano "sensibilità di elaborazione sensoriale"). Questo è facilmente rintracciabile sul sito www.hsperson.com nella sezione "research articles by Elaine and her collaborators".



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram



[ACQUISTA ORA SU AMAZON](#)

Insieme al marito, neurologo, Aron ha formulato un test per la rilevazione delle caratteristiche tipiche della Persona Altamente Sensibile (Highly Sensitive Person o People- HSP). Esso è disponibile nella sua versione italiana alla pagina <https://www.personealtamentesensibili.it/sei-ipersensibile/>.

Il sito www.personealtamentesensibili.it è parte del progetto "Persone Altamente Sensibili - HSP Italia" sostenuto dalla dott.ssa Elena Lupo, Consulente Italiana sul tratto "Alta Sensibilità" come Advanced Training HSP Consultant.

La raccolta di dati ed i lavori di ricerca che Elaine Aron avviò nel 1991 erano volti a riflettere sull' "alta sensibilità" come tratto di personalità. Oltre che a rispondere ad un interrogativo con profonde implicazioni etiche e terapeutiche: *"alta sensibilità" equivale o no ad altri tratti personologici studiati in letteratura e familiari ai clinici come introversione o nevroticismo (tendenza ad essere depresso o eccessivamente ansioso)?*

L'esito degli studi della Aron e dei suoi collaboratori dimostrò che in effetti il tratto di alta sensibilità si distingueva dal nevroticismo e dall'introversione (pur essendo ad essi correlato).

Alta sensibilità: un fattore genetico?



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram

Uno studio condotto da Suomi su scimmie rhesus nate con un tratto chiamato *up tight* (ansioso, nervoso) mostrava come esse soffrissero di un deficit serotoninergico congenito che aumentava la loro vulnerabilità ad **ansia** e **depressione** (a contatto con condizioni di vita stressanti).

Nei gruppi sociali di queste scimmie, la presenza di individui *up tight* equivaleva anche ad avere in branco individui più capaci di valutare la pericolosità/bontà di ambienti e cibi. Determinando – relativamente a loro spese – un vantaggio in termini di sopravvivenza ed adattamento per il gruppo.

Infine, le scimmie rhesus che avevano il tratto in questione, se allevate da madri esperte, mostravano precocità di sviluppo, **resilienza** allo **stress** e capacità di diventare leader.

La Dott.ssa Aron, ispirata da questo lavoro, individuò che anche le persone molto sensibili si connotano per la presenza di una condizione genetica predisponente: rilevò che un 15-20% della popolazione ha una maggiore ricettività nei confronti della stimolazione (descritta poi come tratto PAS, unitamente alle altre caratteristiche distintive).

Si chiese quindi: *quale valida motivazione può esserci in natura perché così tante persone abbiano uno svantaggio evolutivo come la tendenza alla depressione?*

Persone molto sensibili e sviluppo problematico

Nel 2005 la Aron rilevò che le persone ipersensibili con una infanzia problematica rischiavano di più di diventare depresse o ansiose rispetto alle persone con una infanzia simile ma meno sensibili (non PAS).

Gli studi compiuti rilevarono che anche le condizioni stressanti di vita potevano, nella persona PAS più che nelle non PAS, catalizzare lo sviluppo di sintomatologia ansioso depressiva.

Non è raro che le persone PAS abbiano avuto una infanzia difficile, in quanto spesso il loro temperamento non viene compreso o viene invalidato ("sei esagerato"; "quel che senti è sbagliato"; "non dovresti sentirti così"...).

Ecco che i sentimenti negativi dovuti al tratto PAS possono portare la persona a sentirsi ancor più a disagio, in crisi o infastidita. Non solo per l'elevata sensibilità, ma anche per l'etichetta di inadeguatezza o inapproprietezza che si impara (o ci si rassegna) ad abbinarci.

Tratto PAS: vantaggio o svantaggio?

In generale, la minoranza che ha ereditato l'ipersensibilità adotta una strategia di scoping che consiste nel prendere tempo per controllare, per osservare, per riflettere ed elaborare profondamente ciò che sta accadendo nell'ambiente interno ed esterno, prima di decidere cosa fare.



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram

In virtù di queste capacità osservative e riflessive, inoltre, a contatto con una situazione attuale che mostra similarità con una passata, prima e meglio dei non PAS, i portatori del tratto sono più capaci di reagire a un pericolo o ad una opportunità.

L'alta sensibilità ha il suo prezzo – elemento ben noto a chi si riconosce in questa descrizione: se una esperienza passata è stata molto negativa, le HPS (o PAS) possono generalizzarla e cercare di evitarla o sentirsi ansiose in diverse situazioni.

Questa tensione si spiega con la condizione di sovraccarico del sistema nervoso, ovvero il raggiungimento del limite massimale di informazioni che possono stimolare un essere umano senza che si senta oberato, sovraeccitato, sfinito o sopraffatto. Gli HPS (o PAS) raggiungono molto prima degli altri questa condizione.

PAS caratteristiche fondamentali secondo Aron

Quando si parla di High Sensivity (spesso tradotto erroneamente con "iper-sensibilità" in italiano) non si fa riferimento ad una condizione anormale o patologica. La traduzione corretta e avallata dall'autrice è il letterale "Alta Sensibilità". Nel 2011, in "Psychotherapy and the Highly Sensitive Person", l'autrice si serve dell'acronimo DOES per aiutare gli specialisti e gli interessati a conoscere l'alta sensibilità:

1. D come profondità (*depth*) dell'elaborazione: una persona PAS osserva e riflette prima di agire e elabora maggiormente ogni elemento dell'esperienza. Le HSP sottopongono ogni cosa ad una maggiore attenzione, collegando e paragonando ciò che notano alle esperienze passate, a quelle recenti e simili, sia consapevolmente che inconsapevolmente. Possiamo paragonare questo costrutto a quello di "intuito", che le PAS posseggono. Anche gli studi di neuroscienze hanno indagato questa caratteristica, notando come i PAS usino, nella processazione delle informazioni, centri cerebrali più "profondi" (come l'insula) a dispetto dei non PAS.
2. O per *over-stimulation* (sovra-stimolazione) in cui la persona PAS incorre facilmente: prestando maggiore attenzione ad ogni dettaglio si stanca prima – gli stimoli provenienti dal mondo interno ed esterno, vividamente percepiti, possono diventare soverchianti. Gli HSP si stancano velocemente a causa della sovra-stimolazione oppure, avendo imparato la lezione, tendono ad evitare più di altri situazioni ritenute snervanti (motivo per il quale possono anche essere impropriamente individuati come introversi o socialmente evitanti). Anche il semplice trascorrere di una giornata quotidiana, data la profondità dell'elaborazione se stancare un PAS molto prima di un non PAS!
3. E sta per enfasi (*emphasis*) tipica delle reazioni emotive oltre che per empatia: le PAS hanno colonne portanti dell'esperienza interna della persona PAS. Queste persone mostrano una maggiore attività dei neuroni a specchio, come rilevato da Acevedo. Quando si parla di reattività emotiva si intende che un PAS, posto di fronte ad una situazione emotivamente connotata, non solo sente intensamente l'emozione dell'altro *come se fosse* la propria (empatia), ma anche si sente portato ad agire (reattività).



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram

4. S sta per *subtleties* (essere sensibili ai dettagli): le persone PAS riescono a vedere i piccoli particolari che agli altri sfuggono. Ciò vale sia per la percezione degli elementi ambientali (luci, rumori, colori...) sia per la percezione interna propria e altrui (vissuti personali, elementi dell'esperienza interpersonale, vissuti dell'altra persona...). Questa micro-percezione è alla base dell'esperienza di over-stimulation ma anche della maggiore abilità, avendo tempo a disposizione, di interagire con l'ambiente interno ed esterno producendo risposte più intelligenti (adattive).

Indicazioni pratiche per persone ipersensibili o per chi ha a che fare con loro

- Le PAS sono più propense alla sovra-stimolazione, inoltre sperimentano uno stato di attivazione più elevato in situazioni che per altri sarebbero moderatamente stimolanti. Possono apparire ansiose o nevrotiche anche senza esserlo!
- Fare fretta a un PAS o mostrarsi impazienti accresce il loro livello di stimolazione, quindi ne aumenta lo stress, il che non li aiuta a comunicare.
- Nessuno fa buone prestazioni quando è sovra-stimolato: tanto più un PAS è sottopressione tanto più fallirà, il che diventa demoralizzante!
- Alti livelli di stimolazione (esempio una stanza rumorosa) stressa e stanca un PAS molto prima e più intensamente di un non PAS. Questo può comportare ritiro ed isolamento o, per contro, iperattività (ad esempio nei bambini).
- Le PAS possono socializzare di meno perché hanno bisogno di più tempo per elaborare privatamente le loro esperienze. Questo può renderle meno visibili o inserite nel contesto.

Tra i tanti spunti che la riflessione ed i lavori che Aron ha prodotto, viene da sottolineare che gli elementi di sovra-stimolazione e reattività emotiva spesso fanno credere a "non PAS" e "PAS" (posto che poi esistono tutte le espressioni intermedie di questo tratto) che questi ultimi abbiano un *difetto*.

Se poi consideriamo che in più, PAS con un passato tormentato o difficile hanno un minor controllo sulle loro reazioni, ecco che il tratto viene associato a gravi difficoltà psicologiche.

Indipendentemente, dunque, dall'ufficiale riconoscimento di questo tratto dalle categorie diagnostiche ufficiali (vedi DSM), può essere utile per il clinico o per ciascuno di noi che ama osservare il proprio funzionamento interno, tenere presente la riflessione e l'accurato lavoro della Dott.ssa Aron e dei suoi collaboratori.



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram



ACQUISTA ORA SU AMAZON

Bibliografia

- <https://hsperson.com/>
- <https://www.personealtamentesensibili.it/>
- Aron (2018). *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge.* Mondadori, Milano.
- Per informazioni sui nuovi sviluppi riguardanti le persone altamente sensibili sottoscrivere la newsletter "Comfort Zone" sul sito hsperson.com

Leggi anche:

Differenze individuali nella sensibilità: la...	Il DOC da relazione: ossessioni sulla relazione sul partner	DOC da relazione e narcisismo vulnerabile: quale relazione?	Quando l'amore non è corrisposto: superare il dolore.
---	---	---	---

ARTICOLO DEL 12/11/2020
CONTRASSEGNA TO CON: PERSONALITÀ, STRESS


 Informazioni e appuntamenti


 Seguidi su Facebook


 Seguidi su Instagram

AUTORE DELL'ARTICOLO



Dott.ssa Giulia
Calamai

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Ha maturato la sua esperienza professionale nel settore delle dipendenze lavorando per l'Associazione "Ce.i.s. - Centro di Solidarietà di Pistoia". Opera come psicoterapeuta presso l'Istituto di Psicologia e di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale IPSICO di Firenze e presso il proprio studio professionale a Pistoia. Si occupa primariamente di psicodiagnosi, dipendenze patologiche e disturbi di personalità. [Profilo linkedin](#)

ALTRI ARTICOLI DI QUESTO AUTORE



ARTICOLI PIÙ

Anoressia nervosa: sintomi, cause e cure



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram



Ansia e disturbi d'ansia: sintomi, cause e cura



Attacchi di panico: sintomi e cura del più comune disturbo d'ansia



Bulimia: sintomi e cura



Depressione: sintomi, cause e cura



D
b
s
d
b

Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram



Disturbo
ossessivo
compulsivo
(DOC)



Esaurimento
nervoso:
sintomi e cura



Fobia sociale
(ansia sociale)
- Sintomi e
cura



Ipocondria: la
paura delle
malattie



Stress e
disturbi da
stress: sintomi
e cura



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram

CERCA NEL SITO

Cerca in questo sito web

SEDE CENTRALE

Via Mannelli, 139 - 50132 FIRENZE

Tel. 055/2466460

Fax 055/2008414

Copyright © 2021 - IPSICO, Firenze • Tutti i diritti riservati • Informativa privacy



Informazioni e appuntamenti



Seguici su Facebook



Seguici su Instagram