

Nicoletta Travaini

Il dono delle persone sensibili

red!

*Ma cosa sei tu, in sostanza?
Qualcosa che lacrima a volte
e a volte dà luce...*

Alda Merini

*Fiorire è il fine.
Essere un fiore è grande responsabilità.*

Emily Dickinson

Creiamo un linguaggio comune

Ok. Facciamo il *sound check*. Come prima di un concerto: si accordano gli strumenti, si verificano i volumi, *ssa ssa ssa* si prova il microfono. Il tutto per creare un equilibrio tra i suoni, un'armonia fatta dall'integrarsi di strumenti diversi in una sorta di spazio comune. Ecco. Prima di iniziare questo libro vorrei fare con te, lettore altamente sensibile e non, la stessa cosa.

Voglio creare una base comune sui termini che userò nel libro in modo che possiamo condividere un linguaggio coerente e consapevole che ci permetta di capirci. In articoli scientifici, testi specifici, così come in siti web e blog, vengono usate molte espressioni per identificare il tema che ci riguarda:

- Sensibilità
- Alta sensibilità
- Ipersensibilità
- Persone altamente sensibili/PAS
- Persone troppo sensibili
- Tratto di personalità sensibile (*Sensitive Trait of Personality*)
- *Highly Sensitive Person/HSP*
- *Sensitive People*
- Iperefficienti mentali
- Persone con alto potenziale

Ecco. In questo libro volontariamente ne userò alcuni alternativa-mente, intendendoli come sinonimi, per una scelta di semplicità e per lasciare spazio a contenuti più profondi rispetto all'etichetta linguistica.

Parlare di semplice sensibilità non è esaustivo.

Dire “troppo sensibili” porta subito la mente a chiedersi “troppo” rispetto a quale standard?

L'espressione *Highly Sensitive Person*, coniata dalla dottoressa Aron, è certamente molto adatta e vedremo che anch'essa non nasce dal nulla ma deriva un'altra espressione (“soggetti altamente reattivi”), emersa da diverse ricerche scientifiche. Ma usare troppo frequentemente termini inglesi non mi sembra corretto, perché uno degli intenti del mio lavoro è calare questo tema nella specifica realtà italiana e scrivere “persone altamente sensibili” in ogni frase sarebbe un po' ridondante... D'altra parte, ricorrere sempre agli acronimi HSP o PAS renderebbe il lavoro troppo arido!

So bene, infine, che scegliere di usare “ipersensibili” ci porterebbe a pensare che ci sia un sovra-funzionamento, in contrasto con un ipo-funzionamento, ma per la mia esperienza e ascoltando come si definiscono nel mio studio le persone che questa caratteristica la possiedono, posso dire che in Italia “ipersensibile” potrebbe essere il termine che più si avvicina, al momento, al nucleo di caratteristiche di cui stiamo parlando.

In definitiva, direi, caro lettore, che accordarci per l'uso alternato e libero di questi termini è la migliore soluzione, pur sapendo che dentro ciascuno ci sono una ricchezza e una complessità tali da costituire proprio ciò di cui andremo a parlare.

Allo stesso modo cerchiamo di capirci su come chiameremo le persone che questo tratto della personalità non lo possiedono.

Di nuovo, usare l'espressione “persone non altamente sensibili” non mi sembra agevole e nemmeno mi sembra realistico parlare di “soggetti assolutamente non sensibili”.

Stando alle statistiche, anche se i dati cambiano seguendo diverse

variabili, una persona su cinque è “altamente sensibile”, tre sono “normosensibili” e si distribuiscono lungo una scala di continuità, e uno su cinque sarebbe “non sensibile”, manifesterebbe cioè una qualche forma di difficoltà nell’affettività e nella competenza empatica, un deficit, appunto, nella sensibilità.

Per intenderci, qui userò generalmente il termine “normosensibili”, pur non felicissimo, per parlare di tutti coloro che non hanno un tratto di alta sensibilità.

Dopo quindici anni di attività come psicologa e psicoterapeuta e dopo quarant’anni da persona altamente sensibile a mia volta, sono pienamente consapevole delle sottili sfumature presenti in queste diverse espressioni. Ma la mia scelta è stata provare a condividere la mia esperienza clinica e professionale e non è mio interesse qui discutere oltre di come dobbiamo chiamarci, quanto del perché sentiamo quello che sentiamo e di che cosa possiamo fare per essere pienamente felici con la nostra sensibilità in un mondo, come quello di oggi, che tanto sensibile non è.

Diversi libri sugli adulti altamente sensibili sono stati scritti negli ultimi anni, ma nessuno nasceva dall’esperienza italiana. Sono grata a tutti gli autori e ai loro contributi. Ora sappiamo che cosa è l’alta sensibilità e sappiamo come riconoscerci.

È tempo di abbandonare la posizione passiva e rassegnata che abbiamo avuto riguardo all’essere PAS.

È tempo di assumercene la piena responsabilità, gli oneri ma anche i tanti onori.

Essere altamente sensibili è un dono: un dono per noi stessi, che abbiamo caratteristiche fuori dal comune; un dono per le persone intorno a noi e per gli ambienti che frequentiamo, perché siamo portatori di punti di vista, intuizioni, capacità cognitive ed emotive che fanno bene anche agli altri. E questo vale sia a livello relazionale, in famiglia, nella coppia con gli amici, sia a un livello sociale più ampio, nel lavoro, nella comunità, nelle organizzazioni.

Certo, è un dono che abbiamo ricevuto senza chiederlo e dobbiamo imparare a conoscerlo e ad amministrarlo per bene, come avviene per ogni tesoro prezioso.

Non ha senso chiedere agli altri di rispettare la nostra sensibilità se noi per primi ne mettiamo in dubbio il valore. È tempo di imparare davvero come valorizzare questa caratteristica nella nostra vita. E per far questo, dobbiamo lavorare su noi stessi.

Questo testo vuole essere un primo passo, un supporto, un manuale pratico, un workbook, con esercizi da usare quotidianamente. Per smettere di pensare a noi stessi come sensibili ma “svantaggiati” per questo, e invece imparare a essere sensibili e felici.

A chi si rivolge questo libro

Ho pensato questo libro per far conoscere il tema dell'ipersensibilità al grande pubblico e perché mancava un testo nato dalla sola esperienza italiana su questo argomento.

L'obiettivo che mi piacerebbe raggiungere è non solo aiutare sempre più persone a riconoscersi altamente sensibili, ma soprattutto fornire spunti e strumenti per imparare a gestire questa preziosa e complessa qualità e vivere pienamente e felici.

Mi rivolgo quindi a chi già sa di essere HSP o ha la netta sensazione di avere questa caratteristica, ma anche a chi sente di avere semplicemente una sensibilità maggiore della media o cerca risposte del suo sentirsi sempre diverso dagli altri.

Ma questo è anche un testo per le non-HSP che hanno voglia di conoscere e capire questo mondo.

Se vuoi svolgere il test di autovalutazione e scoprire se sei una PAS, puoi trovarne una parte in italiano sul sito www.ipersensibili.com nella sezione “Test”, ma ricorda che il questionario ha uno scopo conoscitivo e da solo non sostituisce la valutazione e il sostegno di un esperto.

E ora... buona lettura!

Per cominciare... ecco la mia storia

Ci sono due pregiudizi dentro la parola sensibile, che ne distorcono il significato e che per me sono legati alle ferite più difficili da gestire come PAS:

- Se sei sensibile, sei debole.
- Se sei sensibile, sei strano.

Spesso da bambina mi sentivo vulnerabile, ero cagionevole di salute o facilmente sopraffatta dall'iper-stimolazione e mi stancavo prima degli altri bambini; vivevo ogni emozione visceralmente, rifuggivo i giochi violenti, gli sport competitivi, le compagnie numerose, le attività rischiose; preferivo stare a giocare per conto mio o con una sola amica del cuore oppure leggere o disegnare.

Contemporaneamente però, dentro, mi sentivo fortissima e piena di energie: già dalla scuola materna mi attribuivano negli spettacoli le parti principali, quelle più complesse e a me piaceva tantissimo mettermi in gioco; ero piena d'iniziativa con le amichette a cui volevo bene, propositiva e protettiva, e nelle feste in famiglia ero spesso la bimba canterina, o in piedi sul tavolo a recitare poesie o fare giochi con il mio "zio Pep" (PAS anche lui senza saperlo), che coinvolgevano tutti gli adulti.

Rimanevo per ore le sere d'estate, alle elementari quando ero in

vacanza, a godere del momento del crepuscolo: ricordo ancora che mi sedevo sui gradini in giardino mentre i miei genitori sparcchiavano e sentivo una gioia profonda nella pancia, un senso di connessione con Tutto. Mi perdevo nel verso delle rondini e a seguire il loro volo tra i tetti, la luce che cambiava da dorata a rosa a viola, i rumori dalle case vicine, l'odore della terra dopo il calore del giorno, le prime stelle che pulsavano nel blu del cielo serale.

Avevo un gran bisogno di vicinanza fisica e di contatto, ma se mi sentivo a mio agio diventavo la capobanda.

Già da piccola avevo un linguaggio emotivo molto preciso e facevo domande sul senso profondo delle cose.

La domenica sera spesso dicevo alla mamma "Sono triste", quando la mia sensibilità anticipava il lunedì mattina con i ritmi del dovere e il distacco dall'intimità della famiglia. Oppure esplicitavo emozioni latenti nei posti in cui andavamo, tipo "Quella signora era arrabbiata con te... come mai?". Ho spesso letto negli sguardi degli adulti intorno a me un misto di stupore, dubbio e timore e leggevo loro in faccia qualcosa tipo "Ma questa da dove viene?" oppure "E adesso cosa le dico?".

Diverse volte quindi la strada più breve per loro era la semplificazione, la negazione o la proiezione:

- Andare a scuola e al lavoro è normale;
- No, non devi essere triste;
- Te lo sei inventato, l'hai visto solo tu, è una tua idea.

Così, per molti anni, la sensazione di essere più fragile degli altri, strana e in qualche modo "troppo difficile da gestire" ha convissuto dentro di me con la netta sensazione di vederci chiaro, di avere una capacità di percezione acuta e di avere un sacco di cose da esprimere e da dare. Con il risultato di una grande lotta interna.

In questo modo, ho sviluppato due parti: una, adattata, che per essere accettata e non giudicata si è sforzata di essere forte, efficiente, capace e, purtroppo, si è indurita; e un'altra parte tenera e sensibile, dolcissima, sottopelle. Un po' come il granchio, che forse

non a caso è il simbolo del mio segno zodiacale, morbidissimo all'interno e con la corazza e le chele fuori.

Ancora oggi che sono adulta, molte persone confondono la buccia con la polpa: ed è difficile come PAS non dispiacermene. Perché ho lavorato molto su me stessa per creare armonia tra il dentro e il fuori e tra tutte le qualità a volte contraddittorie che mi caratterizzano come persona sensibile.

- Sì, io sono sensibile. E sono anche forte.
- Sono introspettiva. Ed estroversa.
- Amo la solitudine. E sono espansiva.
- Sono fragile. E intensa.
- Mi sento umile. E so quanto valgo.
- Sono riservata. E a volte esplosiva.
- Sono delicata. E determinata.
- Mi ferisco facilmente e cado. E ho una grande resilienza per rialzarmi ogni volta.

Sono pervasa da un'idea romantica della vita che non sempre mi facilita l'incontro con la realtà. Mi indigna profondamente l'ingiustizia e divento una leonessa quando sento invasi i diritti miei, di chi amo o degli esseri umani in generale. A volte sento male fisico quando un'emozione è forte, bella o brutta che sia. Se assisto al successo di qualcuno mi commuovo di gioia ed empatia; ma anche se assisto al dolore di qualcuno, non posso evitare di piangere. Sento tutto, sento sempre. Tengo moltissimo al significato delle parole perché le parole sono semi per il nostro cervello che generano pensieri buoni come frutti maturi o cattivi come la gramigna.

Tutti questi aspetti a volte rendono più complicata la mia vita e anche le mie relazioni, ma le rendono anche dense di una ricchezza impareggiabile: dobbiamo saperlo noi e devono saperlo le persone che scelgono di averci nel loro mondo.

Tenere insieme la complessità delle persone altamente sensibili non è semplice per chi non lo è. E a volte nemmeno per noi.

Al liceo e all'università nessuno mi parlò mai di alta sensibilità e in nessun testo trovavo spiegazioni. E io andavo a tentoni, facendomi male spesso e volentieri, non comprendendo l'origine delle mie reazioni. Sapevo solo con certezza che con alcune, poche persone e in certi ambienti, mi aprivo come un fiore al sole e veniva fuori tutto il mio mondo così ricco; con altre persone, la maggior parte, e in molti ambienti, sparivo, mi isolavo mentalmente o addirittura veniva fuori una piccola parte di me e a volte la peggiore.

È stato durante la mia specializzazione in psicoterapia, intorno ai 26 anni, quando seguii un seminario allo Jung Institute di Zurigo, che qualcosa cambiò. Ruscimmo con i miei colleghi, per un fortunato insieme di sincronicità, a visitare la casa privata di Jung, sul lago di Bollingen. E lì, guardando il luogo incantevole che lui scelse, immerso nella natura più incontaminata, quell'abitazione che costruì da solo con le proprie mani in molti anni, lì, tra i suoi dipinti, i suoi scritti e le sculture, ho intuito che anche lui probabilmente era una PAS.

E così cominciai a studiare per conto mio i suoi scritti sulla sensibilità e le ricerche in merito fino ad arrivare, anni dopo, agli studi della Aron.

Poi a 30 anni ho dovuto affrontare una grave malattia, improvvisa, inaspettata e crudele. Ed è stato proprio lì, durante quel momento così difficile della mia vita, che ho avuto la conferma forte e chiara che la mia sensibilità era – ed è – una forza portentosa, tutt'altro che una debolezza.

Quando le PAS lavorano con me e riconoscono il proprio tratto, all'inizio, tutte mi raccontano quella sensazione di sentirsi finalmente viste, riconosciute, e parlano di una rinnovata speranza e fiducia di poter trovare un equilibrio nel mondo. Ed è quello che ho sentito anche io all'inizio quando mi sono riconosciuta in questo tratto.

Certo, mi succede ancora, qualche volta, di sentirmi incompresa, ferita da qualcosa che per altri è un'inezia, o sopraffatta dalle situazioni. Ma accade sempre più raramente perché ho imparato a

gestire meglio e valorizzare la sensibilità. E ho imparato che sentirmi vulnerabile mi rende solo più umana, profondamente umana, e che accadono cose molto speciali quando sono in questo stato, come sentirmi in pace, in connessione con gli altri esseri umani. Direi che grazie alla sensibilità ho imparato ad amare me stessa completamente.

Ho fatto della ipersensibilità una delle mie specializzazioni perché vorrei aiutare le persone a vivere con naturalezza questa caratteristica, a sentire quel senso di appartenenza e di “normalità” che per lungo tempo io non ho sentito.

Da qui nasce questo libro, dopo anni di pratica e di studio sull'alta sensibilità. Devo essere sincera: da vera PAS, avrei continuato tranquillamente il mio lavoro con le HSP e i miei corsi, come faccio ormai da anni, senza espormi così tanto. Ma le persone care intorno a me, amici, pazienti, PAS e non PAS mi hanno spinto a farlo.

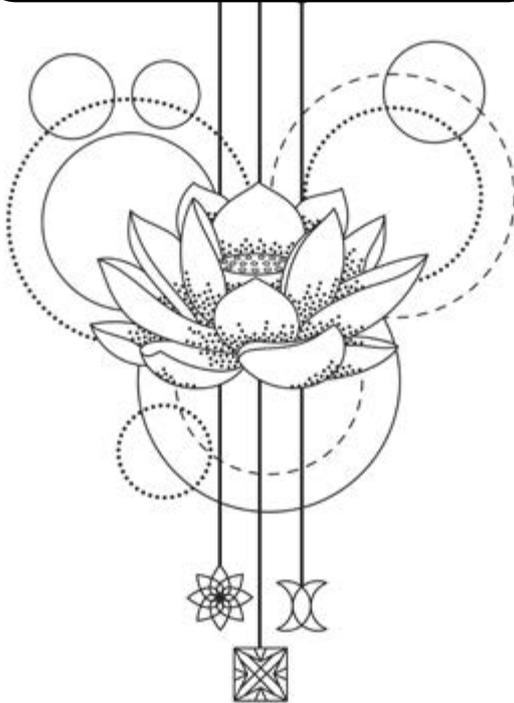
Durante la stesura del libro spesso sono stata preda dell'iperattivazione mentale: dopo aver scritto per ore sentivo la testa che girava su se stessa letteralmente, mi fermavo, ma stavo per qualche ora come in una bolla. Allora facevo sport, passeggiavo con il mio cane, stavo con i miei cari, cucinavo, per tornare a radicarmi nell'esperienza di essere intera, mente e corpo insieme e lasciare il tempo all'energia di tornare equilibrata. Qualche volta la creatività mi ha svegliato nel cuore della notte: lucida e pimpante come un grillo, mentre il mondo riposava non potevo riprendere sonno se prima non mi alzavo a buttare giù dei brevi appunti.

Per me è un onore e un privilegio poter condividere le mie competenze su questo tema e ciò che ho studiato, sperimentato, scoperto e verificato in tutti questi anni di pratica su me stessa come ipersensibile e con le PAS che vengono in studio da me.

Mi auguro davvero che questo lavoro possa essere di utilità e sostegno a molti.

Con amore.

È ora che tu
lo sappia:
non sei strano,
sei speciale



Colora il tuo fiore sensibile

Indice

5	Creiamo un linguaggio comune
9	Per cominciare... ecco la mia storia
	È ORA CHE TU LO SAPPIA: NON SEI STRANO, SEI SPECIALE
16	Ri-conoscersi per conoscersi
33	Come pensa la tua mente altamente sensibile
48	Come sente il tuo corpo ipersensibile
66	L'empatia e i confini
88	Neuroscienze e nuove scoperte: a che punto siamo?
	SENSIBILI IN UN MONDO INSENSIBILE
94	Le emozioni ipersensibili
108	Tempo libero
118	Le relazioni sensibili
132	Lavoro e sensibilità
	COSTRUIRE IL BENESSERE IPERSENSIBILE
144	Il circolo vizioso del malessere ipersensibile
152	Come costruire il tuo benessere ipersensibile: Modello di Sviluppo e Crescita per HSP®
165	Distinguere situazioni, pensieri, sensazioni ed emozioni
176	Disciplinare l'attenzione
189	Decompressione del corpo
200	Divertimento e creatività
207	Serve davvero una terapia per la sensibilità?
212	Il ruolo positivo delle PAS per la società
215	Il progetto Ipersensibili, HSP Milano®
219	Gratitudine
221	Bibliografia