

Elena Lupo

Il tesoro dei bambini sensibili

CONOSCERLO, GESTIRLO, VALORIZZARLO

Il bambino naturalmente
sensibile



Il leone verde

Elena Lupo

Il tesoro dei bambini sensibili

Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo



Il leone verde



Questo libro è stampato su carta FSC®

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: ©iStockphoto.com/3sbworld, “*Two funny kids standing together*”.

ISBN: 978-88-6580-165-9

© 2017 tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INDICE

INTRODUZIONE	5
<i>Il vostro bambino è ipersensibile se...</i>	6
I	IL TRATTO DELL'IPERSENSIBILITÀ 11
1.1 <i>Gli studi di Elaine Aron</i>	11
1.2 <i>Le componenti multifattoriali</i>	22
1) <i>Fattori comportamentali</i>	24
2) <i>Fattori fisiologici</i>	33
3) <i>Fattori genetici</i>	37
II	L'INFLUENZA DELL'AMBIENTE E DELL'EDUCAZIONE 40
2.1 <i>Il bisogno di accettazione incondizionata</i>	40
2.2 <i>Le principali difficoltà</i>	43
2.3 <i>Le strategie</i>	55
<i>In conclusione</i>	83
III	LE ESPERIENZE FONDAMENTALI DEL BAMBINO IPERSENSIBILE 85
3.1 <i>Emozioni, mente e corpo</i>	85
3.2 <i>I bisogni e le esperienze di base</i>	91
IV	VITE ALTAMENTE SENSIBILI 121
<i>Premessa</i>	121
<i>Una bambina "già grande"</i>	122
<i>Il suo modo delicato di stare nel mondo</i>	124
<i>Caro Stefano...</i>	128
<i>Troppe sollecitazioni</i>	131
<i>Un uomo non piange</i>	133
<i>Scoprire talenti inespresi</i>	137

166 Il tesoro dei bambini sensibili

<i>La quotidiana difficoltà di gestire i limiti</i>	140
<i>E poi viene il giorno...</i>	146
<i>I bambini diventano più intelligenti se sono amati</i>	147
<i>Il proprio scudo magico</i>	149
<i>Il Facilitatore</i>	153
<i>Ci sono anch'io</i>	155
CONCLUSIONI	159
RINGRAZIAMENTI	161
BIBLIOGRAFIA	163
INDICE	165

INTRODUZIONE

Ciascun bambino ha ereditato la sua combinazione unica di tratti temperamentali innati. Uno di questi comuni tratti ereditari è l'ipersensibilità, presente nel 15-20% dei bambini, nella medesima proporzione in maschi e femmine.
E. Aron

In un giorno di dicembre del 2013 ero in libreria a cercare un regalo di Natale per una cara persona di famiglia quando, scorrendo i titoli sugli scaffali, me ne colpisce uno in particolare: *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, di Rolf Sellin. Aveva una copertina con una bellissima farfalla, e colori tenui sul blu. Rimasi perplessa. Mi stupiva che esistesse un libro sulla sensibilità, e che venisse proposta in chiave così “positiva”. Subito mi tornarono alla mente in un lampo tutte le volte che mi ero sentita o sentita dire di essere troppo sensibile, troppo emotiva, troppo pesante, troppo riflessiva, troppo agitata o troppo ritirata. Mi tornò in mente come avevo sempre percepito i rumori più forti, le luci più abbaglianti, le emozioni più intense... e come sempre tutto questo mi aveva fatto sentire diversa e incompresa. Allora guardai meglio e notai il sottotitolo “*Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio*”. Fu come una porta che mi si spalancò davanti, fu un momento inspiegabilmente commovente per me. Ciò che avevo creduto essere qualcosa di problematicamente indefinito, era in realtà una caratteristica specifica, e si chiamava Ipersensibilità.

Il primo capitolo si intitolava “Il libro che ha cambiato la mia vita”, e vi lessi subito che Sellin scopri questo tratto per caso, nella stessa mia maniera, in una libreria. Egli descrive così questo incontro: “*Mi ritrovai tra le mani un libro: The Highly Sensitive Person, a prima vista pensai che*

6 Il tesoro dei bambini sensibili

potesse essere interessante. Poi lessi il sottotitolo: Come uscire vincitori quando il mondo vi schiaccia. Sentii accelerare il battito cardiaco: era una situazione che conoscevo da quando ero bambino.”

E così fu per me: dalla lettura di questo libro la mia percezione del mondo, della mia storia, della mia infanzia, di me stessa e degli altri, cambiò. Sono semplicemente sempre stata una Persona Altamente Sensibile.

Le persone altamente sensibili, o ipersensibili, sono quelle che percepiscono in modo più profondo i dettagli più sottili dell'ambiente, sono più facilmente sovraccarichi dagli stimoli intensi, come rumori forti o posti affollati, come sbalzi di temperatura o lunghi viaggi. Hanno spesso forti reazioni emotive e momenti di down. Sono introspettivi e abili osservatori. Nel 70% dei casi sono introversi, e nel restante 30% estroversi. Io mi sono riconosciuta parte di questo secondo gruppo, la dottoressa Aron del primo.

Ciò che mi era sempre parso come un incomprensibile grigio, e inspiegabile agli altri, prese colore. Il sollievo che provai fu tale da spingermi a volermene occupare in modo più approfondito, nella speranza che tale conforto potesse aiutare altri che, come me, vagavano da sempre in cerca di risposte. Decisi così di contattare l'autore e la ricercatrice che egli citava, Elaine Aron, che per prima scoprì questo tratto e che se ne occupa dagli anni '90. Grazie alla loro accoglienza e disponibilità ho iniziato un meraviglioso, difficile e faticoso percorso con l'obiettivo di diffondere più possibile anche in Italia la conoscenza e la cultura di questa specificità.

Se anche voi avete in mano questo libro forse qualcosa vi ha colpito e magari sperate di trovare qualcosa che parli di voi o del vostro bambino. E questa è la mia speranza, e il mio augurio.

Il vostro bambino è ipersensibile se...

1. Tende a preoccuparsi per situazioni nuove, in maggior misura rispetto ai coetanei, sussulta facilmente, non affronta bene i grossi cambiamenti e in genere non apprezza le grandi sorprese.
2. Preferisce giochi tranquilli, spesso solitari e a volte ripetitivi (“giochi o libri preferiti”), esamina se è sicuro prima di fare giochi “pericolosi”.
3. Tende a mostrare interesse e attenzione verso gli altri, soprattutto rispetto agli stati d'animo e ai bambini più deboli.

4. Reagisce con forza a quelle che percepisce come ingiustizie, verso se stesso ma a volte anche verso altri.
5. È un perfezionista, ha elevate aspettative rispetto alle proprie prestazioni, si innervosisce facilmente se non riesce in qualcosa o perde in un gioco.
6. In tali occasioni può manifestare un comportamento molto più esplosivo e rabbioso del solito, rimugina molto tempo dopo i possibili fallimenti e risulta difficile tranquillizzarlo.
7. Rimugina inoltre su ogni forma di critica o presa in giro che riceve, soprattutto dai pari, e ne soffre particolarmente, faticando a “lasciarsele scivolare di dosso”.
8. Sembra molto intuitivo, fino a sembrare a volte saper leggere nella mente.
9. È molto attento anche ai minimi cambiamenti dell’ambiente, nota i minimi dettagli, soprattutto di tipo sociale, e percepisce e assorbe facilmente le tensioni familiari.
10. Per questo motivo può capitare che si ponga come mediatore o che trattenga le sue emozioni per non peggiorare la situazione.
11. Riesce ad immedesimarsi negli stati d’animo di altri, anche al di fuori della famiglia; è molto attento ai bisogni altrui, e si accorge facilmente del loro disagio.
12. Non è incline a prese in giro o offese verso altri bambini, anzi a volte può risultare protettivo.
13. Tende a rispettare le regole generali in modo coscienzioso, quasi troppo rigido.
14. A volte appare più grande della sua età, per la sua capacità di intuire anche ciò che non è espresso. È molto curioso di approfondire, anche su argomenti complessi e può sorprendere la sua capacità di associazione a situazioni e concetti, anche se nessuno glieli ha mai spiegati prima.
15. Sente intensamente le cose e pone spesso domande profonde, ragionate e provocatorie.
16. Prende alla lettera le promesse dei genitori e impara in fretta se queste vengono rispettate oppure no, e in questo secondo caso manifesta molto fastidio.
17. Ama il contatto con l’arte, la musica, la fantasia e la natura, in particolare gli animali.

8 Il tesoro dei bambini sensibili

18. È disturbato dai posti rumorosi, non ama le situazioni caotiche e le situazioni sociali in cui deve confrontarsi con ambienti e persone sconosciuti, o affrontare prove e compiti nuovi in cui verrà giudicato.
19. Quando viene sottoposto a situazioni eccessivamente stimolanti può manifestare all'improvviso comportamenti molto oppositivi e provocatori, fino a diventare aggressivo e poco riguardoso per gli altri. Fatica inoltre ad addormentarsi dopo un giorno particolarmente stimolante/eccitante.
20. È molto sensibile al dolore anche nel corpo, e ha la tendenza a somatizzare i disagi e le paure, ad esempio in mal di testa o mal di pancia, e in un generale abbassamento del sistema immunitario.
21. Protesta contro i vestiti stretti o fruscianti, le cuciture delle scarpe o le etichette degli abiti, sente urgenza di cambiarsi i vestiti, ad esempio quando sono bagnati o insabbiati.
22. Apprende meglio da una gentile correzione che da una forte punizione, e in generale fatica a condividere regole e punizioni se non ne capisce appieno il significato.

Ipersensibili si nasce. Non si diventa. È un tratto genetico che si eredita, tra gli altri, e che con e come gli altri costituisce la base della personalità con cui ci affacciamo al mondo.

Interagendo con le influenze del contesto ambientale, contribuisce a creare quella sacra diversità che contraddistingue ognuno di noi e che, se ci facilita in certe situazioni, certo ci ostacola in altre.

È ereditario, quindi se avete un bambino ipersensibile è molto probabile che anche voi lo siate, o lo sia il vostro partner, e, a prescindere dalle influenze dell'ambiente che lungo il corso della vita vi hanno permesso o meno di coltivare questo tratto, potrebbe essere utile farvi la domanda "Io che bambino ero? Cosa mi infastidiva? Come percepivo le cose? Come vivevo le situazioni?". Nella mia esperienza professionale – tra clinica, progetti nelle scuole e seminari sull'ipersensibilità – ad oggi ho incontrato molti adulti, molti genitori, e molti bambini che si sono riconosciuti in questa caratteristica e che grazie a questa consapevolezza sono riusciti a comprendere e gestire aspetti propri o del proprio figlio in modo completamente nuovo. Citando una delle mail che ricevo a tal proposito:

“Buonasera!

Oggi è uno dei giorni più belli della mia vita. Stamattina sul vostro sito mi sono imbattuta nell’articolo che parlava delle Highly Sensitive People, ho capito che c’era qualcosa in cui mi riconoscevo. Sono finalmente riuscita a mettere in fila molte cose di me che non capivo, di cui mi vergognavo, per cui mi sono sempre sentita sbagliata, per cui mi sentivo incompresa e per cui non riesco a capire gli altri. I motivi per cui le mie relazioni sono finite e la ripresa era così lunga, i motivi per cui piango così facilmente, la necessità di stare da sola dopo una lunga giornata di lavoro, perché vedo cose chiaramente quando le persone interessate ci avrebbero messo mesi o anni per capirlo, il motivo per cui con alcune persone ho un’intesa immediata sebbene difficile da portare avanti ecc. ecc.

Grazie perché mi avete permesso di capirmi, e di capire che non c’è niente di sbagliato, da correggere, da sistemare, solamente qualcosa con cui imparare a convivere.” M.

Il bambino ipersensibile si trova a percepire molti più stimoli e in modo molto più intenso degli altri, e questo gli provoca subito disagi e suscettibilità che possono non essere comprese e accettate dal contesto familiare. Noterà ogni minima differenza nei sapori, ogni cambiamento nella temperatura, si lamenterà della confusione e piangerà quando verrà abbagliato dalla luce. Crescendo piangerà con facilità, si preoccuperà per cose di poco conto, ma sarà anche incredibilmente gioioso per altre; avrà ritmi più lenti perché tenderà a riflettere molto e a fare molte domande, ma anche momenti frenetici e scoppi di irritabilità. Potrà essere sovente timido o intimorito dal giudizio degli altri e si accorgerà delle situazioni emotive che lo circondano senza che ve ne rendiate conto. In questi frangenti, se ci si rivolge a lui dicendogli “non è come senti”, “non provare ciò che stai provando”, “smettiti di essere così sensibile/emotivo” e se in generale viene sminuita o negata la sua percezione sottile di ciò che accade nel suo contesto, allora il bambino ipersensibile giunge alla conclusione che il suo modo di percepire è scomodo e sbagliato e inizia a lottare contro la propria natura. Per garantirsi l’amore dei genitori e il senso di sicurezza e appartenenza, la prima cosa a cui rinuncia di sé è la percezione del proprio corpo, perché le sensazioni che questo gli comunica sembrano essere solo di disturbo. Non essendo più in contatto con il proprio corpo e la propria pancia perde la

conferma che gli serviva per confidare nelle proprie valutazioni e sensazioni. E senza la risonanza del suo corpo è in balia degli interessi altrui.

All'opposto, quando gli adulti di riferimento del bambino, informati e consapevoli, riescono ad accogliere i suoi bisogni rispettando la sua percezione e visione del mondo, compiendo gli sforzi necessari per gestire le sue particolari esigenze, allora l'accettazione e la comprensione che egli sperimenterà renderanno possibile una crescita armonica di questo tratto, che diviene quindi un vantaggio e un dono. Secondo gli studi che citerò, solo un terzo di questi bambini riferisce un'infanzia infelice e quindi un adattamento faticoso della propria specificità all'ambiente; la maggioranza riferisce un'infanzia positiva e non si distingue in termini di adattamento dal resto della popolazione. Il contesto familiare, come anche quello scolastico e culturale, giocano quindi un ruolo preponderante nello sviluppo di questa caratteristica come vantaggio o svantaggio.

I bambini sensibili per funzionare al meglio hanno bisogno di un'ambiente particolarmente "calibrato", in senso materiale ed emotivo, di ripetute rassicurazioni rispetto alle loro paure, anche se apparentemente "infondate" o non comprese dall'adulto, di ambienti non competitivi e di aspettative ragionevoli rispetto ai loro risultati. Hanno bisogno di soglie adeguate di stimolazione, che tengano conto della loro curiosità e nel contempo dei loro limiti di sovraccarico, necessitano di grande attenzione anche agli aspetti non verbali e al rispetto dei loro ritmi naturali.

Se accolti, ascoltati e valorizzati, mostreranno aspetti assai efficaci della loro sensibilità, come l'abilità di percepire le emozioni altrui e la naturale tendenza a farvi fronte, anche occupandosi dei loro bisogni e rivelandosi mediatori naturali, oppure la capacità di trovare soluzioni creative ai problemi, e di entrare in sintonia con ambienti, animali, persone in modo molto profondo.

Mi auguro che questo libro possa essere utile a voi, ai vostri bambini e alle vostre famiglie, o nel vostro lavoro di educatori, per comprendere, conoscere, e coltivare questa caratteristica.

L'obiettivo è di fare luce sul tratto dell'ipersensibilità, credo lo troverete importante per la vostra vita, forse per voi, per i vostri compagni o i vostri bambini altamente sensibili. Non riguarda solo il 20 per cento, riguarda tutti noi.

I

IL TRATTO DELL'IPERSENSIBILITÀ

1.1 Gli studi di Elaine Aron

La prima volta che mi sono avvicinata all'idea di scrivere questo testo avevo pensato a uno stile molto tecnico e scientifico, quasi accademico. Quando poi sono stata invitata a diminuire i tecnicismi e scrivere in modo più caloroso e personale, una parte bambina di me ha gioito. Quella parte che scriveva poesie alle elementari e temi "molto maturi per la sua età" alle scuole medie, la parte spontanea e vitale che anni di università mi avevano fatto mettere da parte. Ciò che ci insegnano è che le cose importanti e vere sono quelle che si possono spiegare, spesso misurare, quelle su cui si possono fare teorie ed esperimenti. E io ho profondamente apprezzato e tuttora apprezzo questo aspetto scientifico dello studio che mi è stato sapientemente insegnato. Ma non può essere l'unico approccio possibile. Occuparmi dell'ipersensibilità, anche mediante questo testo, è stato per me l'occasione di trovare un ponte tra ambito personale e professionale, tra scienza ed esperienza.

Del resto la sua stessa scoperta è avvenuta attraverso questo ponte: negli anni '90 Elaine Aron, psicoterapeuta e ricercatrice in California, inizia a studiare una variabile mai considerata prima dai ricercatori, ma che nella sua esperienza personale aveva giocato un ruolo cruciale. Nel suo libro

racconta come da bambina si “nascondeva” dal caos familiare ed evitava qualsiasi forma di attività, specialmente se competitiva, e gli altri bambini in generale. Aveva paura di molte cose, ad esempio di immergere la testa sott’acqua, e piangeva molto spesso, pensando a preoccupazioni molto più grandi di lei e insolite per la sua tenera età, come la crudeltà nel mondo, le guerre, le ingiustizie. E il suo corpo sembrava risuonare con le sue reazioni emotive. Una volta cresciuta, durante una seduta di psicoterapia mentre cercava di spiegare il suo modo così profondo di sentire tutto ciò che la circondava, la sua terapeuta le suggerì semplicemente “*Sei una persona altamente sensibile*”, riferendosi alla differenza nella tolleranza agli stimoli intensi, sia di tipo emotivo che sociale, e ad una modalità particolarmente profonda di fare esperienza, in senso positivo e negativo. Ha passato anni in terapia a rivalutare l’impatto di tale caratteristica sulla sua infanzia: la sensazione di sentirsi spesso sovrastata, l’alternanza di sentirsi nel mondo e fuori da esso e il bisogno di essere protetta e valorizzata nelle sue capacità di immaginazione, empatia, creatività, introspezione, che lei stessa di rado apprezzava, e che oggi riconosce come “il dono speciale” della sua sensibilità.

In questo lungo percorso di ricerca interiore, e nel contempo scientifica, a partire soprattutto da studi caratteristiche quali introversione, timidezza ed emotività, con le quali si era sempre sentita identificata, la Aron ipotizza e poi dimostra l’esistenza di un’ulteriore variabile, che sembra correlare con queste caratteristiche ma che non vi coincide: la *High Sensitivity*, tradotta come alta/elevata sensibilità, o ipersensibilità.

Le persone altamente sensibili sono quel 20% della popolazione generale che vive “diversamente” ciò che accade e che le circonda, in modo più profondo, emotivo, empatico. E la maggior parte di queste (soprattutto qui in Italia) non è ancora consapevole di possedere questo tratto. Molti di voi, genitori, educatori o insegnanti che state leggendo ora, probabilmente avete incontrato quella persona o quel bambino su cinque, o forse lo siete voi stessi.

Il bambino altamente sensibile è sovente quello che è più suscettibile, emotivo, riflessivo, che può venire più spesso frainteso ed emarginato fino a diventare talvolta vittima di bullismo. Può essere quello che non ride quando si prende in giro un altro, che si preoccupa del vissuto del compagno disabile o in difficoltà, e che magari soffre in silenzio per le ingiusti-

zie. Ma è anche quel bambino che riesce a catalizzare una grande energia intorno a sé, gioire profondamente per cose in apparenza semplici, e che sa mostrare una profondità di visione e comprensione, e un'empatia tali da lasciarvi spesso interdetti e meravigliati.

L'idea alla base è che all'interno di ogni specie (non solo quella umana) esista più di una strategia di sopravvivenza, e che le differenze costituiscano un prodotto finale della selezione naturale. Il tratto dell'elevata sensibilità potrebbe costituire la base di tale differenza nella strategia di sopravvivenza all'interno del gruppo sociale. Essendo infatti maggiormente reattivi all'ambiente, i membri ipersensibili hanno una maggiore consapevolezza di sé e di ciò che li circonda, in termini di risorse e pericoli, e si rivelano più attenti e pronti in situazioni di emergenza. Il costo di tale strategia è che richiede un notevole sforzo cognitivo e un dispendio di energie fisiologiche. Il funzionamento cognitivo, neurologico e fisiologico di questa strategia è specifico e differente, e costituisce il fondamento scientifico che ne supporta l'esistenza.

Vi suggerisco di considerarlo un tratto neutro: diviene vantaggio o svantaggio solo quando si presenta una particolare situazione o un'altra. Da che il tratto esiste in ogni specie evoluta di animale, deve avere un valore in molte circostanze: è funzionale avere qualcuno vicino che guarda ai segnali sottili, che si preoccupa dei pericoli, dei nuovi cibi, dei bisogni dei più giovani e malati e delle abitudini degli altri animali. Ma naturalmente è necessario avere anche buona parte di non ipersensibili, che non si allarmi per ogni segnale e ogni azione. Che corra fuori a esplorare, lottare per il gruppo. Ogni società ha bisogno di entrambi.

E. Aron

Con l'espressione *processamento sensoriale* ci riferiamo a una differenza costituzionale che non è relativa agli organi di senso, ma a qualcosa che interviene dal momento in cui l'informazione sensoriale viene trasmessa al cervello e viene elaborata. Questo determina generalmente un aumento di vigilanza, perspicacia e riflessività.

Satow, già nel 1987 analizzando un questionario, aveva individuato i seguenti fattori:

14 Il tesoro dei bambini sensibili

- Soglia sensoriale più bassa,
- Percezione più rapida di uno stimolo,
- Tolleranza inferiore a stimoli intensi e prolungati.

Per i bambini particolarmente sensibili, una nuova esperienza può risultare spaventosa, richiede sempre loro una forma di controllo e necessita di un'adeguata accoglienza e rassicurazione da parte dell'adulto, per dar loro modo e tempo di elaborare tutti i nuovi dettagli e catalogarli come non pericolosi.

Mi torna in mente l'esempio di un ragazzino i cui genitori sembravano molto stupiti del fatto che volesse sempre leggere il medesimo libro prima di addormentarsi: "Ma è già grande, ci sembra strano che non sia curioso di qualcosa di nuovo, che abbia ancora bisogno di ripetere ciò che già conosce". In realtà per lui leggere sempre quel libro prima di dormire costituiva una rassicurazione, come "non preoccuparti, anche domattina ti sveglierai, avrai una mamma e un papà e andrà tutto bene". Nella sua storia aveva vissuto un importante abbandono, e la sicurezza che mamma e papà gli rimanessero accanto giorno per giorno non era affatto scontata. Nella sua particolare sensibilità aveva trovato un modo per auto-rassicurarsi, nonostante la difficoltà di adattamento e la capacità assai precoce di riflettere sugli eventi e prefigurarsi tutte le possibili cause di ulteriore sofferenza.

Un altro aspetto collegato è infatti la particolare attenzione circa le possibili conseguenze di ciò che accade e dei successivi comportamenti, una tendenza a prevedere ogni possibile andamento e a voler evitare rischi. Questi bambini dimostrano in modo particolare di preferire la prevedibilità attraverso la raccolta di informazioni piuttosto che l'esplorazione immediata o l'azione impulsiva.

Un altro autore, Gilmartin, rileva poi una sensibilità particolarmente ampia, già nei bambini molto piccoli, alle stimolazioni come temperature estreme, rumore, dolore, vestiti ruvidi, sole, diminuzioni stagionali della luminosità ambientale, e fastidi di minore intensità come la presenza di un granello di sabbia nelle scarpe. In questo senso la timidezza, che nel 70% dei casi spesso viene confusa con la sensibilità, può in realtà essere una reazione di questi bambini a stimolazioni nuove e complesse, come ad esempio quelle sociali.

Nel mio caso personale questa confusione in realtà non è stata un problema, poiché io faccio parte del 30% di ipersensibili estroversi, e da bam-

bina ero molto socievole, anzi definita spesso “leader” o “mediatrice” per come mi comportavo con i miei compagni di scuola e amichetti. Tutt'altro che timorosa dell'altro, ho sempre investito enormemente sulla componente sociale della mia esistenza, fino poi ad arrivare ad annullare me stessa pur di sentirmi parte di un gruppo.

Un episodio molto significativo della mia storia mi rammenta spesso questa difficile sensazione, e gestione, della “diversità”: in un litigio con un'amica durante una vacanza venni accusata di pretendere che le mie esigenze e opinioni venissero considerate, pur essendo in contrasto con quelle di tutte le altre del gruppo: “Se solo tu pensi o dici o hai bisogno di una certa cosa, e tutte le altre no, ti devi adattare perché è la democrazia”. Io, interdetta e ferita, sentendomi in colpa perché in effetti avevo tanto sopportato da esplodere inaspettatamente in modo controproducente (passando quindi dalla parte del torto), rimasi commossa e colpita dalla risposta di una terza persona esterna che rispose “Secondo me con la democrazia si possono gestire i governi, non le amicizie, perché in amicizia ogni bisogno o opinione è importante, anche se diversa.” Fu una grande lezione per me, e l'inizio di un percorso di consapevolezza del mio diritto ad essere diversa, come ero. E invece per anni ho lasciato che altri decidessero per me, mi sono lasciata mettere da parte in tutta consapevolezza, pensando di fare il bene del gruppo, e di venire meglio accettata. Ma poi arrivavo a un punto in cui questa scissione da me diventava ingestibile, e finivo per esplodere tra rabbia, delusione e confusione, rovinando tutto il faticoso lavoro di adattamento che avevo disperatamente tentato con tutte le mie forze.

Voler essere come gli altri, o come gli altri mi vogliono, o come si aspettano che io sia, è la prima trappola dell'ipersensibile. I bambini ipersensibili sono spesso perfezionisti, facilmente delusi e irritati dai propri errori e timorosi del giudizio. Anche se nessuno lo ha esplicitato sentono facilmente il compito di essere “bravi e buoni”, “i più bravi e i più buoni”. E la base di questa diversità e spontaneità nel voler essere come ci vogliono, quando si incrocia con un ambiente familiare che purtroppo non è in grado di accoglierla né di comprenderla, aumenta la sofferenza di questa assurda missione: essere diversi da come si è, per essere come altri hanno bisogno che siamo.

“Il ricordo di una camera in penombra, una scatola piena di giocattoli sfilata di sotto il letto.

Ordine, silenzio.

Brava, una bambina brava.

Una bambina che si assume le responsabilità di chi le sta intorno, senza gli strumenti adatti.

Sa che la sua vitalità è un peso, che non può essere accolta, che le sue richieste non sono capite.

Una bambina che disorienta.

Una bambina diversa.

Diversità, un tema che si ripropone.

Accogliente seppur non accolta, leggera anche se questo è per lei è un peso, facile perché sa prevedere quello che ci si aspetta da lei e lo dà.

Una personalità che piano piano si nasconde, si nasconde nell'intimo, in quello sgabuzzino dell'anima dove si mettono le cose che non si vogliono, che sono d'impaccio.

Piano piano la porta dello sgabuzzino si chiude, poi si sigilla.

I bisogni si trasformano, si plasmano a seguire i bisogni dell'altro, i desideri dell'altro, e i propri non si conoscono più, non si riconoscono più.

Affetto. Quell'affetto che tanto si desidera, quell'accoglienza che tanto si desidera, si prendono dalle briciole, le briciole che vengono donate e le briciole diventano l'unica pienezza che si conosca.

Energia, tanta energia utilizzata ogni giorno perché questo equilibrio si mantenga.

Ripetizione. Questo schema si ripete immutato nel tempo.

Diversità, non accoglienza, non riconoscimento. Negazione. Negazione del sé vero.

La strada è solo quella dell'essere bravi.

Bravi a scuola, ordinati, educati, silenziosi, sorridenti, puliti.

Solitudine, voce fuori dal coro.

Veder il mondo intorno a sé e per qualche motivo non riuscire a parteciparvi, percepire così profondamente e negare. Negare ogni volta che la percezione sia giusta, perché quella percezione in qualche modo ti emargina ed allora il solo modo

è di chiudere anch'essa dentro quello sgabuzzino nero che è nato nell'anima tanto tempo prima, e sorridere, sorridere per essere accettati.

Cercare, cercare quotidianamente, strenuamente, faticosamente.

Domande che si susseguono.

Le risposte sono: “non ti accontenti”, “cosa ti manca”, “sei pessimista”, “sei sempre arrabbiata”...

allora moltiplichi i tuoi sforzi e sorridi.

Tanto tempo e tanto dolore prima di riconoscersi in qualcun altro che ha vissuto come te, che si è negato come te, simile fra simili. I tuoi discorsi sono i suoi, le sue domande sono le tue.

Avere “diritti”, ancora si stringe il cuore quando si pronuncia questa parola e finalmente si ritrova la chiave dello sgabuzzino dell'anima, che comincia ad aprirsi di nuovo.”

Roberta

Una maggiore sensibilità alle sensazioni più sottili è ciò cui consegue una maggiore riflessività, sia come causa che come risultato di una prevalenza di ciò che viene percepito nell'ambiente esterno piuttosto che di ciò che accade all'interno.

Un talento per la riflessione circa ciò che potrà capitare in futuro, in termini di conseguenze, e ciò che poteva andare diversamente in passato.

“In sintesi, ci sono prove ragionevoli di una più ampia sensibilità del processamento sensoriale in un'ampia minoranza di individui. Ci si potrebbe aspettare che si manifesti come scarsa socievolezza ed emotività altamente negativa in alcuni individui sensibili – la prima come strategia per evitare la sovrastimolazione, l'ultima come risultato di interazione del tratto con le prime esperienze avverse o socialmente non supportate. Ad ogni modo, può essere lo stesso distinto da loro e correlato ad altre variabili e misure coinvolgendo logicamente la sensibilità.”

Aron e Aron, 1997

I coniugi Aron, negli anni '90, avviarono una serie composta da 7 studi, su circa un migliaio di persone, riguardo le caratteristiche dell'ipersensibilità, sulla base dei quali hanno costruito una scala di autovalutazione a 27 livelli denominata Highly Sensitive Person (HSP) Scale.

I risultati chiave emersi in questi studi rilevano come le varie caratteristiche comuni riferite riguardano l'ipersensibilità verso svariati elementi

quali: percezioni sottili dell'ambiente, le arti, la caffeina, la fame, la sofferenza, il cambiamento, l'iperstimolazione, i forti stimoli sensoriali, gli umori degli altri, la violenza percepita tramite i media, e il sentirsi osservati.

Essendo la sensibilità correlata, ma non identica, alla timidezza/introversione, viene dimostrato che molti introversi non sono molto sensibili, e allo stesso modo, molti individui altamente sensibili non sono introversi. Egualmente la sensibilità è stata spesso confusa con nevrosi, timore, reattività o inibizione, ma l'ipersensibile diventa impaurito, sovraccitato, o più facilmente depresso a seguito di esperienze negative ripetute, e se nel contempo non trova risorse di tipo sociale che lo aiutino ad elaborare l'esperienza. Sembra abbastanza ragionevole quindi che anche i bambini ipersensibili possano essere più emotivi, così come possono essere consapevoli di un numero maggiore di informazioni e possono essere più facilmente sovraccitati o ritirarsi improvvisamente.

All'interno di queste centinaia di persone identificate da questo studio come altamente sensibili sono emersi due gruppi distinti: un gruppo più piccolo (circa un terzo dei partecipanti) che ha riportato di aver avuto un'infanzia infelice e che tende ad avere punteggi più elevati sull'introversione sociale e l'emotività negativa; e un gruppo più ampio (gli altri due terzi dei partecipanti) che invece ha dichiarato di aver avuto un'infanzia felice e non mostra nessuna differenza di adattamento rispetto alla più ampia popolazione di individui non altamente sensibili.

Posto quindi che tutti i bambini altamente sensibili hanno lo stesso temperamento sottostante, le implicazioni per il resto della loro vita dipendono dai fattori ambientali, e quindi familiari ed educativi. Rolf Sellin sottolinea come sia delicata la questione delle richieste "particolari" cui la famiglia deve provvedere per aiutare il bambino ipersensibile a sviluppare quell'attaccamento sicuro che gli servirà tutta la vita per vivere bene con questa caratteristica. Come dicevamo poco fa, il bambino ipersensibile tende a vivere con maggiore profondità le situazioni, piacevoli o spiacevoli che siano, e ne è quindi particolarmente influenzato. Il comportamento necessario del genitore implica pertanto un aumentato sforzo di comprensione e rassicurazione verso il figlio, e la migliore gestione possibile delle proprie emozioni, per non influenzare le sue.

L'irritabilità infantile è il primo segnale comune di un temperamento sensibile, e conduce più facilmente a forme di attaccamento insicuro se il

genitore non compie sforzi *eccezionali* per rendere il bambino sicuro. Ad ogni modo il valore di tali risultati è che può aiutare a indebolire gli stereotipi delle persone altamente sensibili come particolarmente negative o nevrotiche, perché suggerisce che tale caratterizzazione si applica invece solo ad una minoranza. Al contrario gli individui sensibili provenienti da contesti familiari che sostengono la loro personalità riescono a trasformare la loro specificità in un grande vantaggio per la loro vita.

Mi torna in mente l'esempio di una ipersensibile il cui mandato familiare implicito era sempre stato "tieni duro, stringi i denti e vai avanti", ereditato dal padre, a sua volta ipersensibile. L'impatto di questo insegnamento sulla sua vita si è realizzato in un costante superamento dei propri limiti e in una riduzione della propria espressività generale. Nel corpo tutto questo si era accumulato sotto forma di tensioni croniche, che l'hanno portata a una sorta di "congelamento interno". Il suo percorso è stato trasformare questa implicita richiesta – di non mollare mai e di forzare regolarmente i propri limiti corporei – nell'ascolto di se stessa, del suo corpo e del suo bisogno di fermarsi, respirare e rilassarsi. Dopo un lavoro, fatto insieme, di riflessione su tali impliciti e sulla sua costante somatizzazione del superamento dei propri limiti, la frase alternativa per lei è diventata quindi "*No. Basta. Ho bisogno di rilassarmi e di respirare*".

Rolf Sellin parla della possibilità che un genitore ipersensibile, non consapevole della propria caratteristica e che non ha accettato le implicazioni derivanti, possa poi involontariamente combatterle nel figlio. Per questo motivo ritengo fondamentale per un genitore acquisire tale conoscenza e consapevolezza prima di tutto rispetto alla propria parte altamente sensibile.

L'influenza dell'ambiente genitoriale sul vissuto infantile sembra essere più forte tra gli individui altamente sensibili soprattutto per la parte maschile. Coloro che sono più sensibili al proprio ambiente saranno ovviamente più reattivi alle relazioni genitoriali negative, e l'impatto più forte negli uomini assume un senso se consideriamo il contesto culturale relativo a un'educazione del maschile che sembra ridurre ulteriormente la loro sensibilità.

Molte volte gli uomini non immaginano di poter essere ipersensibili. Molti di loro hanno sepolto bene in profondità questi tratti che li distinguevano, e si trovano intrappolati in un dilemma tra "virilità" e sensibilità, e sono ancora più in balia di aspettative contraddittorie.

Questo appare ancora più verosimile nel rapporto tra padri e figli maschi: la dottoressa Aron afferma che in molti casi i padri tendono ad avere sentimenti confusi intensi e contrastanti rispetto alla propria sensibilità e quindi anche rispetto a quella dei propri figli.

I bambini con elevata sensibilità, se non adeguatamente compresi nell'ambiente familiare e rispettati riguardo questo tratto, con probabilità avranno da adulti maggiore bisogno di sostegno. Nel contempo risponderanno molto bene alla psicoterapia, perché vi troveranno ciò di cui hanno bisogno e che magari non hanno ricevuto in famiglia: una guida nell'apprezzare le loro peculiarità e nello sviluppo di strategie per gestirla al meglio.

Uno degli aspetti che più ho apprezzato avvicinandomi a questo concetto è stato il fatto che venisse studiato in modo multidisciplinare e gli anni di ricerche e di studio fino ad oggi hanno coinvolto anche biologi, genetisti, neurologi, psicologi dello sviluppo, contribuendo a darne un quadro sempre più specifico e multifattoriale.

In un nuovo studio¹ svolto presso l'Albert Einstein College of Medicine in California, gli autori hanno scoperto attraverso la *risonanza magnetica funzionale* che il cervello "altamente sensibile" risponde in maggior misura alle immagini emozionali e mostra una superiore eccitabilità generale, dovuta ad una più grande sensibilità nei confronti degli stimoli.

In particolare, le aree in cui sono state riscontrate significative differenze tra HSP (*Highly Sensitive People*) e non HSP sono le aree del cervello coinvolte con l'emozione e la consapevolezza, quelle aree connesse con i sentimenti empatici, che nelle persone altamente sensibili hanno mostrato un maggiore afflusso di sangue. Questa è la prova fisica che all'interno del cervello gli individui altamente sensibili rispondono in maggior misura agli impulsi emotivi legati alle situazioni sociali.

Ciò determina un processamento più acuto delle informazioni, così come una più ampia consapevolezza di sé e dell'ambiente. Quando lo stato di vigilanza rispetto agli stimoli è per natura più attivo, l'intero comportamento e la personalità, la salute o la patologia, vengono largamente influenzati dai fattori ambientali.

Tali differenze possono quindi richiedere più tempo per processare gli

1 Pubblicato su "Brain and Behaviour", 2014.

stimoli ed elaborare riflessioni. Questi tempi dilatati sono quelli di cui in alcuni casi riferiscono genitori e insegnanti, preoccupati di un ritardo cognitivo o di una eccessiva tendenza alla distrazione o pigrizia. In assenza di diagnosi certe (di solito già indagate da neuropsichiatri quando arrivano a me), ciò che cerco di spiegare loro è solo che questi bambini hanno una modalità più complessa di gestire informazioni, e nel momento in cui affrontano un compito faticano più degli altri ad isolare lo stimolo e ad evitare di essere influenzati da tutto il resto della stimolazione ambientale ed emotiva. Sovente si scopre che faticano a gestire l'ansia da prestazione o che riflettono troppo prima di prendere decisioni, che elaborano svariate alternative mentali o seguono un percorso di riflessioni che va oltre quelle richieste portandoli a perdersi. Sono magari impegnati a pensare all'umore della mamma quella mattina, o alla frase scortese che gli ha rivolto poco prima un compagno, o sono preoccupati perché il tempo metereologico sta per cambiare.

Ciò che tengo sempre a mettere in luce è l'importanza di chiedere al bambino prima di trarre conclusioni: se c'è qualcosa che lo preoccupa, se ha altri pensieri, paure, se qualcosa in particolare lo disturba o distrae, e cosa potrebbe aiutarlo a concentrarsi. E quando dico "chiedere" mi riferisco a una particolare modalità di comunicazione, che spiegherò ampiamente nella parte sulle strategie, e che in generale implica una certa postura, un certo tono e una attenta scelta di parole.

Il bambino è capace di compiere imprese impossibili pur di farsi vedere e considerare dai genitori: rinuncia a parte di sé, ad aspetti della sua individualità pur di piacere e farsi amare dagli adulti che lo circondano. Ma quale sarà poi il prezzo da pagare per tale sforzo? La perdita della sua autenticità, della sua libertà, della sua vera natura." (...) Per educare un bambino occorre prima di tutto educare se stessi poiché educare è un'arte che richiede una profonda conoscenza e padronanza di sé.

E. Balsamo

1.2 Le componenti multifattoriali

Partendo quindi dal presupposto che i bambini altamente sensibili *funzionano* in modo differente a livello cerebrale, risulterà più chiaro come alcuni loro comportamenti strani in apparenza, siano solo il frutto di un processamento più dettagliato: la maggiore lentezza ad entrare nelle situazioni, soprattutto di tipo sociale, la necessità di rispettare i propri ritmi nell'elaborare stimoli e informazioni, soprattutto se nuovi o riguardo i cambiamenti, la tendenza a perdersi in ciò che si sta facendo (con grande irritabilità se interrotti), o al contrario la facile distrazione in presenza di stimoli multipli. Ricordo in particolare come da piccola la musica della radio o il rumore di sottofondo della Tv mi impedisse di concentrarmi sui compiti. Facevo molta fatica a isolare il solo stimolo su cui dovevo concentrarmi; parimenti da adulta, allorché una persona mi parla e altre due dialogano nelle immediate vicinanze, o quando, mentre ascolto il mio interlocutore, sento rumori insoliti o noto cambiamenti di luminosità (ad esempio se si rannuvola o inizia a piovere): è come la sensazione di avere un campo uditivo e visivo più ampio, e quindi più stimoli da processare contemporaneamente.

Questa differenza di processamento riguarda in particolare gli stimoli di tipo sociale, ed è comprensibile se si considera che è una strategia per la specie, e per il funzionamento dei gruppi gli elementi sociali sono preponderanti. Questo significa che tutto ciò che riguarda gli atteggiamenti, i giudizi, le aspettative e quindi tutti i comportamenti verbali e non verbali, colpiscono particolarmente l'attenzione di questi bambini. Possono apparire "troppo timidi/chiusi" o al contrario "troppo irritabili/agitati", più "saggi/riflessivi" della loro età, facilmente feribili da determinate parole o gesti (ferite su cui rimuginano per lungo tempo), molto timorosi di entrare in un nuovo gruppo di pari (ad esempio nella scuola, nello sport, al catechismo, nelle feste, durante le vacanze...), inaspettatamente intuitivi circa l'umore o i bisogni di chi li circonda o l'atmosfera emotiva di una situazione. Qualsiasi cosa perturbi la quotidianità viene afferrata velocemente, registrata e interpretata poi in base all'età e alle esperienze pregresse, quindi colta con maggiore o minore allarme. Questo è anche uno dei motivi per cui spesso i genitori mi riportano comportamenti "ripetitivi/rituali", come ad esempio leggere sempre lo stesso libro prima di dormire (anche in età preadolescenziale), o fare certe cose sempre a una certa ora, o voler sapere in anticipo

BIBLIOGRAFIA

- B. P. Acevedo et al. *The Highly Sensitive Brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*, in "Brain and Behavior" by Wiley Periodicals, 2014.
- E. N. Aron, A. Aron, *Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality*, in "Journal of Personality and Social Psychology", 1997.
- E. N. Aron, *The Highly Sensitive Person*, Carol Publishing Group, 1999.
- E. N. Aron, *The Highly Sensitive Child*, Thorsons, 2002.
- E. N. Aron, A. Aron, K. M. Davies, *Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment*, "Personality and Social Psychology Bulletin", 2005.
- E. N. Aron, *Psychotherapy and the highly sensitive person*, Routledge, 2010.
- E. N. Aron, A. Aron, J. Jagiellowicz, *Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity*, "Personality and Social Psychology Review", 2012.
- E. Balsamo, *Libertà e amore*, Il leone verde, 2010.
- J. Belsky, M. Pluess, *Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences*, "Psychological Bulletin" 2009.
- J. Belsky, M. Pluess, *Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences*, in "Psychological Bulletin", 2012.
- E. Berti e F. Comunello, *Corpo e mente in psicomotricità*, Erikson, 2011.
- D. Boadella, *Biosintesi*, Astrolabio, 1987.
- A.R. Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, 1995.
- G. Downing, *Il corpo e la parola*, Astrolabio, 1995.
- P. De Sario, R. Fiumara, *Biosistemica: la scienza che unisce*, Franco Angeli, 2015.
- J. Liss, M. Stupiggia, *La terapia Biosistemica*, Franco Angeli, 1994.
- A. Miller, *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*, Bollati Boringhieri, 1996.
- A. Miller, *La rivolta del corpo*, Raffaello Cortina Editore, 2005.

- L. Rispoli, *Esperienze di base e sviluppo del sé*, Franco Angeli, 2004.
- M. B. Rosenberg, *Le parole sono finestre oppure muri*, Esserci Edizioni, 1998.
- A. Bassi Sabatelli, *I bambini hanno bisogno di regole*, Red, 2012.
- R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, Feltrinelli, 2012.
- R. Sellin, *Le persone sensibili sanno dire no*, Feltrinelli, 2014.
- D. N. Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, 1987.

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

