

Elena Trucco

NOI STRAORDINARI FUNAMBOLI

Manuale pratico per Persone Altamente Sensibili



Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un abete in Val di Fiemme nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su www.antepremaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook da un libro del nostro catalogo.

In copertina: Adobe Stock - pongratta

© 2023 Anteprema
Anteprema è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: maggio 2023
ISBN 978-88-6849-292-2

NOI STRAORDINARI FUNAMBOLI

*A mio marito Alessandro,
che mi ha insegnato l'amore*

Introduzione

Sentiamo così intensamente. È parte del motivo per il quale noi processiamo tutto così profondamente, siamo più motivati a pensare a questi aspetti dalle nostre forti sensazioni di curiosità, paura, gioia, rabbia o altro. Ma questa intensità può diventare sovrastante, specialmente quando abbiamo emozioni negative. Questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di imparare strategie per regolare la nostra emotività.

E. Aron

Mi chiamo Elena e sono una Persona Altamente Sensibile che aiuta le Persone Altamente Sensibili.

Oggi sono in grado di dirlo, ma ho passato gran parte della mia vita a negare me stessa nel chiedermi cosa di sbagliato ci fosse in me.

A ventiquattro anni ero brillantemente laureata in Psicologia, dopo un percorso scolastico diciamo, usando un eufemismo, «sudato». Avevo un buon lavoro come formatrice in un'azienda e tutto sembrava svolgersi in modo perfetto, carriera, famiglia... seppur con gli inevitabili intoppi, anche molto dolorosi, che la vita dissemina lungo il percorso. Mi

sono reinventata almeno un paio di volte, riavvolgendo il nastro e rimboccandomi le maniche, stupita della mia capacità di reazione.

Eppure c'era qualcosa che non funzionava. Qualcosa che andava al di là dei lutti, delle difficoltà, delle delusioni. Quel qualcosa ero io. Non ero malata, non ero strana, non ero né più brutta né più bella di qualsiasi altra persona incontrassi, né più sfortunata, né meno intelligente. Mi sentivo diversa, e mi rendevo conto che mi ero sempre sentita diversa, anche da bambina.

Cominciai a percepire che la stragrande maggioranza delle vicende della mia vita, compreso quel liceo così faticoso a fronte di una capacità nello studio che avevo ampiamente dimostrato di possedere laureandomi con la velocità di un treno, nascevano proprio da quel punzecchiante sentirmi inesorabilmente diversa. E non ero mica la sola ad accorgermene. Che diamine! Anche gli altri probabilmente mi giudicavano e mi avevano sempre giudicata partendo dalla mia diversità, gli insegnanti, gli amici, i fidanzati, persino la mia famiglia. Addirittura mio padre, dal cui legame viscerale neppure la morte poteva distaccarmi.

Avevo quarantacinque anni quando compresi che non mi sentivo diversa. Lo ero veramente. Lo sono.

Il percorso cominciò in un momento devastante della mia vita, uno di quelli in cui ti chiedi se forse è venuto il momento di tirare i remi in barca e lasciarsi trascinare dalla corrente. Non potevo, perché avevo una figlia, e così, psicologa prestata al mercato immobiliare (quello era allora il mio lavoro, dopo aver perso il precedente), mi rivolsi, senza conoscerlo con precisione, al Counseling. Fu così che ripresi in mano la mia vita e compresi che dovevo cambiare rotta. Avevo la volontà di farlo e, grazie all'aiuto che avevo ricevuto, pure la consapevolezza di poterlo fare.

Finalmente avevo preso coscienza non solo di essere effettivamente diversa, ma anche della causa della mia diversità: il mio sistema nervoso funziona diversamente da quello della maggioranza perché sono una Persona Altamente Sensibile. E non sono sola. Siamo in pochi, ma ci siamo.

Fu così che mollai tutto, dico sul serio! Fosse stato vivo, mio padre mi avrebbe detto a muso duro che ero fuori di testa, pur sapendo che tanto non l'avrei ascoltato. In molti lo pensarono, ma senza avere il coraggio di dirmelo, si limitavano a sogghignare e a darsi di gomito.

Mollai tutto e mi iscrissi a una scuola di Counseling. Avevo preso coscienza che là fuori, in un mondo stereotipato, molti vivevano quello che anch'io avevo vissuto, molti s'interrogavano, consci di una diversità tanto difficile da trascinarsi dietro. Decisi che tirarli fuori dal tunnel sarebbe stato non solo il mio lavoro, ma la mia missione.

Ci avevo preso! Per la prima volta nella vita avevo seguito esclusivamente il mio sentire e ci avevo preso, per la miseria! Lo compresi all'istante, il giorno stesso che, con l'entusiasmo di una bambina e l'emozione di un'amante al suo primo appuntamento, intrapresi la professione che oggi esercito.

Mi sono specializzata in Persone Altamente Sensibili, in questo tratto genetico di personalità, che io stessa condivido, scoperto dalla dottoressa Elaine Aron. Oggi ho la soddisfazione e l'orgoglio di essere nella sua lista internazionale come professionista della relazione di aiuto esperta di Persone Altamente Sensibili.

Non c'è nulla da «aggiustare» in noi. Dobbiamo solo capirci, così da essere in grado anche di farci capire. Siamo solo donne, uomini, ragazzi che vogliono riappropriarsi della propria normalità.

Questo libro lo dedico a tutti noi. Anche a me stessa.

Chi sono, anzi, chi siamo?

Altamente Sensibile? A chi lo dici! Pure io lo sono, anzi, altro che «Altamente Sensibile»! Io sono stra-sensibile.

Pensa che piango tutte le volte che rivedo *Bambi*.

Anonimo

C'è gran confusione quando si parla di «sensibilità» e non vorrei deludere nessuno ma *Bambi* non c'entra nulla.

C'è gran confusione, proprio in ragione dell'equivoco che sta alla base e che limita l'idea di sensibilità, e con essa il concetto di Alta Sensibilità, alla sola associazione con le reazioni emotive, anche fra coloro che sensibili, anzi, «Altamente Sensibili» possono essere sicuramente e soprattutto scientificamente definiti.

Vediamo allora di fare chiarezza. Almeno... ci proverò con tutta me stessa. Per parte vostra, vi chiedo solo attenzione, pazienza e, se lo vorrete, di seguirmi.

* * *

L'Alta Sensibilità non è semplicemente, né tantomeno solo, la propensione a reagire emotivamente a determinati stimoli, peraltro appositamente costruiti per «emoziona-

re», quale può essere un film strappalacrime, una canzone che ci riporta in petto un ricordo, un tramonto, una provocazione che generi ira oppure una situazione palesemente imbarazzante.

L'Alta sensibilità è uno specifico tratto genetico di personalità complesso, sempre esistito e, possiamo dire, sempre ignorato fino a che non venne intuito, portato alla luce e quindi ufficialmente codificato dalla psicoterapeuta statunitense Elaine Aron.

Erano gli anni '90, per la precisione il 1991, quindi tempi relativamente recenti, quando la dottoressa, assieme al marito Arthur Aron, neurologo, decise di intraprendere lo studio di questa particolare caratteristica della psiche umana proprio partendo da alcuni suoi personali tratti del carattere che la mettevano anche seriamente in difficoltà e che, con il tempo, si erano tramutati in vere e proprie criticità nell'affrontare il quotidiano.

«Chi sono?», ho intitolato il capitolo, «anzi, chi siamo?». Se nella seconda parte della frase, nell'inciso, il soggetto del verbo è chiaro e comprensibile anche a un bambino delle elementari che riconoscerà la prima persona plurale, ovvero «noi», la prima parte è più criptica: «Chi sono?».

Be', diciamo che in queste due brevi parole c'è una sorta di «lapsus freudiano», l'inconscio che trapela. Confesso che quando l'ho scritta pensavo a una terza persona plurale: «Chi sono *le Persone Altamente Sensibili?*». Ma è nel rileggerla che mi sono accorta che in realtà c'era molto più spirito di corpo con quel «noi» della seconda parte. «Chi sono?». Non un generico «loro» quindi, ma uno struggente e personalissimo «io».

«Chi sono io», dunque, Elena Trucco in quanto Persona Altamente Sensibile prima ancora che counselor, e chi sia-

mo noi, che condividiamo questa piccola fetta di umanità. E senza punto interrogativo, perché oggi lo sappiamo.

Esattamente come per la dottoressa Aron, è stata la mia personale esperienza a innescare la miccia, ed è grazie a lei e ai suoi studi se sono stata in grado di dare una corretta lettura alla mia diversità.

Del resto, quante scelte, quante consapevolezza, e pure quanti errori e limitazioni, partono proprio da noi stessi?

Nel corso delle ricerche, che la coppia Elaine e Arthur Aron intraprese, emerse che alcuni esseri umani e animali (sì, perché pure gli animali condividono questa caratteristica), per una percentuale stimabile, relativamente alla nostra specie, nel 20% circa della popolazione mondiale, sono dotati di una maggiore capacità di elaborare in profondità le informazioni e, con esse, le emozioni.

In America, dove l'indagine su tale caratteristica è molto intensa e diffusa, questa piccola percentuale umana alla quale mi fregio (sì, mi fregio, e andando avanti con la lettura capirete il perché) di appartenere, ha ricevuto la definizione di «Highly Sensitive Person», riassunta nell'acronimo HSP; in Italia, dove l'attenzione è più recente, anche se in costante crescita, parliamo di Persone Altamente Sensibili, o semplicemente PAS¹.

Per quanto dunque non ami le sigle, che spesso restituiscono un'impressione freddina, un po' troppo burocratica e schematica, nelle prossime pagine userò spesso tale acronimo, del quale ci tocca comunque apprezzare praticità e sintesi pur a scapito di un po' di calore e colore espressivo. Una

¹ L'acronimo PAS (Persone Altamente Sensibili) non va confuso con quello utilizzato per definire la Sindrome da Alienazione Parentale (Parental Alienation Syndrome), tema di esclusiva competenza dello psicologo e del tutto estraneo al presente testo.

raccomandazione che tengo a fare, per quanto magari scontata, è di non lasciarsi ingannare dal genere dell'articolo associato a PAS; il femminile è semplicemente concordato con «P», «Persona - Persone», e per nulla da intendersi connesso al sesso, perché la condizione di PAS non conosce sessismo e riguarda la popolazione tanto femminile quanto maschile.

*

Nel sistema nervoso, la parte destra del cervello è quella deputata all'elaborazione delle emozioni. Ebbene, la straordinaria scoperta della dottoressa Aron è che nelle PAS essa è costantemente attiva, anzi, iperattiva. Sì, proprio così: in una proporzione stimabile, come abbiamo accennato, di 20 individui su 100 la percezione degli stimoli esterni, e sottolineo di tutti gli stimoli esterni, è accentuata e costante. Quegli stessi stimoli sono invece recepiti dalla maggioranza delle persone con indifferenza, se non addirittura assolutamente ignorati.

Hai presente quando osservi il tuo cane rizzare le orecchie, inclinare il capo e reagire, magari con fastidio o disagio, a un rumore che tu non senti affatto? Ebbene, questo è più o meno quello che ci succede. Mentre però tutti abbiamo consapevolezza delle differenze che ci sono fra l'apparato uditivo canino, capace di intercettare quelli che definiamo ultrasuoni, e quello umano, a cui essi sfuggono, molto meno facile ci viene constatare le differenze all'interno della nostra stessa specie. Eppure ciò accade costantemente, e non solo a livello di percezione di sensazioni. Ci sono persone ipersensibili alla luce, altre ai rumori, altre a determinate sostanze alimentari o eccitanti.

Differenze. Tutto qui.