

# IL CERVELLO ALTAMENTE SENSIBILE

Una guida per riconoscere il tratto dell'alta sensibilità,  
capirlo, gestirlo e valorizzarlo in un mondo sovrastimolante  
con informazioni e strategie riconosciute scientificamente



Il suo valore nel branco

# COSA SIGNIFICA AVERE UN CERVELLO ALTAMENTE SENSIBILE?

Circa una persona su cinque ha un cervello altamente sensibile: **percepisce in modo più profondo** gli stimoli ambientali (ciò che vede, prova e sente), nota e ricorda più dettagli ed è pertanto più spesso stanca o frustrata. Le persone altamente sensibili hanno una maggiore attivazione delle aree del cervello coinvolte nell'attenzione, nelle emozioni e nella coscienza<sup>1,2</sup>. Si tratta di una **normale** variazione del temperamento, non di un disturbo, ed è riscontrata in più di 100 specie animali<sup>3</sup>, incluso l'uomo. La sensibilità agli stimoli ambientali è influenzata per il 47% dalla componente genetica, e per il restante 53% dall'ambiente (famigliare, lavorativo, scolastico, culturale, ecc.) in cui viviamo<sup>4</sup>.

**Non timido.**

**All'erta.**

Si può immaginare che gli individui sensibili nelle varie specie animali, incluso l'uomo, abbiano il ruolo di **sentinelle**: monitorano costantemente l'ambiente e danno l'allarme nel caso di potenziali minacce.



# CARATTERISTICHE



## **Profondità di elaborazione**

La profondità di elaborazione avviene sia a livello conscio che subconscio. Le persone altamente sensibili osservano, pensano profondamente e riflettono maggiormente su eventi passati e possibili futuri.<sup>5,6</sup>

## **Attenzione ai dettagli**

Le persone altamente sensibili elaborano in modo più profondo i dettagli. Sono più attenti alle sottigliezze, alle espressioni e ai cambiamenti nell'ambiente: notano le incongruenze tra ciò che viene detto e ciò che percepiscono elaborando gli indizi non verbali.

## **Empatia e reattività emotiva**

I neuroni specchio delle persone altamente sensibili sono più attivi rispetto a quelli delle persone con soglie sensoriali più basse.<sup>6</sup> Le persone altamente sensibili sono "guide emozionali", sono sempre le prime a rispondere con le emozioni<sup>9</sup> e scelgono spesso professioni e hobby in cui la loro sensibilità è utile: terapeuti, insegnanti, artisti, designer, filosofi e consulenti.

## **Sovrastimolazione**

Un sistema nervoso più sensibile nota il pericolo prima degli altri. L'accresciuta consapevolezza e la profonda elaborazione possono rendere le persone altamente sensibili rapidamente sovrastimate o sopraffatte, e perciò nervose e stanche.<sup>6</sup>

# DIFFERENZE

Le persone con un sistema nervoso altamente sensibile non sono tutte uguali: a seconda del **contesto** e delle diverse esperienze, possono comportarsi in modo molto diverso. Ciò che rimane costante è la tendenza a **percepire** ed **elaborare** gli stimoli in modo più profondo rispetto alla popolazione generale.

Le persone altamente sensibili che comprendono e gestiscono la loro sensibilità sono persone **empowered**, cioè capaci di esprimere e vivere pienamente il proprio potenziale. Le persone altamente sensibili **disempowered**, invece, possono essere molto reattive: esplodono di rabbia o si vittimizzano; possono avere difficoltà a gestire le emozioni o ad essere assertive e quindi si rendono facilmente manipolabili.<sup>6</sup>

Spesso, le persone con alta sensibilità tendono ad **osservare** prima di entrare in situazioni nuove, e per questo vengono percepite come persone "timide". In realtà, la timidezza non è innata, ma appresa.

Inoltre, essere empatici non equivale a essere persone altamente sensibili: una persona può essere empatica ma non altamente sensibile, mentre altre possono essere altamente sensibili e capire bene ciò che le persone pensano e sentono, ma non necessariamente preoccuparsene.

Una persona altamente sensibile può anche essere un **High Sensation Seeker**, o ricercatore di forti sensazioni, colui che ha una naturale attrazione verso situazioni in cui sperimentare forti emozioni.

**20%**

**persone**

**altamente sensibili**

# UOMINI ALTAMENTE SENSIBILI

## 50/50

### proporzione uomini/donne altamente sensibili

Gli uomini con un cervello altamente sensibile spesso **nascondono** la propria emotività e sensibilità, soprattutto per motivi **culturali**. Ai ragazzi altamente sensibili viene spesso detto che non devono piangere, che devono essere forti e non mostrare paura. La cultura dominante in occidente è ancora che gli uomini non sono fatti per essere sensibili, e di conseguenza per gli uomini l'unica emozione accettabile per manifestare i propri sentimenti sembra essere la rabbia. Questa **visione culturale errata** non rende facile per gli uomini altamente sensibili essere autentici nei confronti dei loro sentimenti, e degli aspetti che la popolazione considera femminili o segno di vulnerabilità.<sup>7</sup>

Avere un sistema nervoso più sensibile, essere più emotivi e pensare più profondamente - rispetto alla maggioranza della popolazione - non è sbagliato. Le persone altamente sensibili **non devono essere aggiustate**. Non si deve chiedere loro di sentire meno, di pensare meno e di essere meno emotive. **Ogni specie ha bisogno di individui con diversi gradi di sensibilità**, da bassa ad alta. È importante tenere presente che le persone provano sentimenti diversi e che non tutte sono caratterizzate dalla stessa intensità emotiva.

**Legittimare** le proprie emozioni e quelle degli altri è fondamentale: **ognuno deve sentirsi libero di poterle provare ed esprimere senza essere giudicato**.

# PUNTI DI FORZA

Quando le persone con un sistema nervoso altamente sensibile sono felici, sono estremamente felici! La percezione di stati interiori **profondi**, unita a un'eccellente intuizione, promuove azioni sane. Le persone altamente sensibili hanno una maggiore riflessione prospettica e retrospettiva, cioè la tendenza a **prevedere le conseguenze e i possibili scenari**, e a riflettere molto sui propri errori per fare meglio in futuro. Questo comporta anche una maggior creatività nel problem solving, una spiccata capacità di cogliere le associazioni tra situazioni e concetti e crearsi quindi più facilmente un quadro generale della situazione e sviluppare soluzioni creative.

Le persone altamente sensibili hanno una maggiore abilità a calarsi nei panni degli altri, **ascoltare** profondamente e far sentire gli altri compresi e a proprio agio; sono spesso abili costruttori di pace e, ovunque ci siano conflitti o tensioni, con **empatia** e **compassione** creano affinità. Le persone con un cervello sensibile vedono il mondo con meno pregiudizi culturali rispetto alle persone meno sensibili, proprio perché pensano di più a tutto, comprese le norme culturali.<sup>8</sup>

## Sensibili e attenti come lupi.

Per motivi evolutivi, gli esseri umani prestano attenzione soprattutto alle caratteristiche negative e ai "pericoli". Un sistema nervoso altamente sensibile presta ancora più attenzione ai pericoli e pertanto la persona si sente più vulnerabile. Nel mondo occidentale, la persona vulnerabile è considerata debole ed è quella che deve essere aggiustata o riportata alla normalità. Solo negli ultimi decenni le ricerche hanno dimostrato che le persone altamente sensibili traggono **maggiori benefici** dalle esperienze **positive** rispetto alle persone con bassa sensibilità: la sensibilità diventa dunque un vantaggio ma solo in un ambiente **adatto** alle caratteristiche della persona, non competitivo, con pochi stimoli e con tempi adeguati per processare tutti gli stimoli e recuperare le energie.



# DIFFICOLTÀ E SFIDE DELLA SENSIBILITÀ

Proprio perché il sistema nervoso delle persone altamente sensibili elabora gli stimoli in modo più profondo - in particolare le potenziali minacce - gli altamente sensibili soffrono più spesso di mal di testa, mal di stomaco, problemi digestivi, allergie e asma.<sup>9</sup>

Recenti ricerche hanno dimostrato che i bambini con un sistema nervoso altamente sensibile hanno maggiore suscettibilità all'ambiente familiare e culturale: crescere in un ambiente favorevole porta la persona altamente sensibile ad avere un vantaggio rispetto alla popolazione generale. Al contrario, crescere in un ambiente invalidante predispone le persone altamente sensibili a disturbi di tipo emotivo e fisico.

Alle persone con un sistema nervoso altamente sensibile vengono più spesso diagnosticate ansia e depressione, ma la ricerca ha dimostrato che la partecipazione a un programma di **mindfulness** o **prevenzione** della depressione è molto efficace per migliorare il **benessere** delle persone altamente sensibili.<sup>12</sup> Le persone con un cervello altamente sensibile si sentono più spesso stanche rispetto alle persone meno sensibili e hanno più bisogno di **riposare** ma hanno spesso anche problemi di insonnia. Le persone altamente sensibili - più spesso di quelle meno sensibili - riferiscono di provare dolore anche in assenza di evidenti cause fisiche. Ciò può essere dovuto alla maggiore consapevolezza corporea, oppure ad una più spiccata attività dei neuroni specchio che fanno sentire il dolore altrui come proprio. Inoltre, le persone altamente sensibili possono trovare utile considerare che, essendo molto empatici, potrebbero avere difficoltà a separare le proprie percezioni e i propri sentimenti da quelli percepiti da altre persone - anche il dolore fisico.



# L'ALTA SENSIBILITÀ NON È AUTISMO

L'alta sensibilità è una **normale** caratteristica del temperamento e non un disturbo. **A causa della mancanza di conoscenza del tratto dell'alta sensibilità**, le persone con un sistema nervoso altamente sensibile rischiano di essere **erroneamente** diagnosticate con disturbi come depressione, ansia, disturbo bipolare, disturbo oppositivo provocatorio, disturbo borderline di personalità, disturbo evitante di personalità, deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD/ADD) o altri disturbi dell'umore, di personalità, somatoformi e persino autismo - quando in realtà hanno solamente un sistema nervoso particolarmente sensibile.<sup>10</sup>

Come succede alle persone con il disturbo da deficit di attenzione e iperattività, anche gli individui altamente sensibili possono distrarsi facilmente a causa del gran numero di dettagli che percepiscono nel loro ambiente. Tuttavia, le persone altamente sensibili sanno padroneggiarsi e concentrarsi bene se si trovano in un **ambiente** privo di distrazioni, sicuro, e a loro **favorevole**. Chi presenta ADHD, invece, mostra difficoltà a gestirsi e concentrarsi anche in ambienti tranquilli.

Sebbene le persone altamente sensibili possano condividere con una percentuale delle persone con disturbo dello spettro autistico un'elevata sensibilità agli stimoli esterni (suono, luce, tatto, olfatto e gusto) e possano essere più facilmente sopraffatte e quindi più reattive, c'è una differenza fondamentale tra loro<sup>10</sup>. Le persone con Disturbo dello Spettro Autistico, anche di livello 1 (precedentemente indicato come sindrome di Asperger) hanno più difficoltà a comprendere in modo intuitivo le intenzioni e i pensieri degli altri - un concetto chiamato **teoria della mente**<sup>11,12</sup>. Questo non è il caso delle persone altamente sensibili che in generale sono molto abili nell'immaginare cosa pensano gli altri e nel prevederne il comportamento.

**Dare il meglio di sé,  
con il giusto  
supporto.**



# L'IMPORTANZA DELLA CONSAPEVOLEZZA. PER TUTTI.

Per le persone con sensibilità media o bassa è importante apprendere che ci sono persone (una su cinque) che percepiscono più stimoli (visivi, uditivi, emozioni, ecc.) e li processano in modo più profondo. È importante non giudicare le altre persone per le loro abilità percettive e la loro empatia: ogni persona percepisce l'ambiente in modo diverso. Una percezione più profonda necessita di più tempo per processare tutte le informazioni e per recuperare energie: ciò non è sbagliato – al contrario – l'attenzione ai dettagli e conseguenze future è un dono, e un'abilità che protegge tutti da potenziali pericoli. Si dovrebbe imparare ad avere un atteggiamento di comprensione per i diversi gradi di sensibilità delle persone.

È importante che le persone altamente sensibili **apprezzino** e **accettino** la loro elevata percezione della realtà, comprendendo che la maggior parte delle persone al mondo ha una sensibilità molto minore e non prova le stesse sensazioni che provano loro. La dottoressa Elaine Aron suggerisce che le persone altamente sensibili dovrebbero<sup>5</sup>:

1. **Comprendere il tratto dell'alta sensibilità**
2. **Creare una vita compatibile con la caratteristica dell'alta sensibilità**
3. **Ricontestualizzare il passato alla luce del tratto**
4. **Elaborare i traumi del passato e prevenire quelli futuri**
5. **Conoscere altre persone sensibili e frequentarle**

**47%**

**componente genetica  
dell'alta sensibilità**

# SUGGERIMENTI PER PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

Poiché le persone con un sistema nervoso altamente sensibile provano sensazioni fisiche ed emozioni più profondamente rispetto alle persone meno sensibili, potrebbero trarre beneficio dall'apprendimento di abilità di **regolazione** delle emozioni e imparare ad **accettare** la propria sensibilità sensoriale e le situazioni, concentrandosi sul momento **presente**<sup>13,14</sup>.

**1. Proteggersi dalla sovrastimolazione sensoriale**, per esempio pianificando di fare meno attività in una giornata<sup>15</sup>, utilizzando tappi o cuffie antirumore (anche per dormire per filtrare i suoni a bassa frequenza che vengono interpretati dal cervello come pericoli)<sup>5,18</sup>.

**2. Portare consapevolezza alle proprie sensazioni e ai propri pensieri**, per gestirle invece che subirle. Per questo motivo vengono suggeriti principalmente metodi che portano alla consapevolezza del modo in cui si pensa (psicoterapie di terza ondata) e all'accettazione amorevole di se stessi e degli altri.

**3. Praticare costantemente la mindfulness.**

Attraverso tecniche di mindfulness, le persone vivono coltivando uno stato di consapevolezza del momento presente senza giudicarlo, e aprendosi alle proprie esperienze con accettazione<sup>17</sup>. Le persone più attente, non impulsive, che non giudicano ma accettano, in grado di descrivere i propri sentimenti e di agire con consapevolezza, provano meno ansia e maggiore benessere. Alcune delle tecniche più popolari e scientificamente validate per migliorare il benessere si basano sullo sviluppo della mindfulness e delle abilità di regolazione delle emozioni, come il Programma di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (MBSR) e il Programma Mindful Self-Compassion (MSC), entrambi di 8 settimane.

Altri programmi scientificamente validati e più complessi che possono supportare lo sviluppo di competenze utili alle persone altamente sensibili sono l'Acceptance and Commitment Therapy<sup>18</sup> e le abilità di terapia dialettico comportamentale (DBT)<sup>19,20</sup>.



# CONSIGLI PRATICI

- P** Prendersi cura del corpo (malattie, dolori, non ignorare i messaggi del corpo)<sup>19,20</sup>
- L** Cibo equilibrato, senza abbuffate, sano e senza sostanze chimiche<sup>19,20</sup>
- E** Evitare sostanze che alterano l'umore (caffè, sigarette, alcolici, farmaci eccessivi)<sup>5,19,20</sup>
- A** Ascoltare musica<sup>15,19</sup> ed esprimere la creatività
- S** Sonno equilibrato<sup>19,20</sup> e pause per riflettere<sup>5</sup>
- E** Esercizio fisico regolare (migliora l'umore, diminuisce lo stress, aumenta la memoria)<sup>5,15,19</sup>
  - Trascorrere del tempo nella natura/con gli animali<sup>5</sup>
  - Coltivare la spiritualità<sup>19</sup>
  - Scegliere con cura gli amici<sup>5</sup>
  - Scaricare dal cervello il peso dei pensieri, scrivendo o disegnando idee e riflessioni

# RIFERIMENTI SCIENTIFICI

## Libro di riferimento principale:

Elaine Aron (2020). **Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge.** Mondadori.

## Libro di riferimento per specialisti:

Elaine Aron (2010). **Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. Improving outcomes for the minority of people who are the majority of clients.** Routledge.

1. Aron, E. N., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsiveness. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262-282.
2. Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*.
3. Wolf, M., Van Doorn, G. S., Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(41), 15825-15830.;
4. Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 1-9.
5. Aron, E. N. (2020). *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge.* Mondadori.;
6. Acevedo, B. P. (2021). Le basi della sensibilità dell'elaborazione sensoriale. In: B. P. Acevedo (Ed.), *Il cervello altamente sensibile. Ricerca, valutazione e trattamento della sensibilità dell'elaborazione sensoriale* (pp.13-28). LAS, Roma.
7. Cooper, Tracy M. (2016) *Thrill, The High Sensation Seeking, The Highly Sensitive Person.* Invictus Publishing.
8. Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(2-3), 219-226.
9. Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., Acevedo, B. P. (2020). Gli esiti sanitari e sociali nelle persone altamente sensibili. In: B. P. Acevedo (Ed.), *Il cervello altamente sensibile. Ricerca, valutazione e trattamento della sensibilità dell'elaborazione sensoriale* (pp.97-124). LAS, Roma.
10. Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161.
11. Baron-Cohen, S. (2000). Theory of mind and autism: A review. *International review of research in mental retardation*, 23, 169-184.
12. Mazzone, L. (2015). *Un autistico in famiglia. Le risposte ai problemi quotidiani dei genitori di ragazzi autistici.* Mondadori.
13. Kabat-Zinn, J. (2020). *Vivere momento per momento: sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la mindfulness.* TEA-Tascabili degli Editori Associati.
14. Neff, K. D. (2019). *La self-compassion. Il potere dell'essere gentili con se stessi.* Franco Angeli
15. Porges, S. (2018) *Guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza.* Giovanni Fioriti Editore.
16. Lupo, E. (2017). *Il tesoro dei bambini sensibili. Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo.* Il leone verde.
17. Soons, I., Brouwers, A., Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148-169.
18. Harris, R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere.* Erickson.
19. Linehan, M. (2015). *DBT Skills Training. Manuale-Schede e fogli di lavoro.* Cortina Raffaello.
20. Safer D.L., Adler, S, Masson Ph. (2019) *L'alimentazione emotiva. La soluzione DBT per rompere il cerchio delle abbuffate.* Raffaello Cortina Editore.

~~TIMOROSO~~  
~~NERVOSO~~  
~~AUTISTICO~~  
~~EVITANTE~~  
~~ANSIOSO~~  
~~ISTERICO~~

**CERVELLO SENSIBILE.**



**Il questionario: adulti altamente sensibili**

Il questionario che trovate al seguente link è stato testato scientificamente. Attenzione: non è una diagnosi perché l'alta sensibilità non è un disturbo.

<https://sensitivityresearch.com/it/test-della-sensibilita/autotest-degli-adulti/>

**SCOPRI DI PIÙ**



**Associazione HSP-PAS Svizzera**

Sito: [www.hsp-pas.ch](http://www.hsp-pas.ch)

Facebook: High Sensitive Persons - HSP Switzerland

Instagram: [@hsp.pas.ch](https://www.instagram.com/hsp.pas.ch)

Twitter: [@hsp\\_pas\\_ch](https://twitter.com/hsp_pas_ch)



Contenuti: Eva-Lena Fehlmann (Presidente Associazione Persone Altamente Sensibili Svizzera) e Sabrina Bresciani (Politecnico di Milano)

Si ringrazia: Francesca Lionetti, Elena Lupo, Luciana Castelli, i membri dell'Associazione Persone Altamente Sensibili Svizzera e i membri dell'Associazione Kolors Italia ONLUS.

Progetto grafico: realizzato da Raimondo Simone Caramazza, Amerigo De Pisapia, Alessandro Nason, Davide Ponselè e Davide Valentini per il Workshop Tirocinante 2022, Corso di Laurea in Design per la Comunicazione, Scuola del Design, Politecnico di Milano. Docente: Prof. Sabrina Bresciani; cultrice della materia: Ludovica Polo.

Lugano (Svizzera), 2023.

