

Nicola Ghezzani

Persone sensibili in terapia

I doni e i rischi dell'alta sensibilità

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Nicola Ghezzani

Persone sensibili in terapia

I doni e i rischi dell'alta sensibilità

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: olio su tela di Thomas Edwin Mostyn, 1903 circa

Isbn: 9788835166443

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Siete nati per essere annoverati
tra i consiglieri e i pensatori,
i leader spirituali e morali del vostro tempo.
Ecco un buon motivo per essere orgogliosi.

Elaine Aron, *Persone altamente sensibili*

Indice

| | |
|--|---------|
| 1. Carl Gustav Jung. Alta sensibilità e altre iperdotazioni | pag. 11 |
| 1. La prima volta di Carl Gustav Jung | » 11 |
| 2. L'iperdotazione psichica: una visione coraggiosa | » 13 |
| 2. Elaine Aron. Sensibilità, ma anche qualcosa di più | » 19 |
| 1. Neurodiversità | » 19 |
| 2. La persona altamente sensibile | » 21 |
| 2.1. La nona vittima, un ricordo infantile | » 24 |
| 3. Sensibilità, ma anche qualcosa di più | » 26 |
| 3.1. Livia | » 28 |
| 3.2. Marcel | » 29 |
| 3. La mente neotenica. Una nuova ipotesi di ricerca | » 31 |
| 1. La neotenia | » 31 |
| 2. La neotenia e la perdita dell'aggressività | » 34 |
| 2.1. La prova empirica | » 36 |
| 2.2. La prova genetica | » 36 |
| 3. Inermità, empatia e intelligenza ramificata | » 37 |
| 4. Il mistero della complessità e la genesi della psicopatologia | » 39 |
| 4. Iperfunzioni e disadattamento | » 41 |
| 1. Schismogenesi e disadattamento | » 41 |
| 2. Emozioni e disadattamento | » 44 |
| 2.1. Emozioni viscerali ed emozioni apprese | » 45 |
| 2.2. Emozioni viscerali e disadattamento | » 47 |
| 2.3. L'empatia | » 48 |
| 2.4. Il senso di dignità e giustizia | » 49 |

| | |
|---|---------|
| 2.5. La rabbia | pag. 50 |
| 2.6. Curiosità e impulso di ricerca | » 50 |
| 2.7. Infinitudine | » 52 |
| 3. Stati mentali e condanna sociale | » 54 |
| 5. Dal disadattamento alla psicopatologia | » 57 |
| 1. Il disagio morale: i sentimenti di condanna | » 57 |
| 1.1. Vergogna e senso di colpa | » 58 |
| 2. La retroazione inconscia. Come nasce il sintomo | » 60 |
| 2.1. Friedrich Nietzsche | » 63 |
| 3. Perché gli ipersensibili sono più a rischio? | » 64 |
| 6. Correzioni di rotta. Consigli per persone sensibili | » 67 |
| 1. Storia di Marco | » 67 |
| 2. Delusione e conversione nell'opposto | » 71 |
| 3. Correzioni di rotta e ritorno alla natura | » 73 |
| 3.1. Pregiudizi | » 73 |
| 3.2. Manipolazione e sfruttamento | » 74 |
| 3.3. Mimesi conformista, iperadattamento e autosfruttamento | » 75 |
| 3.4. Rabbia e fantasie di vendetta | » 76 |
| 3.5. Mimesi conformista e incattivimento | » 76 |
| 4. In sintesi | » 78 |
| 7. La dipendenza filiale | » 79 |
| 1. La dipendenza filiale e il bambino d'oro | » 79 |
| 2. Storia di Serena | » 81 |
| 8. L'anoressia. Una sfida mortale | » 83 |
| 1. Cibo materiale e cibo simbolico | » 83 |
| 2. Il genere femminile e il temperamento ipersensibile | » 86 |
| 2.1. Silvia | » 88 |
| 9. Il perfezionismo | » 91 |
| 1. Lo specchio deformante | » 91 |
| 2. Due tipi di perfezionismo | » 92 |
| 2.1. Il perfezionismo sociale | » 93 |
| 2.2. Il perfezionismo morale | » 94 |
| 3. La psicoterapia | » 95 |
| 3.1. Il fattore psicodinamico | » 95 |
| 3.2. Superare la resistenza | » 97 |
| 3.3. Monica | » 99 |

| | |
|---|----------|
| 10. L'introversione | pag. 101 |
| 1. Il tipo sensibile introverso | » 101 |
| 1.1. L'introverso nel contesto sociale | » 102 |
| 2. L'affaccio sull'inconscio | » 103 |
| 3. Introversione e complessità | » 106 |
| 4. Introversione e intuizione | » 109 |
| 4.1. Ogni mente è introversa | » 109 |
| 4.2. L'intuizione | » 110 |
| 4.3. Modelli sociali e conflitti morali | » 112 |
| 4.4. Marzia | » 114 |
| 5. Introversione ed estroversione | » 115 |
| 5.1. Marion | » 116 |
| 11. La responsabilità del futuro | » 119 |
| 1. Un'inconfondibile sofferenza | » 119 |
| 2. L'illusione di Aron | » 122 |
| 3. Gli svantaggi del compromesso | » 125 |
| 4. Integrazione e disadattamento | » 129 |
| 5. L'alternativa della sensibilità | » 131 |
| Bibliografia | » 135 |

1. Carl Gustav Jung. *Alta sensibilità e altre iperdotazioni*

1. La prima volta di Carl Gustav Jung

La prima volta che Carl Gustav Jung parlò di sensibilità fu nel *Saggio di esposizione della teoria psicoanalitica*, un testo redatto nel 1912 per essere letto alla Fordham University di New York e pubblicato nel 1913. Nel testo, Jung affronta punto per punto la teoria delle nevrosi di Freud e la sottopone al fuoco di fila delle sue argomentazioni, con l'intento polemico di prenderne le distanze.

Dopo alcuni anni di intensa comunanza intellettuale, il rapporto fra i due padri fondatori della psicoanalisi era entrato in una crisi irreversibile. Giunto a quel punto, Jung intendeva marcare la sua differenza rispetto a Freud e l'America, il "nuovo mondo", gli apparve come il palcoscenico perfetto per annunciare *urbi et orbi* la sua emancipazione e la nascita della nuova psicologia.

Ma in cosa Jung si sentiva diverso da Freud? In una cosa fondamentale: la positività della nevrosi. Freud era un pensatore pessimista circa la natura umana. Secondo lui, l'uomo era un animale pulsionale, pericoloso, senza possibilità di evoluzione. Per contro Jung riteneva che l'uomo possedesse risorse inesplorate. Nella sua concezione, lo squilibrio psichico non dipendeva dalla violenza di istinti innati, come pensava Freud, bensì da una qualità positiva, la *sensibilità*, disturbata da rapporti primari e vicende sociali inadeguati.

Ecco cosa scrive Jung a proposito della sensibilità: «Chiunque osservi attentamente i bambini piccoli constata che già nel lattante può aversi una sensibilità maggiore del normale. [...] Queste profonde differenze, che risalgono ai primi anni di vita, non possono venire spiegate con gli avvenimenti accidentali della vita, e vanno considerate differenze innate. Da questo pun-

to di vista non si può affermare che la storia psicologica sia la causa della sensibilità che si manifesta nel momento critico; sembra più esatto dire che è quella sensibilità innata a farsi naturalmente sentire con più violenza al cospetto di situazioni insolite. Questo alto grado di sensibilità è molto spesso una dote in una personalità e spesso contribuisce al suo fascino più di quanto non danneggi il carattere. Solo quando si verificano situazioni difficili e insolite il vantaggio suole rovesciarsi in uno svantaggio spesso assai grande, in quanto la tranquilla riflessione viene disturbata da emozioni inadeguate. Ma niente sarebbe più inesatto che valutare questo alto grado di sensibilità come una componente *eo ipso* morbosa di un carattere. Se così fosse davvero, bisognerebbe probabilmente considerare in condizioni patologiche circa un quarto dell'umanità». E infine: «L'ultima e più profonda radice della nevrosi sembra essere la sensibilità innata, che prepara già per il lattante delle difficoltà sotto forma d'inutili eccitazioni e resistenze» (Jung, 1913).

Si tratta di dichiarazioni forti. Jung afferma l'esistenza di costituzioni psicologiche diverse, che un quarto dell'umanità è costituito da persone sensibili e che «solo quando si verificano situazioni difficili e insolite il vantaggio [di essere sensibili] suole rovesciarsi in uno svantaggio». Sta di certo pensando alla sua stessa personalità, così incline alla suggestione e alla fantasia. Come ogni persona altamente sensibile, Jung è un uomo influenzabile. Subisce il fascino delle persone amate o ammirate; sa anche che il conflitto con esse può comportare rischi di ordine emotivo. Sta riflettendo sulla sua vecchia dipendenza da Freud e sulla drammatica crisi vissuta al momento della rottura. Ma sta anche elaborando un'idea delle eccellenze intellettuali. Si sente a tutti gli effetti l'erede genetico di due genitori ipersensibili, cui associa una fantasiosa discendenza da Johann Wolfgang Goethe. Prova vergogna per aver subito l'ascendente di Freud, di cui percepisce l'enorme fascino intellettuale, e un non meno angoscioso imbarazzo per la sua ascendenza, così vibrante e così fragile. Si sente "troppo sensibile". Ma, allo stesso tempo, identifica con chiarezza l'elemento di forza e di salute di questo tratto misterioso e affascinante.

Dello stesso tenore del *Saggio* è l'articolo *Sulla psicoanalisi*, del 1916. In questo nuovo saggio, scrive: «Una persona sensibile e alquanto squilibrata, com'è sempre il nevrotico, incontrerà nella sua vita particolari difficoltà e forse compiti più insoliti che un uomo normale, il quale di regola non ha che da seguire il sentiero già tracciato di un'esistenza normale. Per il nevrotico non esiste un modo di vivere esattamente prestabilito, perché i suoi scopi e i suoi compiti sono perlopiù di natura molto individuale. Egli cerca allora di percorrere la via più o meno incontrollata dell'uomo normale, senza rendersi ben conto del fatto che la sua natura critica e diversamente strutturata esige

da lui sforzi maggiori di quelli che un uomo normale è costretto a compiere. Esistono nevrotici che hanno dimostrato la loro forte sensibilità e la loro resistenza all'adattamento fin dalle prime settimane di vita, incontrando per esempio difficoltà nell'accettare il seno materno, reagendo in modo vistosamente nervoso ecc. Non sarà mai possibile trovare un'etiologia psicologica per la singolarità della costituzione nevrotica, perché questa costituzione viene prima di ogni psicologia. La si potrebbe chiamare "sensibilità congenita", ed è la causa delle prime resistenze all'adattamento».

Ovviamente sta parlando di sé. Jung si percepisce come un uomo di spiccata sensibilità, una "sensibilità congenita", il quale per non cadere nelle more della nevrosi dovrà percorrere una via singolare, tutta sua, diversa da quella dell'uomo comune. La sua originaria "resistenza all'adattamento", presente già nel rapporto col seno materno, lo ha portato a possedere una "natura critica e diversamente strutturata". Egli è ben consapevole di possedere un carattere intenso e oppositivo e questa presa di coscienza si accompagna a una presa di posizione teorica non meno chiara. Mentre Freud ritiene che i disturbi mentali derivino da "pulsioni" incontrollate, cioè da una incoercibile istintualità di origine animale, lui identifica l'origine delle nevrosi in una qualità egualmente biologica, ma umana, non ravvisabile negli animali: la sensibilità.

Insomma, per Freud esiste una continuità fra la vita animale e quella umana, e i disturbi dell'uomo civile dipendono da questa; per Jung esiste una netta discontinuità fra l'animale e l'uomo, e l'uomo soffre per gli eccessi della sua sensibilità.

2. L'iperdotazione psichica: una visione coraggiosa

La riflessione sulla sensibilità ha, nell'opera di Jung, un andamento carismatico, appare e scompare di continuo come un torrente di acqua fresca fra i dossi di una montagna. È intuibile che, a seguito dell'ampia riflessione sulla tipologia, descritta nei *Tipi psicologici*, Jung fosse in grado di cogliere la frequente sovrapposizione dell'alta sensibilità con l'introversione. Le persone introversive, egli dice, sono naturalmente influenzate dall'inconscio, il quale dà loro informazioni della massima rilevanza, nonché una «lungimiranza profetica». Una vita vissuta a contatto con l'inconscio è più importante e soddisfacente delle altre. Inoltre, gli introversi sono naturalmente «educatori e promotori di cultura [...] la loro vita sta lì a indicare l'esistenza di quell'alternativa di cui la nostra civiltà lamenta dolorosamente la mancanza» (Jung, 1920).

Nondimeno, il tema della sensibilità riappare a chiare lettere quindici anni dopo. In *Principi di psicoterapia pratica*, del 1935, Jung scrive: «nel caso di nature complesse, spiritualmente superiori, non si approda a nulla usando consigli benevoli, suggerimenti, tentativi di conversione a questo o quel sistema. In simili casi, la miglior cosa che il terapeuta possa fare è deporre il suo apparato di metodi e teorie, confidando unicamente nella propria personalità quale punto di riferimento per il paziente. *Egli deve inoltre prendere in seria considerazione la possibilità che la personalità del paziente superi la sua in fatto di intelligenza, sensibilità, ampiezza e profondità*».

Qui Jung fa un salto di qualità. Non parla semplicemente di personalità ipersensibili, ma di «nature complesse, spiritualmente superiori», dotate di qualità positive di alto livello che, accanto alla sensibilità, coinvolgono un'intelligenza e una profondità di pensiero tanto elevate da superare quelle dello stesso curante.

Passeranno ancora molti anni durante i quali Jung dimenticherà l'argomento. La sensibilità e quelle «nature complesse, spiritualmente superiori» sembrano scomparse, sommerse dalla riflessione sugli archetipi. Finché un bel giorno non porrà attenzione a un fenomeno strettamente correlato: l'*iperdotazione mentale*. Dalle prime incerte riflessioni sulla sensibilità sono passati molti anni e le sue idee sono ormai nette e chiare. Gli esseri umani si distinguono fra loro non solo per un tratto temperamentale (la sensibilità), non solo per un carattere tipologico (estroversione e introversione), ma anche per un carattere neuropsicologico differenziale assoluto, che implica una iperfunzione.

È probabile che nel mutamento di rotta abbia influito l'ormai ricca consuetudine con gli Stati Uniti d'America. A differenza dell'Europa, dove l'eccellenza era ancora percepita come variazione sul tema della malattia mentale, negli USA il mito del genio – l'individuo dotato di un intelletto superiore che opera in favore del progresso dell'umanità – era forte e vitale, sicché Jung fu indotto a porre la sua attenzione sul fenomeno empirico del bambino speciale e dell'individuo iperdotato.

Ecco cosa dice a proposito del «bambino dotato» nell'articolo omonimo *Il bambino dotato* (1943): «Individuare il bambino dotato è tutt'altro che semplice, perché non lo si può riconoscere puramente dal fatto che è un buon scolaro. A volte infatti è l'opposto. Può perfino distinguersi negativamente per la sua particolare distrazione, ha la testa piena di sciocchezze, è pigro, negligente, maleducato, testardo e può sembrare addirittura apatico. Osservandolo soltanto dall'esterno, in certi casi è difficile distinguere il bambino dotato da un bambino con un ritardo mentale. Inoltre non bisogna dimenticare che i bambini dotati non sono affatto sempre precoci, anzi hanno uno

sviluppo lento, sicché le loro doti restano a lungo latenti. In casi di questo genere il talento è individuabile solo con difficoltà».

Qui Jung descrive con straordinaria intuizione quel bambino che solo molti anni più tardi verrà definito «plusdotato con sottorendimento»: un bambino di grandi doti intellettuali che però si scoprono pian piano, maturano lentamente, spesso restando mimetizzate da disturbi caratteriali di varia natura. Poi precisa: «Il talento si può riconoscere dalla qualità delle fantasie. Certo bisogna saper distinguere una fantasia intelligente da una fantasia stupida. I criteri di giudizio sono l'originalità, la coerenza, l'intensità e la raffinatezza della costruzione fantastica, come anche la sua possibilità latente di una realizzazione futura. È anche importante sapere in che misura la fantasia intervenga a dar forma alla vita esterna, per esempio suscitando inclinazioni coltivate in modo sistematico e ulteriori interessi. Altri indizi importanti sono l'intensità e la qualità dell'interesse in generale».

Jung è un uomo intelligentissimo e dotato di una ricchissima fantasia, ma è anche un uomo pragmatico. All'epoca in cui redige questo nuovo scritto, ha 68 anni e ha sperimentato sulla sua pelle il fatto che le doti intrinseche non bastano; non basta avere sentimento e una ricca fantasia. Occorre avere anche una buona dose di astuzia e forza di carattere perché la fantasia diventi realtà. Ha fin troppa esperienza per non rendersi conto che una vivace sensibilità e un'intensa fantasia, senza lungimiranza, visione strategica e tensione volitiva, rischiano di produrre nient'altro che sofferenza nevrotica.

Nella psicoterapia e nella vita occorre saper gestire un patrimonio emotivo e intellettuale di altissimo livello: «La personalità dell'individuo dotato oscilla tra estreme contraddizioni. È infatti molto raro che il talento riguardi in modo più o meno uniforme tutti gli ambiti psichici. Di norma anzi l'uno o l'altro ambito sono così carenti che è addirittura possibile parlare di un deficit. Soprattutto sono straordinariamente diversi i gradi di maturazione» (Jung, 1943). Talvolta si può essere molto sensibili, anche in senso morale, e poco intelligenti; altre volte molto intelligenti e poco sensibili; altre sia intelligenti che morali. La stessa intelligenza è variegata e discontinua: si può avere un talento matematico e possedere una scarsa intelligenza emotiva e altrettanto scarse abilità sociali. Tutte le combinazioni hanno un loro grado di drammaticità. Non si esce dalla media senza qualche problema da amministrare.

«Le difficoltà del bambino dotato», scrive infatti poco dopo, «non riguardano solo l'ambito intellettuale, ma anche quello morale, vale a dire la sfera dei sentimenti. La tendenza a travisare i fatti, a mentire, e altre negligenze morali così frequenti tra gli adulti, possono diventare un grosso problema per un bambino dotato di senso morale. Esattamente come si ignorano o si sottovalutano la finezza intellettuale e la precocità, lo stesso accade per l'a-

cume del bambino in fatto di moralità e sentimenti. Le doti del cuore spesso non sono così chiare ed evidenti come quelle intellettuali e tecniche, e se queste ultime hanno diritto a un atteggiamento particolarmente comprensivo da parte dell'insegnante, le prime gli richiedono anche qualcosa di più, e cioè che abbia educato sé stesso. In casi del genere si chiarisce innegabilmente che non ha efficacia ciò che il maestro insegna a parole, ma solo ciò che egli è. Ogni educatore, nel senso più ampio del termine, non dovrebbe mai smettere di chiedersi se ciò che insegna abbia anche seriamente cercato di realizzarlo in sé stesso e nella propria vita. Nella psicoterapia abbiamo visto che in ultima analisi non sono né il sapere, né la tecnica ad avere un effetto terapeutico, ma la personalità dell'analista; lo stesso vale per l'educazione, che presuppone l'educazione di sé stessi» (*ivi*).

Il bambino dotato, se è dotato di sensibilità, empatia e di senso morale critico, percepisce direttamente l'inconscio dell'adulto, lo legge come un libro illustrato; e a nulla vale che l'adulto gli si imponga con la sua autorità o si mascheri dietro ipocrisie e abili finzioni.

Nella sua riflessione sul bambino dotato, Jung più acutamente di molti psicologi moderni, intuisce che la specie umana non può rinunciare alla ricchezza offerta da queste importanti neurodiversità. «Come il genio, anche il talento presenta enormi diversità e crea una differenziazione individuale che l'educatore non dovrebbe ignorare, perché l'esistenza di personalità differenziate e differenziabili è della massima importanza per il benessere collettivo. Livellare un popolo e renderlo simile a un gregge sopprimendo la struttura aristocratica o gerarchica naturale, prima o poi porta irrimediabilmente alla catastrofe. Perché se l'eccelso è ridotto al livello del mediocre, ogni punto di riferimento va perduto» (*ivi*).

La gestione di questa ricchezza neurologica presuppone una scienza psicologica adeguata. Non solo la psicologia non può generalizzare, ma deve tenere presente che eccellenza vuol dire anche intensità e complessità. La grande sensibilità empatica implica forti conflitti morali; la percezione profonda della realtà implica che la visione e l'analisi sono più sottili di quelle che si offrono al senso comune; l'insegnante (e lo psicoterapeuta) deve tenerne conto: «Dal punto di vista biologico, l'individuo di talento rappresenta uno scarto dalla normalità, e nella misura in cui la massima di Lao-Tse: "L'alto poggia sul basso" è una verità eterna, questo scarto ha luogo nello stesso individuo tanto verso l'alto, quanto verso il basso. Ne risulta una certa tensione tra opposti, la quale a propria volta conferisce alla personalità temperamento e intensità. Se un individuo dotato è un tipo tranquillo, anche per lui vale comunque il proverbio: le acque chete sono profonde. Il rischio per l'individuo di talento non è solo lo scarto dalla norma, per quanto favorevole

possa essere, ma anche la sua natura contraddittoria, che lo predispone a una conflittualità interna. Perciò il personale interessamento e l'attenzione da parte dell'insegnante avranno un effetto molto migliore dell'inserimento in una classe speciale» (*ivi*).

Antesignano della psicologia interdisciplinare, Jung è tuttora un genio pressoché inclassificabile. Tanto più in quanto al genio egli ha saputo unire quella misura di saggezza che gli ha consigliato di non essere troppo esplicito e, laddove potesse risultare sgradito, di tacere. Di fatto, ha compiuto un lavoro magistrale, sul quale dovremo tornare ancora a lungo, e con la necessaria attenzione. Le sue intuizioni sono germogli che la psicologia successiva, soprattutto quella accademica, non ha saputo far fiorire, se non in qualche raro caso di ricercatore “fuori dalle righe”.

2. Elaine Aron. *Sensibilità, ma anche qualcosa di più*

1. Neurodiversità

La più singolare e misteriosa caratteristica della specie umana è l'infinita varietà dei caratteri psicologici individuali, che dipende dalla nascita e dallo sviluppo di altrettanti cervelli diversi l'uno dall'altro. Ciascuno di noi ha, ben protetto nel cranio, un cervello unico e irripetibile, che coincide con un carattere individuale altrettanto unico e irripetibile. Oggi, questa straordinaria *neurodiversità*, come già accaduto con la *biodiversità*, comincia ad essere osservata e studiata.

Per decenni, la psichiatria ha trascurato lo studio di un dato elementare della condizione umana: che le persone sono tutte diverse fra loro. Dominata da un *pregiudizio di uguaglianza*, ha diffuso lo stereotipo secondo il quale gli esseri umani sono tutti fundamentalmente uguali e differiscono fra loro solo se affetti da patologie che li discostano dalla norma. In quest'ottica, la salute ottimale consiste nel rientro del malato nei parametri della norma. Come ha mostrato in più occasioni Michel Foucault (1963, 1978-79), la medicina moderna ha fatto i suoi primi passi in un periodo storico nel quale i governi si ponevano il compito di dare ordine alle confuse masse cittadine e alle comunità più disperse, quindi ha seguito una logica di tipo amministrativo. Le persone dovevano essere censite sulla base del loro stato di salute e dell'attitudine a svolgere compiti sociali medi e condurre una vita normale. Ora, è ovvio che amministrare le persone considerandole uguali fra loro, dotate delle stesse attitudini elementari (nutrirsi, lavarsi, curare il corpo, svolgere delle attività, parlare correttamente, formare una famiglia), è più facile che farlo osservando e valorizzando le loro differenze.

Oggi la medicina è molto più attenta al dato reale e comincia a pensare in termini di interventi altamente individuali. La genetica personalizzata, nata

dal tronco della *genomica*, segue questo principio e il suo successo porterà a rivoluzionare l'immagine che abbiamo dell'uomo. Dalla ricerca di predisposizioni patologiche e preferenze farmacologiche individuali si passerà alla definizione dell'identità biologica soggettiva, alla sua classificazione tipologica e ai suoi sviluppi potenziali. Nondimeno, fino ad oggi medicina e psichiatria persistono a ragionare secondo il vecchio paradigma e danno per scontato che gli esseri umani siano tutti uguali, salvo l'intervento di una patologia.

Ma la ricerca psicologica contemporanea ci dice altro. L'osservazione scientifica della variegata diversità dei caratteri personali ci ha spinto a creare nuove e affascinanti classificazioni. Il tipo psicologico che descriverò in questo libro è la *persona altamente sensibile*, come l'ha definita Elaine Aron (1996); una persona che sin dalla nascita e poi con più evidenza nel corso dello sviluppo mostra di essere più empatica, complessa, intelligente rispetto alla media della popolazione. Lunghi dall'essere una sparuta minoranza, essa rappresenta un buon 10-15% della popolazione globale; lo hanno dimostrato per primi gli studi di Arthur ed Elaine Aron, Jerome Kagan, Robert Plomin, seguiti oggi da centinaia di osservazioni simili in tutto il mondo.

Persino la neurobiologia, almeno per ora, stenta ad acquisire la neurodiversità come nuovo oggetto di studio. Impegnata com'è a darsi una spiegazione del funzionamento generale del cervello, che è ancora per molti versi sconosciuto, evita di impegnarsi in uno studio di più ardua difficoltà. E le altre scienze? L'evoluzionismo ha qualcosa da dire al riguardo? Potrebbe aiutarci a spiegare perché nascono individui più sensibili di altri?

Io penso di sì. Per esempio, il paleontologo Stephen Jay Gould, nella sua straordinaria opera *La struttura della teoria dell'evoluzione* (2002), dice che se osserviamo il mondo vivente in tutta la sua estensione, dagli organismi più piccoli a quelli più grandi, cioè dal piccolo gene al singolo organismo individuale fino al gruppo, possiamo notare che sono sottoposti a selezione naturale non solo i singoli organismi (il singolo insetto, il singolo mammifero, il singolo uomo); ma anche, al di sotto di esso, i geni e, al di sopra di esso, i gruppi e le popolazioni. Tradotto in termini più semplici, Gould afferma che l'evoluzione delle specie non passa solo per la selezione degli organismi individuali (come si pensa di solito, in base a una versione semplificata di Darwin), ma anche per la selezione di soggetti biologici al di sotto e al di sopra dell'individuo, come i geni e i gruppi. I gruppi biologici hanno una capacità evolutiva non diversa da quella degli individui. Ciò vuol dire che essi – per esempio un branco di zebre o una tribù di esseri umani –, se ben organizzati, possiedono strategie di sopravvivenza proprie, strategie intese a migliorare la vita del gruppo nel suo insieme e di ciascun individuo al

suo interno. Meglio sono organizzati, più è facile che sopravvivano, come gruppo e come individui. Ulteriore deduzione: a questo fine, è interesse dei gruppi avere al proprio interno individui geneticamente diversi che svolgono diverse funzioni. L'evoluzione non procede creando specie costituite da individui identici, ma specie composte da gruppi con al loro interno individui in grado di esprimere diverse qualità e diverse funzioni. I gruppi *polimorfici*, che presentino al loro interno individui dotati di diverse abilità, hanno più probabilità di sopravvivere rispetto ad altri. In questo contesto, individui più sensibili di altri possono dunque trovare una loro specifica funzione.

Ciò, nella specie umana, è particolarmente evidente. La nostra specie si è evoluta soprattutto creando cervelli diversi l'uno dall'altro e quindi una nutrita varietà di tipi neuropsicologici differenti. Innanzitutto, genera una maggioranza di individui medi, adatti alla riproduzione dei caratteri biologici comuni e alla replicazione del conformismo sociale. Poi, vi aggiunge una minoranza di individui poco sensibili e piuttosto aggressivi, che per decine di migliaia di anni sono stati utili alla caccia grossa e alle liti inter-gruppo. Infine, per motivi intrinseci alla sua natura di specie socievole e inventiva, favorisce la nascita e la diffusione di un'ampia minoranza di individui intelligenti e sensibili, perché sono da sempre risultati utili a creare attività empatiche e cooperative – gli affetti e i legami parentali e amicali – e a sviluppare linguaggi comuni. Le persone sensibili esistono, dunque, perché assolvono alla funzione di ottimizzare le qualità più specifiche e delicate della natura umana: la sensibilità sociale, l'empatia, la capacità di apprendimento, l'attitudine a comunicare.

2. La persona altamente sensibile

Nel *Saggio di esposizione della teoria psicoanalitica*, Jung aveva affermato con grande puntualità: «L'ultima e più profonda radice della nevrosi sembra essere la sensibilità innata, che prepara già per il lattante delle difficoltà sotto forma d'inutili eccitazioni e resistenze» (Jung, 1913). Poi aveva annotato: «Naturalmente “sensibilità” è solo una parola. Si potrebbe anche dire reattività o labilità. Com'è noto circolano diversi termini per definire questo concetto».

A distanza di ottant'anni, negli anni '90, Elaine Aron e il marito Arthur, psicologi dell'università di Berkeley, effettuarono ricerche sulla SPS (*Sensory Processing Sensitivity*), la sensibilità dei processi sensoriali, dalle quali dedussero l'esistenza della HSP (*Highly Sensitive Person*), ossia la persona altamente sensibile. Elaine era una psicoterapeuta di orientamento junghiano

ed era rimasta colpita dalle annotazioni sulla sensibilità del maestro svizzero. La tesi principale dei coniugi Aron fu (come già per Jung) che l'alta sensibilità non fosse un disordine, né una psicopatologia, bensì un tratto temperamentale innato, solo talvolta correlato alla nevrosi.

In un articolo del '96, Elaine Aron descrisse in questi termini la sua ipotesi centrale: «La differenza [fra ipersensibili e normosensibili] è in larga parte ereditaria. In effetti la si può osservare in tutti gli animali dotati di intelligenza superiore: topi, gatti, cani, cavalli, scimmie, uomini. In ogni specie la percentuale di individui molto sensibili agli stimoli si aggira sul 15-20%. Proprio come alcuni individui sono un po' più alti degli altri, alcuni sono più sensibili. E infatti se nell'allevamento degli animali si accoppiano fra di loro i più sensibili, si potrà avere, nel giro di poche generazioni, una forte tendenza all'ipersensibilità. In breve, tra tutti i tratti di personalità innati, questo crea le differenze più critiche e facili da osservare».

Si tratta di un'ipotesi centrata sulla semplice idea della variabilità genetica: ogni specie produce variazioni e in tutte le specie è possibile osservare una variazione con un sistema nervoso periferico più percettivo e un sistema nervoso centrale più complicato. Ciò vale ad ogni gradino della scala biologica, dagli insetti ai mammiferi. Basterebbe accoppiare questi individui fra loro per selezionare un tipo biologico distinto.

Ancora molti anni dopo, Aron riprende la sua ipotesi biologica approfondendola di ulteriori riflessioni: la sensibilità, alta e bassa, è un tratto genetico che riflette di due diversi stili di adattamento evolutivo osservabili tanto nell'uomo quanto in altri animali: uno che presuppone una lunga elaborazione prima dell'azione; l'altro che consente una risposta rapida. L'esempio che fa è questo: «Per animali da preda come i cervi, quando il cibo è abbondante e i predatori sono tanti, ha più successo una strategia innata di maggiore vigilanza e minore assunzione di rischi; ma quando il cibo è scarso, i cervi più audaci consumeranno più foraggio perché di solito è all'aperto» (Aron, 2006). Dunque, in condizione di ricchezza ambientale, gli animali che si prendono tempo per valutare i rischi hanno più probabilità di sopravvivere; in condizioni di scarsità, gli animali audaci hanno più probabilità di raggiungere il cibo, anche se rischiano di essere predati e di morire. «Questa dicotomia, più o meno con la stessa suddivisione del 20-80%, si trova in pesci, roditori, ungulati, canini, felini, primati e molto probabilmente in tutte le specie. Nel caso dei moscerini della frutta, esiste un allele (variante di un singolo gene) che determina i due tipi, "sitter" e "rover", durante il foraggiamento. I sitter evidenziano una maggiore eccitabilità neuronale, trasmissione sinaptica e connettività nervosa, tutte coerenti con una strategia di maggiore elaborazione e minore attività motoria [...]. Sembra probabile che l'elevata

sensibilità nell'uomo possa essere un'espressione di questa strategia di attesa e di osservazione vista in così tante specie» (*ivi*).

Nello stesso articolo fornisce infine un'efficace e sintetica descrizione delle persone altamente sensibili: «Le persone altamente sensibili si sentono in genere più consapevoli degli altri della bellezza e del piacere; sono più in grado di percepire gli stati d'animo altrui e ciò che è necessario fare per migliorare un ambiente fisico; sono spesso abili nelle arti e nella musica; e la maggior parte di esse trova naturale essere coscienziosa, etica e preoccupata per la giustizia sociale (riflettere sulle conseguenze delle azioni porta generalmente a porsi domande di questo tipo: "Cosa accadrà se non intervengo?" o "E se tutti agissero a questo modo?"). [Gli individui altamente sensibili] sono spesso altamente creativi e intuitivi, nonché orientati a percepire anche i più piccoli dettagli. Si trovano a proprio agio con piante, animali, oggetti o in qualsiasi altra situazione che richieda l'uso di segnali non verbali. Hanno reazioni emotive più forti degli altri – per esempio, quasi tutti riferiscono di piangere molto facilmente (ho pensato di definire questa qualità come "leadership emotiva") – e da bambini erano spesso percepiti come timidi o sensibili. Infine, generalmente riferiscono di possedere un orientamento spirituale e una vita interiore ricca e complessa, nonché di fare sogni molto vividi» (*ivi*).

In sintesi, la concezione dell'alta sensibilità di Elaine Aron si incardina su due intuizioni: 1) il regno animale presenta individui più sensibili rispetto alla media, ossia più attivi sul piano sensoriale ma più lenti nella risposta e 2) in conseguenza di questa origine biologica, l'alta sensibilità esiste come tratto differenziale e definisce un tipo neuropsicologico non solo più reattivo della media, ma anche più percettivo, profondo e complesso. Come conseguenza di queste due assunzioni, Aron può affermare che l'alta sensibilità è una qualità e non un difetto, come invece hanno postulato per decenni tutte le teorie della vulnerabilità che hanno imperversato negli USA. Opponendosi a queste, in un suo libro divulgativo scrive: «A oggi numerosi studi scientifici indipendenti condotti in diversi paesi, quali Olanda, Italia, Inghilterra e Stati Uniti, hanno dimostrato come tale elevata sensibilità possa sì contribuire ad aumentare la vulnerabilità di questi bambini, se cresciuti in contesti di sviluppo non ottimali, all'insorgere di disturbi di vario tipo – che si manifestano all'esterno e nelle relazioni con gli altri, come problemi di attenzione e aggressività, o all'interno, come ansia e preoccupazioni –, ma possa anche costituire un'importante risorsa e un dono [se posti in ambienti ottimali]» (Aron, 2002).

Secondo Aron, il tipo altamente sensibile è molto reattivo sia ai contesti negativi che a quelli positivi; nel senso che in un contesto negativo, basato su

deprivazione sociale e affettiva o maltrattamento attivo, ha reazioni negative (ansia e depressione, in particolare), ma posto in un contesto positivo (cure intense e partecipi e stimoli sensoriali) sviluppa una personalità più ricca e complessa e più tendente alla felicità rispetto al tipo mediamente dotato. La variabilità genetica, infatti, non provoca necessariamente malattie; nel suo comportamento ordinario produce semplici “varianti”, cioè modi di essere biologici diversi dalla norma statistica, che maturando in un ambiente inadeguato sviluppano disfunzioni e malattie; se invece maturano in un ambiente adatto, si integrano a loro volta e prosperano.

Via via che l'intuizione dei coniugi Aron veniva accolta dall'ambiente scientifico internazionale, sono sopraggiunti risultati sempre più interessanti. La complessità neuropsicologica della persona altamente sensibile non riguarda la sola dimensione percettiva, ma anche quella morale. Per esempio, Kochanska e Thompson (1998) hanno scoperto che a 2 e 3 anni i bambini sensibili, che nella ricerca figuravano come quelli più inibiti in ambienti nuovi e più consapevoli dei difetti di un giocattolo, erano turbati se lo sperimentatore li faceva sentire responsabili del danno a un giocattolo o a un oggetto. Dunque, se avevano – o gli veniva suggerita – l'idea di aver provocato un danno, ne erano feriti sul piano morale. Questi stessi bambini, già a 4 anni, manifestavano una personalità morale ben profilata: avevano meno probabilità di imbrogliare, infrangere le regole o essere egoisti rispetto ai bambini normodotati e davano risposte più pro-sociali, ossia altruistiche, nei dilemmi morali. Gli altamente sensibili erano dunque anche altamente morali; in un linguaggio corrente potremmo dire che erano “migliori” degli altri.

2.1. La nona vittima, un ricordo infantile

Avevo 10 anni e non ero affatto un bambino inibito. Frequentavo le case dei coetanei senza alcun timore e parlavo alla pari con gli adulti, senza mai sentirmi un “bambino piccolo”. Correva l'anno 1965, molti dei miei amici più grandi avevano avuto in regalo un fucile ad aria compressa che, nella forma, imitava alla perfezione un fucile da caccia. Quei fucili sparavano piombini: piccoli proiettili scuri dalla punta stondata che potevano ferire superficialmente un essere umano, ma potevano altresì uccidere al primo colpo un animale di piccole dimensioni, come un topolino o un uccello. In quegli anni, i genitori (tutti i genitori) erano irresponsabili – o molto permissivi, a seconda dei punti di vista –, sicché non solo ci permettevano di guizzare per le strade del quartiere, in verità poco frequentate, con le nostre scintillanti biciclette, ma anche di possedere armi insidiose come quelle.

Finalmente, il giorno del mio decimo compleanno ricevetti l'ambito regalo; comprai dall'armiere di zona un mucchio di pallini di piombo e cominciai a esercitarmi su bersagli immobili. Presto però passai a prove più prestigiose. Da un anno, gli amici più grandi erano impegnati in un torneo micidiale: l'assassinio professionale di uccelli di passaggio. Questi erano perlopiù passerini e cardellini, che imprudentemente sostavano sulle chiome più alte degli alberi che circondavano il nostro condominio. In bella vista, sullo sfondo chiaro del cielo, gli sventurati animali trovavano appostati implacabili sicari che, spesso al primo colpo, li spazzavano via dal loro provvisorio riparo. Deciso a partecipare gloriosamente al torneo, mi ero dimostrato un cecchino perfetto. Ero arrivato nel giro di due o tre giorni a collezionare ben otto vittime. Il giorno della nona uccisione, raggiunsi mio fratello maggiore e gli raccontai la mia impresa, sicuro di riceverne ammirazione e plauso. Al contrario Enzo, che aveva allora 14 anni, proruppe indignato: «Nico! Hai assassinato nove uccellini inermi? Ma come hai potuto, non ti vergogni?».

Quelle sue parole mi colpirono alla testa come un colpo di martello. Sentii d'un tratto la vita di quei nove uccelli spegnersi nel mio cuore, come se a morire fosse una parte di me stesso, e non cessasse mai di farlo. Erano come un'unica luce fioca che si spegneva in un immenso cielo grigio. Mi vergognai eccome di quello che avevo fatto! Ma soprattutto ne provai un subitaneo dolore e sperimentai l'immediata e spontanea creazione di un valore morale. Ne fui così tanto addolorato che da allora non ho mai più puntato un'arma contro un animale e sono diventato un assertore tanto della proibizione universale della caccia, quanto della conservazione del patrimonio naturale del pianeta.

Certo che mi ero vergognato! Non solo, come bambino sensibile, mi ero reso conto di quanto avevo fatto, ma ero stato in grado di crearmi con la sola intuizione un valore al quale mi sarei attenuto per il resto della vita.

La ricerca avviata da Elaine Aron ha avuto due enormi meriti di ordine sia scientifico che sociale. Il primo è stato di raccogliere una vasta messe di dati empirici, funzionali a identificare un tipo psicologico caratterizzato da qualità sensoriali, empatiche, morali, intellettuali fuori della media. Il secondo è stato di includere in questa categoria una buona parte della popolazione di bambini e adulti etichettati da ricerche precedenti come "affetti da nevroticismo". Il rovesciamento di prospettiva (i nevrotici non sono malati in origine, sono in realtà soggetti iperdotati) è di fatto rivoluzionario.

Nel corso dei decenni, Aron non si è discostata dalle assunzioni di base pronunciate sin dai primi articoli e il movimento culturale che si è ispirato a lei ha arricchito la prima intuizione senza apportarvi sostanziali novità.

3. Sensibilità, ma anche qualcosa di più

L'opera di Elaine Aron è, senza mezzi termini, geniale. Ha creato una nuova tipologia umana e – indirettamente – ci ha messo nella condizione di ribaltare gli assi portanti della psicopatologia tradizionale; e lo ha fatto con garbo e delicatezza. Nondimeno, riconosciuti ad Aron i suoi indubbi meriti, occorre fare alcune precisazioni. Se fossi con lei all'ombra degli abeti di Berkeley, seduti sui gradini dei candidi edifici universitari o sui sedili di un tranquillo coffee shop, magari italiano, le rivolgerei due obiezioni, suggerendole delle possibili correzioni.

La prima è un'obiezione di ordine lessicale: Aron adopera il termine sensibilità in un'accezione generica, che rimanda al senso comune, includendovi fenomeni percettivi animali accanto a attitudini psichiche che sono invece tipicamente umane.

La seconda è un'obiezione di ordine evolucionistico: Aron fa derivare tratti evolutivi umani, che dipendono dalla complessità cerebrale della specie *Homo sapiens*, da un'alterazione del sistema nervoso periferico, presente anche negli insetti, confondendo così caratteri umani specifici con caratteri presenti occasionalmente in altri animali. La sua è un'ipotesi troppo *trans-specista*, che coinvolge in modo generosamente ecumenico esseri umani, mammiferi, insetti e altri animali.

La descrizione che Aron ci offre del tipo psicologico altamente sensibile non indica solo qualità neurofisiologiche come l'irritabilità agli stimoli forti e l'attenzione al dettaglio, che sono entrate nella vulgata comune e che vengono citate dai tanti epigoni. Aron ci parla di un individuo umano con qualità eterogenee, sia neurofisiologiche che psicologiche, morali e spirituali; qualità molto raffinate: empatia, riflessività, intelligenza, moralità, creatività, sensibilità estetica e naturalistica, immaginazione, intuizione, reattività emotiva, sintonia empatica, altruismo, attitudine contemplativa, sentimento religioso. Di fatto, sotto l'etichetta di alta sensibilità Aron raccoglie qualità riferibili ad attività di interconnessione intracerebrale e intrapsichica che presuppongono l'esistenza di un cervello molto complesso. Il termine "sensibilità" va benissimo per il senso comune; in sede scientifica c'è però bisogno di operare accurate distinzioni. In neuropsicologia per "sensibilità" si intende qualcosa di preciso: cioè la "sensibilità fisiologica", che è una qualità che l'essere umano condivide con l'intero mondo animale. Ciò di cui invece si parla nei testi di Elaine Aron, come in quelli degli epigoni e infine nei miei, è qualcosa di più complesso. Preciso subito che, per identificare appieno la complessità di cui parliamo, accanto all'espressione "persona altamente sensibile", adopero un termine di mio conio, ossia iperfunzionale (Ghezzi, 2021), semplificato con l'acronimo

IF, anche se nel discorso corrente continuo ad adoperare volentieri i termini e i concetti di alta sensibilità e ipersensibilità, entrati nell'uso comune.

E qui entra in gioco la seconda obiezione, quella che oppongo alla spiegazione biologica aroniana. Aron formula questa ipotesi: secondo lei l'alta sensibilità è una mutazione del sistema nervoso periferico che troviamo non solo nell'uomo, ma anche in altri animali, mutazione che rende gli individui che la presentano più percettivi e quindi attenti all'ambiente. Secondo me, questa è una spiegazione biologica generica, che non identifica la differenza fra la sensibilità animale e la sensibilità tipica ed esclusiva della specie umana. Nel senso comune diciamo di un essere umano che è sensibile quando ha alcune di queste qualità: è empatico, si commuove, soffre per gli altri, protesta contro l'ingiustizia, contempla l'arte e la natura, immagina mondi alternativi e ha idee brillanti; tutte qualità che Aron osserva nelle HSP. Ma nessun insetto e nemmeno un mammifero è in grado di empatizzare, emozionarsi, commuoversi, protestare, innamorarsi, fantasticare, moraleggiare, filosofare, pensare. Tranne che nei fumetti. Ora, a noi preme capire se le qualità neuropsicologiche citate sono presenti nel mondo umano e in quello animale, sia pure in gradi diversi, o sono invece essenzialmente umane. Una cattiva digestione ci rende uguali ai topi – nulla da dire. Ma la capacità morale di un topo ipersensibile – a meno che non sia Mickey Mouse – è la stessa di un essere umano?

Se noi siamo qui a parlare di alta sensibilità non è perché essa ci rende simili ad alcuni animali, ma perché ci rende assolutamente diversi. Il punto che Aron non approfondisce e sul quale io insisto a riflettere è questo: *le persone altamente sensibili sono anche altamente morali, quindi altamente problematiche*. Esse si distinguono dalla media perché sentono di più, intuiscono di più, soffrono di più, sviluppano psicopatologie, perlopiù si integrano poco e, qualche volta, causano problemi sociali. Una buona psicologia deve spiegarci perché; e questo non pone soltanto problemi di ordine scientifico, ma anche posizionamenti di ordine ideologico, politico, morale. Da che mondo è mondo, affermare che una minoranza è problematica rispetto a una maggioranza significa esporsi su un piano ideologico, politico, morale. Dire invece che uomini, cavalli, castori, pesci e moscerini sono nella stessa barca, perché possono essere tutti altamente sensibili, è mantenere un certo *understatement*, abbassare il tiro, dissimulare, costruire un'ideologia mimetica.

Posta in questi termini, la sensibilità diventa una qualità generica, non più problematica; di conseguenza non sollecita nel ricercatore alcuna domanda di ordine etico e morale.

Facciamo un parallelo storico e l'errore d'impostazione risulterà evidente: perché gli afroamericani soffrono? Soffrono forse perché, essendo originari dell'Africa, hanno avuto difficoltà a integrarsi nel paese ospite? Decisamen-

te no! Essi soffrono perché sono stati oggetto di deportazione, commercio, genocidio e schiavitù. Sono stati predati e umiliati. La loro sofferenza non è un disturbo di adattamento; è un trauma storico e pone una drammatica questione di ordine politico e morale.

A mio avviso, al centro dell'analisi sull'alta sensibilità dovrebbero essere poste qualità come l'empatia e la sensibilità morale, nonché l'intelligenza ramificata, che restituiscono all'oggetto d'indagine un carattere spiccatamente umano. Solo l'essere umano entra in empatia col simile, si identifica con lui, soffre, ama e odia in rapporto all'identità morale che percepisce in lui. Solo un essere umano riflette sulle cause della sofferenza e vi reagisce. Essere in empatia con l'altro significa dividerne la pena, nel caso soffra, e lottare per risolvere l'ingiustizia alla quale è sottoposto; oppure odiarlo e combatterlo nel caso sia responsabile di ingiustizie. Allo stesso modo, essere in empatia con se stessi vuol dire vivere decisive emozioni di ordine morale; quindi valutarsi come creatura senziente dotata di bisogni, dunque da amare, oppure come persona da riscattare nel caso ci si riconosca oggetto di un'ingiustizia, o come un colpevole da emendare, nel caso ci si scopra come agente di un'ingiustizia inflitta ad altri. Questi sono atti morali e non possono avere come base una mutazione dei recettori nervosi presente in tutto il regno animale. Per quanto le vie di Darwin siano infinite, è difficile pensare a un moscerino etico preoccupato per la giustizia sociale o a una tigre che piange sul corpo della sua vittima.

Nella versione di Aron, il disagio della persona sensibile dipende dal suo organismo: maggiore eccitabilità, sovraccarico di stimoli, vulnerabilità allo stress; quindi la HSP starebbe male in qualunque luogo saturo di segnali.

Ma non è mai semplicemente così. Il malessere della persona sensibile non è meramente quantitativo; dipende dalla specifica qualità morale degli ambienti fisici e delle relazioni interpersonali con cui interagisce. Di fatto, egli vede cose che gli altri non vedono. La sua sensibilità morale produce di continuo – sebbene spesso in modo inconscio – stati di allarme e di malessere, stati generati dal rapporto fra la sua specifica sensibilità e il mondo interpersonale e sociale intorno a lui.

3.1. Livia

Livia è una ragazza di vent'anni che viene invitata dagli amici in un locale da ballo. In principio esita ad accettare, ha oscuri presentimenti. Poi, per non sentirsi da meno, acconsente. All'interno del locale, si trova immersa in un flusso costante di stimoli insopportabili; è a disagio, non riesce ad adattar-

si, non si integra, non scherza coi ragazzi, non si lascia andare al movimento della folla, è invasa dall'angoscia e fugge via appena possibile. Certo, è stata sconvolta da stimoli eccessivi, ma quegli stimoli non sono neutri: rimandano a un contesto umano degradato, in cui non conta più nulla parlare, conoscersi, simpatizzare, essere teneri e vulnerabili; conta invece ubriacarsi, sballarsi, perdere coscienza di sé, abbattere i freni inibitori, anestetizzarsi, fare sesso in un bagno, farsi riportare a casa in stato di incoscienza da un automobilista mezzo ubriaco che rischia l'incidente. Livia, che è un'ipersensibile, ha intuito perfettamente lo sfondo valoriale in cui si muovono gli amici; esso rimanda a un ambiente violento, di cui per ora non osa prendere coscienza per non sentirsi fuori moda e fuori gioco; ma che la sua sensibilità morale percepisce e rifiuta. Questa stessa ragazza, di fronte al tuono profondo e alla schiuma luminosa di uno sconfinato mare invernale, che gli scaraventa addosso stimoli sensoriali non meno potenti, si aggiusta il foulard intorno al collo e contempla l'orizzonte affascinata. È serena, quasi in estasi. Non prova alcuna angoscia. Il suo disagio nel locale da ballo dipende dall'intensità del messaggio morale sottostante, non dai decibel del suono.

3.2. *Marcel*

Uno dei caratteri principali della persona altamente sensibile, citato di passaggio dalla stessa Aron, è il *sentimento di dignità e giustizia*, quindi l'istintiva contrarietà morale di fronte all'umiliazione. Che sia un tratto genetico è dimostrato dall'estrema precocità con cui si manifesta. Appare sin dalla prima infanzia, dopo essersi manifestato come "alta reattività" già in fase neonatale. A dimostrazione di questo assunto, gli esempi potrebbero essere infiniti; ne cito uno, tratto da una mia lettura di piacere: le memorie del critico letterario ebreo-tedesco Marcel Reich-Ranicki.

Reich-Ranicki torna alla sua prima infanzia e rievoca un episodio talmente odioso da essergli rimasto impresso nella memoria: «Avevo 5 o 6 anni quando mia madre, durante una sua breve visita alla sua famiglia a Berlino, vide in un grande magazzino dei capi d'abbigliamento per l'infanzia con la scritta "Sono bravo"; trovò la cosa divertente. Ancora una volta senza considerare le possibili conseguenze, fece ricamare questa scritta sulle mie camicie e i miei grembiuli. Divenni immediatamente lo zimbello degli altri bambini; la mia reazione fu violenta: a chi si prendeva gioco di me feci di tutto per dimostrare, con urla e botte, quanto fossi "cattivo". Mi soprannominarono "Bolscevico". Forse ebbe inizio proprio allora questa tendenza alla sfida che mi è rimasta per tutta la vita» (Reich-Ranicki, 1999).

Da allora, da quella minuscola scena infantile, Reich-Ranicki ha persistito nel suo atteggiamento oppositivo e altamente morale, al punto che, da ebreo deportato in un campo di concentramento, da ebreo che ha visto morire tutti i suoi familiari e che ha rischiato di veder morire anche la sua amata, alla fine della guerra ha voluto restare in Germania dove ha continuato a occuparsi di letteratura di lingua tedesca, per dimostrare che la Germania non poteva essere ridotta al solo fenomeno nazista, ma che era molto di più, e per educare a quest'idea i tedeschi che le resistevano. Questa non è solo irritazione al rumore dei cingoli dei carri armati. È qualcosa di più: è vocazione morale. Nessuna persona altamente sensibile sopporta l'ingiustizia e l'umiliazione e questo c'entra poco con la sensibilità di un castoro o del moscerino della frutta. La rabbia di venire umiliato dai compagni, per la patetica ingenuità commessa dalla madre, spinse il piccolo Marcel a trascendere la sua natura mite e incline alle letture e a diventare violento come un rivoluzionario. E per quella via divenne l'attore di una indignazione morale – non di una nevrosi – che durerà per tutta la vita.

La sensibilità morale, che fa capo all'empatia, può attivare giudizi di valore su persone e situazioni fondamentali: un genitore, una famiglia, una società, il mondo intero. Quindi, mentre promuove la reattività emotiva, espone al rischio del disadattamento. Il disadattamento di un moscerino della frutta, per quanto ci ispiri simpatia, è il risultato di un *mal*-funzionamento, che tale resta anche se utile al gruppo; il disadattamento di un essere umano è tutt'altro: è il prodotto di un *iper*-funzionamento morale, quindi di una tensione trasformativa. Il moscerino altamente sensibile non pone la sua sensibilità morale come modello per l'intera specie, non si sente come l'avanguardia né di un'evoluzione, né di una rivoluzione; l'essere umano altamente sensibile sì, un iperfunzionale sì. Egli amplifica una tendenza evoluzionistica della specie. È questo il motivo per cui un essere umano altamente sensibile soffre, un moscerino della frutta no.

A questo punto mi sembra di aver esplicitato sia il mio debito con Elaine Aron che le mie proposte di correzione. L'alta sensibilità è una qualità distintiva dell'essere umano; non può essere derubricata a semplice neurodiversità animale. Essa ha un'importante valenza evoluzionistica; è quindi una *neuromutazione emergente*, che le società storiche hanno sinora boicottato. Tra altamente sensibili e normosensibili (per non parlare degli iposensibili) esiste una *differenza di potenziale*, che non può essere intesa come alterazione biologica o come patologia. Essa è una neuromutazione a tendenza evolutiva, che massimizza qualità neurobiologiche emergenti, proprie unicamente della specie *Homo sapiens*: empatia, sensibilità morale, intelligenza ramificata, riflessione e autoriflessione. L'alta sensibilità non è una svista della natura. Funziona secondo la stessa logica dell'evoluzione.