

CHI SIAMO(<https://rewriters.it/chi-siamo/>)MANIFESTO(<https://rewriters.it/manifesto/>)IL GIORNALE DIGITALE(<https://rewriters.it/ru>

REWriters

RISCRIVIAMO L'IMMAGINARIO CONTEMPORANEO

Powered by ReWorld SRL

TESTATA FAKE NEWS FREE

(<https://rewriters.it/>)



(<https://rewriters.it/iscriviti-alla-newsletter/>)

SALUTE MENTALE (<https://rewriters.it/rubriche/salute-mentale/>)

La sensibilità è un dono: vi presento le P.A.S., Persone Altamente Sensibili

La ricercatrice in psicologia Elaine Aron ha rintracciato l'esistenza di persone dal cuore gentile, le P.A.S. (Persone Altamente Sensibili).

Post precedente

Post successivo

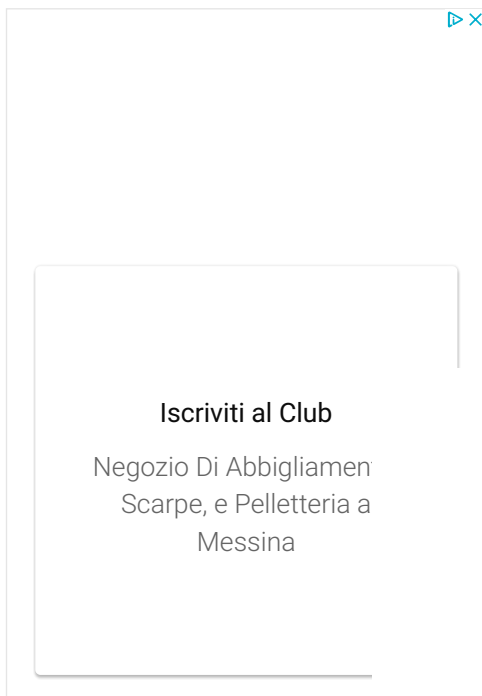
SERENDIPITY



Blog di Micol Miceli (<https://rewriters.it/author/micol-miceli/>) • 22 Luglio 2023 • 19

(<https://rewriters.it/author/micol-miceli/>)



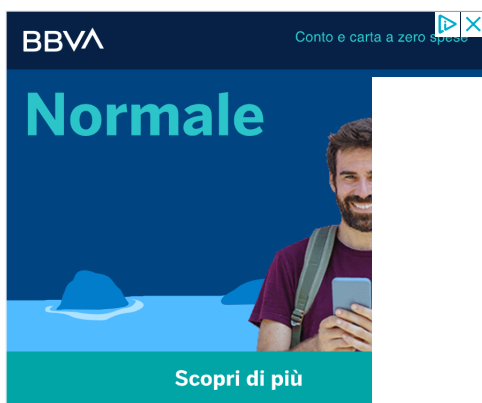


La ricercatrice in psicologia Elaine Aron ha rintracciato l'esistenza di persone dal cuore gentile, le *P.A.S.* (Persone Altamente Sensibili).

Le *P.A.S.* rappresentano il 15-20% della popolazione mondiale e sono la tipologia di persone caratterizzate da forte empatia, una profonda sensibilità, propensione di analisi mirata al dettaglio e molti altri tratti che scopriremo insieme nel corso dell'articolo.

Gli studi sulle P.A.S.

Tutto ha inizio dalle intuizioni della ricercatrice in psicologia, docente universitaria, psicoterapeuta e scrittrice Elaine Aron, la quale, nel 2012, fa un sunto di tutti i precedenti studi riguardanti la sensibilità dell'elaborazione sensoriale.



Le sue analisi iniziano, però, già nel 1991; non ha mai voluto scrivere una guida su come far fronte ai problemi legati all'ipersensibilità, ma le sue intuizioni – afferma sul suo blog *hsperson.com* (<https://hsperson.com/>) – riescono ad aiutare moltissime persone.

Proprio sul sito, l'esperta Elaine Aron scrive una lettera indirizzata alle Persone Altamente Sensibili e ai genitori di bambini altamente sensibili, dove cerca di rassicurarle e creare una comfort zone. Tra le sue opere, troviamo *La Persona Altamente Sensibile* (<https://www.amazon.it/Persone-altamente-sensibili-equilibrio-travolge-ebook/dp/B07G3TQM94>) e *Il Genitore Altamente Sensibile*.



La ricercatrice, insieme al marito e medico Arthur Aron, **ha elaborato un test** (che non sostituisce, di certo, un'analisi specialistica), che riesce a farci fare **dei piccoli passi verso l'ipersensibilità**. È possibile trovare una versione del test tradotto in italiano (<https://www.personealtamentesensibili.it/wp-content/uploads/2018/10/self-test-1.pdf>), curato dalla maggiore esperta in P.A.S. in Italia, la dottoressa **Elena Lupo**.



Iscriviti al Club

Negozio Di Abbigliamento, S
e Pelletteria a Messina

Salotto Concept Store

La ricercatrice Aron, in seguito ad uno studio che vede delle scimmie affette da nervosismo e stress come protagoniste, formulò **l'ipotesi che l'ipersensibilità potesse essere legata a cause genetiche** (<https://www.ipsico.it/news/ipersensibilita-le-persone-altamente-sensibili-pas/>), arrivando all'idea che le P.A.S. fossero, tra l'altro, maggiormente inclini alla depressione e allo stato d'ansia.

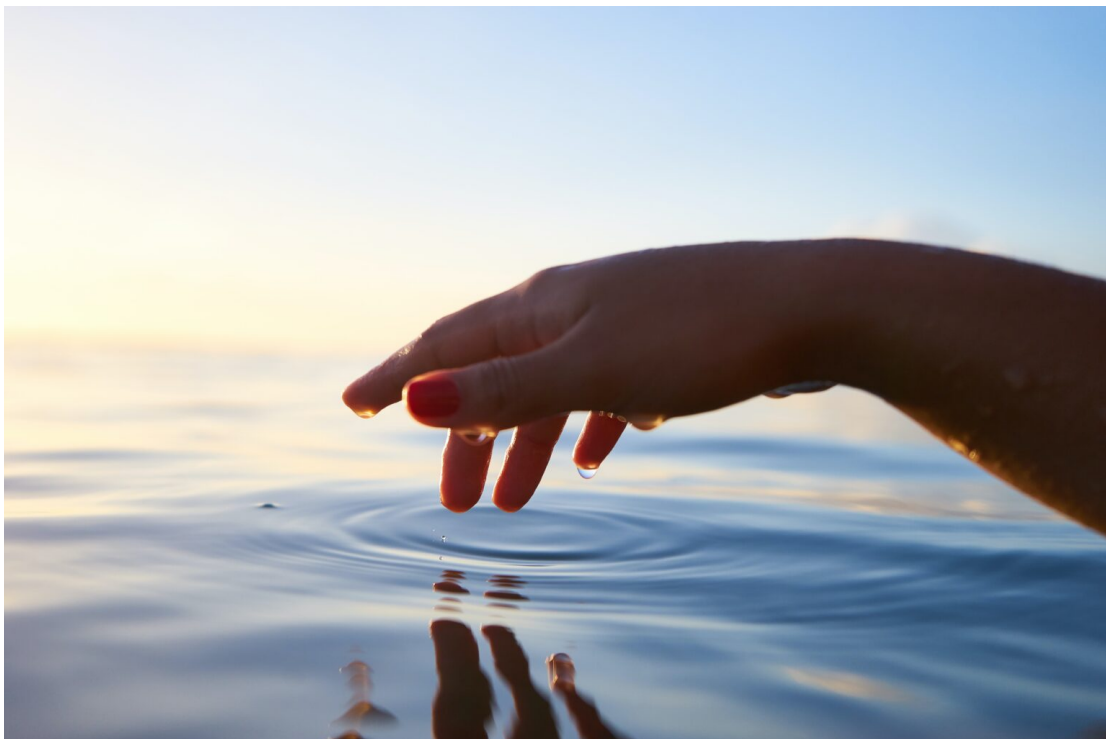
Le caratteristiche delle Persone Altamente Sensibili

Le persone caratterizzate da alta sensibilità sono, secondo Elena Lupo, tendenzialmente **introverso**, con un **mondo interiore tutto da indagare**, **fortemente inclini all'analisi dei dettagli**, riflessive, composte e misurate nelle situazioni nuove, coscientose, **amanti della giustizia**.

Sono attratte **dall'arte e dalla vita spirituale**, la bellezza le commuove profondamente, riescono a sognare in modo vivido, pieno di dettagli. Si sentono **in sovraccarico in luoghi molto luminosi e rumorosi**.

La loro più grande dote – che si rivela un'arma a doppio taglio – è **l'empatia**. Riescono a comprendere perfettamente e a vivere appieno le emozioni degli altri, soprattutto quelle delle persone più care. **Trovano sollievo nell'acqua**, calma le loro tensioni per qualche secondo.





Il loro talento è sentire le emozioni quasi triplicate: la gioia, il dolore, l'ansia, la preoccupazione. E spesso si sentono dire "come esageri", "sei troppo sensibile", come se, la sensibilità fosse da nascondere: la sensibilità è un dono che, ormai, in pochi hanno.

Una minuscola – quasi insignificante – gioia, per le Persone Altamente Sensibili diventa immensa: un raggio di sole, la frescura del mattino, una giornata diversa, il mare, un sorriso inaspettato.

Il lato oscuro dell'essere altamente sensibili, a mio avviso, è il cervello, che diventa il nostro più grande nemico. Ogni informazione, ogni dettaglio, ogni particolare diventa indizio fulminante di storie che esistono solo nella nostra testa, di pensieri tormentati che non smettono di farci compagnia, l'eterno senso di colpa ingiustificato.

Il desiderio di essere sempre utili a qualcuno, l'impotenza di non poter fare nulla e l'odio verso noi stessi quando ci si rifugia nel pensiero, nelle urla della nostra mente e nel momento in cui ci si rende conto che gli altri non sentono le emozioni come noi, non elaborano le informazioni come noi e che, probabilmente, non farebbero ciò che facciamo noi.



I bambini altamente sensibili

Post precedente

Gli studi affermano come **il tratto ipersensibile si possa notare già dai primi anni di vita dei bambini**. Infatti, proprio i bambini sono coloro i **quali vivono più difficilmente la loro condizione da altamente sensibili**: spesso vittime di bullismo, con un'infanzia più difficile rispetto ai bambini *normosensibili*, la maggior parte delle volte distaccati, **non integrati nel gruppo di amici, i tipici strani, diversi**.

I bambini altamente sensibili sono **perfezionisti, intuitivi, non sopportano il fallimento e pensano e ripensano ad ogni situazione negativa vissuta**. Assorbono le emozioni degli altri bambini e le **situazioni conflittuali in famiglia**. Appaiono curiosi, maturi e attenti ai bisogni degli altri, creativi. Provano fastidio al contatto con determinati tessuti e si infuriano quando le promesse non vengono mantenute.

Post successivo

I P.A.S. non sono soli

Tanti esperti e tante P.A.S. hanno deciso, da qualche tempo, di prendere la parola e fare **divulgazione sulla loro esistenza**. Blog, YouTube e TikTok sono diventate le piattaforme preferite per diffondere l'ipersensibilità.

La prima tra tutti è l'**Associazione Persone Altamente Sensibili – HSP Italia** (<https://www.personealtamentesensibili.it/>), che ha come obiettivo l'integrazione sociale e culturale, nata dal lavoro della psicologa Elena Lupo. Un'altra voce nota è quella della Counselor Elena Trucco (https://youtu.be/QSAgly_Jas), che ci racconta di ogni sfumatura delle P.A.S.

TikTok è ricco di testimonianze e di esperti in **ipersensibilità**, esattamente come *esseresensibili.it* (<https://vm.tiktok.com/ZGJVdBd8R/>), che ci aiuta ad **avere successo grazie alla nostra sensibilità**. Recentemente, invece, mi rispecchio appieno **nell'esperienza di Gabriele Genovese** (<https://vm.tiktok.com/ZGJVdrEnL/>), il quale afferma che la sensibilità cambierà il mondo.



La mia esperienza da altamente sensibile

Sono venuta a conoscenza delle P.A.S. circa due anni fa, in modo casuale, mediante un video su TikTok e, da quel momento, **tutto mi è sembrato più chiaro**: mi riconosco e rispecchio appieno in questa tipologia di persone. **Mi sono sempre sentita troppo sensibile, quasi debole, se paragonata al muro gelido che ritrovavo negli altri, ma, per fortuna, le P.A.S. esistono.**

Durante la lettura delle caratteristiche, mi sono sentita rappresentata in ciascuna di essa e ho avuto un'ulteriore conferma recentemente, mediante uno degli artisti più importanti per me: il rapper sudcoreano Agust D, il quale ha recentemente pubblicato il suo album da solista *D-DAY*.

Qui sono presenti due canzoni in particolare che, secondo me, **riescono a far comprendere appieno la sofferenza vissuta dalle P.A.S. da un lato e le parole che le P.A.S. hanno il bisogno di ascoltare, dall'altro: *Amygdala* e *Snooze*.**

Post precedente

Post successivo

Non avendo alcuna competenza in campo psicologico, **le VALI – psicoghe del K-pop (<https://rewriters.it/le-psicoghe-del-k-pop-unondata-di-luce-positiva/>) sono corse in mio aiuto.** Le dottoresse, infatti, affermano che **non ci sia alcuna correlazione scientifica tra le canzoni e la condizione di ipersensibilità**, ma ciò non mi vieta di raccontarvi della mia esperienza.

“Yoongi (vero nome di Agust D) sa bene cosa significa soffrire. Non ha mai tenuto nascoste le difficoltà economiche e familiari che ha vissuto e ci ha anche resi partecipi delle sue fragilità psicologiche. Ma lui è come un fiore di loto”.

“Con questo album, Yoongi accetta tutte le imperfezioni e le difficoltà della vita. Il passato non è più qualcosa da dimenticare, cancellare e rinnegare”.

“Accettiamo i momenti brutti. Fermiamoci un secondo. Sospiriamo. Piangiamo. Permettiamoci di essere fragili.”

Agust D mi sembra essere l'esempio perfetto del cammino che una persona altamente sensibile potrebbe fare. Yoongi (cioè Agust D stesso e, contemporaneamente, Suga dei BTS), pieno di dubbi, tristezza profonda, ansia sociale, depressione e disturbo compulsivo crea due maschere



Il report dell'Unicef fa luce sull'adolescenza, spinosa come un cactus: da maneggiare con molta cura

(<https://rewriters.it/il-report-dellunicef-fa-luce-sulladolescenza-spinosa-come-un-cactus-da-maneggiare-con-molta-cura/>)

Blog di Beatrice Curci (<https://rewriters.it/author/beatrice-curci/>)

(<https://rewriters.it/sindromazioni-sul-di-tourette/>)

Blog di Alessandro Silai (<https://rewriters.it/author/alessandro-silai/>)

buio dentro

(<https://rewriters.it/scusatela-assenza-niccolofabi-e-le-sue-canzone-sul-buio-dentro/>)

Blog di Alessandra Pontecorvo (<https://rewriters.it/author/alessandra-pontecorvo/>)

Join the Conversation

Lascia un commento

19 Commenti

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Comment Text...

Name *

Email *

Website

Salva il mio nome, email e sito web in questo browser per la prossima volta che commento.

INVIA COMMENTO

Noname

3 settimane ago at 01:25 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-13155>)

Ma vai a cagare

 Rispondi

Massimo

4 settimane ago at 17:52 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12941>)

Ma non c'è più nessuno pas

Post precedente

Post successivo



↳ Rispondi

Antony

4 settimane ago at 20:17 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12897>)

Da neuroscenziato è solo un termine diverso per definire le persone altamente nevrotiche con una buona empatia (ma nemmeno sempre).

Le due cose si equivalgono, ma forse incute meno timore il termine pas e fa star meglio con sé.

↳ Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 06:02 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12905>)

Grazie per l'informazione e per aver letto il pezzo.

↳ Rispondi

Massimo

4 settimane ago at 14:28 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12886>)

Le emozioni ci rendono migliori, dobbiamo solo saperle controllare

↳ Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 18:12 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12892>)

Ha proprio ragione 😊 grazie per aver apprezzato il mio pezzo 😊

↳ Rispondi

Massimo

4 settimane ago at 18:42 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12894>)

Apprezzo la persona che sei e la tua sensibilità perché non è solo un dono ma anche qualcosa di meraviglioso 🌈💖 Le persone con la testa tra le nuvole sanno volare

↳ Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 06:02 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12906>)

Grazie infinite, Le auguro una meravigliosa giornata 😊😊😊

↳ Rispondi

Massimo

4 settimane ago at 14:21 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12885>)

Non riuscirei mai a essere neutro, non avrei più emozioni

↳ Rispondi

Post precedente

Post successivo



(<http://max>) **Massimo** (<http://max>)

4 settimane ago at 12:23 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12880>)

Quale meditazione pratici

 Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 13:22 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12884>)

Quando mi sento sovraccaricata dalle emozioni, mi piace stare un po' per conto mio e piangere, se posso. Cerco di non trattenere mai le lacrime, è un'emozione come tutte le altre, poi mi passa 😊

 Rispondi

Agnese

4 settimane ago at 09:20 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12873>)

Mi riconosco di essere una persona ipersensibile, ma con la meditazione che pratico sto riuscendo di essere più "neutra".


 Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 13:20 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12883>)

È fantastico!!

 Rispondi

Massimo

4 settimane ago at 08:01 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12872>)

Sono una persona pas e per come sono riesco a vincere le mie piccole battaglie, e bello non essere SOLI 💕💕💕

 Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 13:19 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12882>)

È proprio vero 💕

 Rispondi

Luisa

4 settimane ago at 09:01 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12853>)

Io sono pas !!!

 Rispondi



Micol

Post precedente

Post successivo





4 settimane ago at 12:25 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12855>)

Anche io! È bello conoscere qualcuno di simile a me!

↳ Rispondi

Maria Pia Dente

4 settimane ago at 15:52 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12858>)

Sì è vero

↳ Rispondi



Micol Miceli

4 settimane ago at 06:49 (<https://rewriters.it/la-sensibilita-e-un-dono-vi-presento-le-p-a-s-persone-altamente-sensibili/#comment-12870>)



↳ Rispondi

Post precedente

WRITERS

ReWriters è una testata giornalistica digitale registrata al Tribunale di Roma (n. 17/2020 del 30 gennaio 2020), costruita sul modello di media civico, edita da ReWorld, startup innovativa a vocazione sociale. Fondata da Eugenia Romanelli, ha la mission di diffondere il Manifesto dell'Associazione Culturale ReWriters *[continua a leggere]* (<https://rewriters.it/chi-siamo/>)

Contatti

info @ rewriters.it
direzione @ rewriters.it
segreteria @ rewriters.it
ufficiostampa @ rewriters.it
marketing @ rewriters.it
foto @ rewriters.it
vignette @ rewriters.it
webmaster @ rewriters.it
playlists @ rewriters.it

Comitato Scientifico del Manifesto

Luisella Battaglia
(https://www.youtube.com/watch?v=NScdsitaug&list=PLJ2e6a51WfZBXCa-__AsrpdKN7qfSkOXQ&index=15), Presidente Istituto Italiano di Bioetica
Tiziana Catarci

Team ReWriters digitale

Direttrice Responsabile: Eugenia Romanelli
Condirettrice: Vera Risi
Copertina: Fabio Lovino, Guido Fuà, Azzurra Primavera, Angelo Cricchi, Ginevra Diletta Tonini Masella (and Crew)
Web Master: Klin Web Agency
Digital Manager: Alessandro Vivona
Fake News Hunter: @fobia82

Team ReWriters Mag-book

Responsabile Editoriale: Eugenia Romanelli
Copertina: Sten Lex, Ivan, Lucamaleonte, emi.artes, Zeno Pax, Nais, Asiel, Norberto Ker Art Core, Fabio Magnasciutti, Federico Pace, Ginevra Diletta Tonini Masella
Stampa e spedizione: The Factory Paper

Team Art Gallery:

Founder: Eugenia Romanelli
Curatori: Luca Beatrice, Rory Cappelli
Giuria sezione fotografia (2021 e 2022: Letizia Battaglia); Paolo Woods
Giuria sezione illustrazione: Vauro

Team Daily Pic

Responsabile della Fotografia: Luisa Briganti, direttrice CSF Adams di Roma
Giuria (2021 e 2022: Letizia Battaglia); Paolo Woods
Partner: Crumb Gallery – Women in arts

Team Comunicazione e marketing

Project manager, audience development e ufficio stampa: Cristiana Scoppa
Event Management: Double Studio
Social Media Management: consulenza di Giovanni Praticchizzo
Digital marketing: Alessandro Vivona
Telegram Manager: Eugenia Romanelli
Spotify Playlist: Lorenzo Tiezzi feat. Nu-Zone

Comitato Scientifico

Luisella Battaglia
(https://www.youtube.com/watch?v=NScdsitaug&list=PLJ2e6a51WfZBXCa-__AsrpdKN7qfSkOXQ&index=15), *Founder Istituto Italiano di Bioetica*
Antonella Bundu, *Politica*
Gianluca Felicetti
(<https://rewriters.it/author/gianluca-felicetti/>), *Presidente della LAV*
Tiziana Catarci
(<https://rewriters.it/author/tiziana-catarci/>), *Direttrice del Dipartimento di Ingegneria Informatica, Automatica e Gestionale La Sapienza*
Riccardo Magi, *Deputato radicale*
Roberto Marchesini
(<https://rewriters.it/author/roberto-marchesini/>), filosofo, etologo
Giovanna Melandri, *Presidente Human Foundation*
Lidia Ravera (<https://rewriters.it/author/lidia->

Post successivo

