

Sensibilità e disagio psichico

Il bambino sensibile



Che alcuni bambini siano più sensibili di altri è cosa nota; che la sensibilità non sia un difetto, bensì una qualità che fa da base a molteplici attitudini affettive e

intellettive è forse meno noto e, in qualche modo, sfugge al senso comune.

Di solito si considera la sensibilità una caratteristica a rischio, per certi aspetti persino deteriorante, perché si ritiene sia la principale causa di un carattere troppo emotivo, quindi fragile e debole. Allora, si parla più volentieri di *iper-sensibilità*, come a volerla esorcizzare, confinandola in un ambito raro, da avvicinare con cautela.

La percezione del bambino sensibile si tinge allora di un alone di abnormità e di malattia. Non abbiamo più di fronte un



[LA MIA STORIA](#)

[LE MIE ATTIVITA'](#)

[SIPSID](#)

[CONTATTI](#)

essere umano il pieno delle sue funzioni
ma un individuo deficitario.
ipersensibili vengono percepiti come
statuine di cristallo da trattare con cura,
come burattini fragili a rischio di rottura.
Sono divenuti d'un tratto chimere,

fantasmi, creature del sogno che non devono essere risvegliate troppo bruscamente. In questa accezione, propria non solo del senso comune, ma anche di molta psicologia, la sensibilità sembra essere una anormalità da sopportare e tutelare, non una qualità differenziale. Il termine ipersensibilità è allora pronunciato con una smorfia, perché si sottintende che sconfini con vulnerabilità, fragilità, morbosità, quindi anche con ansia, dipendenza, nevrosi, depressione.

Alcuni studi, soprattutto americani, vanno a parare in questa direzione. I bambini più emotivi e reattivi, sono anche quelli candidati a sviluppare ansia, nevrosi, depressione. Jerome Kagan (2010) parla di “alta reattività”, sempre correlata al cosiddetto “nevroticismo”. Sembrano studi accurati – e nel loro genere lo sono – ma non si pongono la domanda cruciale: questi bambini, quando vengono posti in situazioni ottimali (non deleterie e non stressanti) che tipo di personalità sviluppano?

La realtà è più semplice e più complessa allo stesso tempo: messo a contatto con realtà negligenti, anaffettive e abbandoniche o esplicitamente violente e persecutorie, il bambino sensibile ne viene traumatizzato. Di questo argomento ho parlato in modo esteso nel libro **Il dramma delle persone sensibili** (2021), di cui raccomando la lettura.

Non è necessario che il trauma sia esplicito e grave; è sufficiente che il bambino colga disarmonie emotive, prevaricazioni interpersonali, crudeltà fatte passare come “normali” (nei suoi confronti, ma anche nei confronti degli altri bambini, degli anziani, dei malati, degli animali...) che egli ne ricavi un trauma. Si tratta di qualcosa di ancora più sottile di quanto descritto da Masud Khan come “trauma

cumulativo”; e piuttosto ciò che Ronald Laing chiamava “trauma epistemo-
un trauma ricavato dallo svelamento della realtà. Quando il bambino è sufficientemente consapevole da trasformare esperienze isolate in una

conoscenza globale, e questa stessa consapevolezza che diventa traumatica. Stupefatto dagli eventi, ferito dalla sua consapevolezza, in fondo alla sua anima egli si chiede: «Ma in che mondo sono capitato?» E il trauma ricevuto, in assenza di alcun potere sulla vita, lo costringe a soluzioni estreme: la scissione e la rimozione, ossia l’evitamento sistematico della consapevolezza, che resta infatti sfuggente.

Allora il bambino sensibile diventa esperto in disperate strategie di occultamento: mimetismo, finzione, timidezza, ritrosia, passività, oppure – e questi sono i casi meno fortunati – ipercinesia, aggressività, ostilità, intrattabilità. Si difende da una consapevolezza drammatica, quindi distruttiva, bloccandola nell’inconscio. Il risultato è un sintomo.

E allora, i “grandi” fanno le loro diagnosi psichiatriche. Del bambino sensibile si dice che è introverso, asociale, ipercinetico, affetto da ADHD, persino ritardato e con tratti autistici, quindi che è da sottoporre a test, cure farmacologiche, rieducazione cognitiva, e da inserire in programmi scolastici differenziali. Non si nota mai che è un bambino “dotato”, a un punto tale che le sue doti lo stanno escludendo dal mondo adulto.

Da “troppo sensibile” è diventato un “caso sociale”, da trattare con gli strumenti più benevoli della medicina, della neuropsichiatria, del supporto assistenziale. Il giudizio pseudo-caritatevole che il mondo adulto dà su di lui è una miscela di ignoranza e di diffidenza da parte del senso comune nei confronti del “diverso”. Come tale è anche una condanna espressa da quella mentalità discriminatoria, da quel razzismo biologico che è la psichiatria ultra-biologista dei DSM, un razzismo che non

colpisce il colore della pelle ma le varie psichiche.

Nicola Ghezzani

Il bambino sensibile è “diverso” perché troppo vigile rispetto alla morale del mondo adulto e perché da lui potrebbe nascere l'adulto ricco di risorse critiche

che tutti i regimi aborriscono.

L'adulto sensibile è un individuo che può a sua volta vivere nel mimetismo, negando la sua empatia e rimuovendo la sua indignazione morale. Per questa via egli può diventare un nevrotico, un individuo scisso e in conflitto con se stesso, un individuo che vorrebbe criticare creativamente il mondo ricevuto, ma che invece sviluppa sintomi che lo tormentano, lo penalizzano e lo costringono a permanere nella situazione *quo ante*, senza potervi apportare la propria vis polemica e creativa. Solo in alcuni casi fortunati l'adulto sensibile sviluppa una sana empatia e un sano adattamento, caratterizzato da uno slancio critico e innovativo.

La sensibilità è la base sulla quale si edifica quel dono assoluto della specie umana che è l'empatia, che determina l'identificazione, il legame sociale, la scelta etica, l'analisi della realtà e l'intelligenza critica, quindi la forza del carattere, infine l'amore e la compassione universale. È dall'empatia che nasce ogni profonda innovazione culturale, anche laddove sembri in gioco la sola intelligenza, come nel caso dei grandi scienziati: senza una motivazione, anche la loro intelligenza resterebbe muta come un pianoforte senza un pianista.

Se messi a contatto con ambienti positivi, in grado di cogliere e valorizzare la differenza di cui sono portatori, i bambini sensibili e iperfunzionali diventano adulti empatici e ricchi di talenti, una risorsa critica per la società.

Portiamo più rispetto per questi bambini timidi e ritrosi, come per quelli ispidi e difficili: essi sono sensibili. In tal modo riusciremo a provare più rispetto per gli adulti eccentrici, complessi, problematici

Sensibilità e rischio psicopatologico



Ma come può il bambino sensibile sviluppare una psicopatologia?

Negli studi sull'alta sensibilità di Aron e dei suoi collaboratori si pone l'accento sul disadattamento sensoriale del bambino sensibile: i suoi problemi maggiori sarebbero rumori, abbagli, affollamenti, sovrastimolazione. Si tratta di una concezione che indulge in una prudente ingenuità; un'ingenuità non causale perché assolve alla funzione di eludere il vero dramma del bambino sensibile. La caratteristica più a rischio del bambino sensibile non è la sensibilità percettiva, ma piuttosto la *sensibilità morale*, una qualità psicologica che gli deriva dalla maturazione dell'empatia. Sia da piccolo che ancor più da adulto, in funzione della sua innata esigenza di giustizia, il soggetto sensibile si oppone alla propria e all'altrui collocazione in ruoli inferiori e maltrattabili e lo fa attraverso i sentimenti della paura e della rabbia.

È vero che prova disagio se sottoposto a stimoli sensoriali incongrui; ma quegli stimoli sono in gran parte di origine umana, quindi rimandano al mondo costruito dall'uomo. Con la sua spiccata sensibilità al fastidioso, al ripugnante, all'orrido, al disarmonico, l'individuo sensibile esprime il suo disagio per un certo tipo di espressioni sociali umane: una

dell'empatia, che commisura la realtà del mondo percepito con il proprio sentimento di equilibrio e di bellezza.

Il bambino sensibile sperimenta intense identificazioni empatiche, che gli consentono di percepire il mondo interno altrui e lo sfondo delle relazioni interpersonali. Questa percezione non è – non può essere – neutra. È sempre animata da vissuti o di concordia o discordia. Intuire i sentimenti di una madre o di un padre, i pensieri di un insegnante, la sofferenza di un coetaneo, un'ingiustizia sociale, non è mai irrilevante; induce piacere o dolore, quindi congruenza o incongruenza, armonia o disarmonia.

Poiché desidera una vita coerente col suo sentimento di armonia, l'individuo sensibile sente con intensità il disagio morale, e non vuole che gli venga punito, perché testimonia del suo sforzo di trasformare la bruttezza del mondo (la sua *dis-umanità*) in qualcosa di bello. La sofferenza e la rabbia sono strumenti al servizio di una correzione dei valori e dei rapporti del mondo. Nel libro **La logica dell'ansia** (2008) ho chiamato questa sua attitudine “selezione memetica”: la selezione spontanea dei valori che presiedono all'ordine del mondo sociale.

Se i sentimenti oppositivi di disagio gli vengono inibiti dall'ambiente sociale o dal Super-io, il bisogno di opposizione si incrementa, fino ad attivare un conflitto fra l'adattamento e il rifiuto.

La rabbia che prova talvolta per figure amate o delle quali ha bisogno non può restare senza conseguenze. L'insistenza del rifiuto ad adattarsi genera una scissione, segnalata alla coscienza da sintomi che vanno dalla comune ansia fino alla più grave strutturazione

psicopatologica. L'angoscia indica a questo punto l'intuizione di un mo- scisso fra un adattamento mimetico e una protesta viscerale inibita dalla colpa. Il bambino può apparire docile e ben socializzato, oppure sprofon- dato in un disturbo ipercinetico. In entrambi i casi, le motivazioni del suo disagio sono rimosse, quindi sono perse.

Si crea allora una doppia identità: da un lato la parte più o meno adattata, dall'altro quella disadattata. I sentimenti di conflitto da un lato e di colpa dall'altro costituiscono allora il rovescio della medaglia dell'identità ufficiale.

Il processo di socializzazione ha fallito: ed ha fallito proprio negli individui più sensibili, in coloro che erano i più adatti a favorire e promuovere il successo della società entro la quale erano nati. E questo fallimento potrebbe decretare, in un aut-aut fatale, il superamento del sistema di valori che ha prodotto la malattia, oppure la rovina definitiva degli individui che vi si sono affidati. In questo senso, *la sensibilità disadattata – quindi la psicopatologia – costituisce la più preziosa testimonianza del disordine prodotto dagli errori e dai misfatti del processo di socializzazione.*

Sensibilità e disagio psichico



Nel libro [La logica dell'ansia](#) (2008) scrivevo così:

«La realtà, così come noi la

percepiamo, è il risultato di un complesso

linearità computazionale necessaria alle operazioni pratiche. [...] In rapporto a universi informativi [realtà] contraddittori, il bambino sensibile scopre di possedere uno strumento drammatico. La sua sensibilità lo mette in grado di analizzare i messaggi e i modelli interiorizzati, di confrontarli fra loro e di opporre un rifiuto viscerale a quelli che, con la disarmonia, portano squilibrio e sofferenza. E può farlo proprio in quanto, essendo sensibile, egli ha come primo parametro di confronto il modello costituito dalla percezione empatica del proprio corpo; un corpo che milioni di anni di evoluzione hanno reso abile a produrre schemi armonici e a interagire in perfetto equilibrio con la natura fisica circostante. La sua sensibilità, come costituisce la base per la selezione degli ambienti naturali, costituisce, allo stesso modo, la base per la selezione degli ambienti culturali.»

Il tema della sensibilità è da sempre uno dei miei temi centrali. L'alta sensibilità consente da un lato una percezione più sottile e più complessa della realtà, dall'altro una dissociazione oppositiva viscerale, coi rischi conflittuali e psicopatologici che sappiamo. In particolare, quando analizziamo la *sensibilità morale*, ci rendiamo conto che se da un lato essa tende a intensificare i rapporti umani, dall'altro può andare incontro a traumi e distonie assillanti, che stanno alla base di esiti psicopatologici. Nella mia esperienza clinica ho potuto riscontrare che il 90% dei soggetti affetti da un disturbo psicologico è una persona altamente sensibile.

Una ricca neuro-diversità può dunque rivelarsi tanto una grazia quanto una disgrazia. Solo da poco si comincia a riflettere sul fatto che gli individui dotati in particolare sul piano della sensibilità e

dell'intelligenza introversiva – possono
sviluppare disagi psichici più frequenti di altri.
Nicola Ghezzani

Nel 2002, nel libro Volersi male, avanzai
per la prima volta l'ipotesi che l'alta
sensibilità sia una variazione genetica

tanto ricca di possibilità quanto gravida di rischi, tra i quali il più frequente è il disagio psichico. Suggesti questa ipotesi solo pochi anni dopo la psicologa americana Elaine Aron, che nel 1997 cominciò ad affrontare il tema. A quell'epoca non avevo letto i suoi articoli. Il mio percorso era di ambiti clinico, quindi fu un altro: mi ero mosso sulla base delle annotazioni puntuali di C. G. Jung, R. D. Laing e Silvano Arieti e le avevo collocate in una visione evoluzionistica. Prima di appartenere al campo della psicologia sperimentale, l'intuizione dell'alta sensibilità era stata infatti antipsichiatrica.

Elaine Aron – a sua volta ispirata da Jung – ha avuto il merito di sviluppare una linea di ricerca sistematica. Carl G. Jung, Frieda Fromm Reichmann, Ronald D. Laing, John Rosen, Silvano Arieti, Elaine Aron, Alice Miller, Luigi Anepeta... L'intuizione che scorre è la stessa. Quando si è in questa concezione della vita si lavora tutti nella stessa direzione. È bene accogliere più afferenze possibile, prendere linfa dal maggior numero di radici.

In Volersi male scrivevo così:

«L'evoluzione umana ha selezionato questo tratto genetico differenziale che è la sensibilità, cioè l'attitudine di un individuo ad immedesimarsi con il suo simile allo scopo di potenziare le capacità cooperative dei gruppi e della specie nel suo complesso. [...] La specie ha creato e selezionato quest'attitudine alla sensibilità perché essa ottiene un risultato adattivo straordinario: l'individuo sensibile è portato spontaneamente a "lavorare" al miglioramento delle realtà che trova nel mondo: egli si applica al perfezionamento dei sistemi umani sociali e simbolici, e al rapporto fra questi e i sistemi naturali. Per

tale motivo – «Il progetto naturale – strutture nervose dell'individuo sono predisposte a potenzialità di godimento superiori rispetto a quelle della maggioranza dei simili. Egli è a disagio nella vita sociale ordinaria, perché le

norme culturali sono adeguate alla dotazione normotipica, cioè alla media statistica, non a chi possiede ricchi corredi genetici sia emotivi che intellettivi. Chi nasce con la naturale attitudine alla felicità sa di avere una ricchezza che altri non possiedono, sa d'essere diverso dagli altri: sin da bambino ha appreso a cogliere intuitivamente l'infelicità altrui e a confrontarla con la propria naturale capacità di godimento; ed è proprio questa iperdotazione che può metterlo sotto scacco».

Lo scacco della sensibilità consiste in due fattori. Il primo fattore è la sensibilità empatica, la quale implica il sentire sulla propria pelle – e dentro la propria anima – che le relazioni primarie e gli ambienti umani possono essere gravemente contraddittori e malati. Poi, secondo fattore, la sensibilità morale, che implica che a quello stato di ingiustizia e di malattia ci si può opporre, ma solo sviluppando ansia, angoscia, sensi di colpa, vergogna, sintomi, e infine psicopatologia.

Sensibilità e intelligenza

La percezione sensibile, intensa e profonda consente di creare una ricchissima rete di connessioni neurali e mentali. L'empatia – grazie ai neuroni specchio – consente di vedere il mondo contemporaneamente dal proprio interno e dall'interno delle altre persone, quindi di sommare più punti di vista, con una moltiplicazione vertiginosa della ridondanza; di conseguenza, consente di acquisire più dati e formare più concetti. Soprattutto quando è associata all'introversione, la sensibilità consente di disporre di uno sguardo diretto sul mondo

interno, un
mondo nel
quale la
funzionalità
mentale è
spinta a

livelli
superiori al
comune.

Non solo
riusciamo a
sentire con
più

ampiezza,
profondità e

finezza i nostri stati d'animo e quelli del
nostro simile (introspezione e empatia),
ma anche gli stati fisici della natura
(qualità che nel mio libro **La specie malata**
(2020) ho chiamato *geofilia*), di avvertirne
le dinamiche e gli equilibri e di usarli come
parametro per capire cosa sia un
funzionamento complesso e cosa sia la
salute (che è appunto un funzionamento
complesso). L'intuizione di funzionare
come la natura ci consente di esperire stati
d'animo preziosi come l'estasi e di creare
simboli complessi come una formula
matematica o un contrappunto musicale.

L'insieme di queste attitudini si chiama
semplicemente intelligenza.

Un individuo sensibile ha più possibilità di
altri di diventare una persona intelligente.
Dal bambino percettivo e intuitivo che è
stato può nascere un adulto lucido e
consapevole. Naturalmente non accade
sempre (non vogliamo essere
presuntuosi), ma il più delle volte sì. Il
mondo attuale premia il furbo, il cinico, il
prepotente; il mondo dei sensibili premia
l'intelligente, l'etico, il responsabile.
Questi due mondi sono in conflitto, per
loro stessa natura; ma il primo costituisce
la maggioranza dell'umanità. Questo è
ovviamente uno dei motivi per cui le
persone sensibili non se la passano sempre
bene e hanno bisogno di un surplus di
consapevolezza per raggiungere il
benessere emotivo e la chiarezza mentale.



psicoterapeuta o un mentore dotato a sua
volta di alta sensibilità e specializzato nella
sua gestione può essere un passo
indispensabile, soprattutto quando questa

qualità, mal gestita nelle fasi primarie
della vita, ha generato un disagio psichico
o una psicopatologia strutturata.

Il processo di riconoscimento, infine,
consente la liberazione di un intuito
eccezionale: come per incanto, le persone
con queste caratteristiche si attraggono tra
loro, costruendo così una solida cerchia di
amicizie positive.

Bibliografia dell'autore

Ghezzani N., **Volersi male**,
FrancoAngeli, Milano, 2002.

Ghezzani N., **La logica dell'ansia**,
FrancoAngeli, Milano, 2008.

Ghezzani N., **La specie malata**,
FrancoAngeli, Milano, 2020.

Ghezzani N., **Il dramma delle
persone sensibili**, FrancoAngeli,
Milano, 2021.

Ghezzani N., **La mente distopica**,
FrancoAngeli, Milano 2022.

Bibliografia di riferimento

Kagan J. (2010), **La trama della vita**,
Bollati Boringhieri Torino, 2011.

Aron E. (2012), **Persone Altamente
Sensibili**, Mondadori, Milano, 2012.

Nicola Ghezzani

Psicologo clinico, psicoterapeuta

fornitore alla psicoterapia

Nicola Ghezzani

Contattalo con un messaggio su

WhatsApp al 333 999 4797

o per e-mail:

nic.ghezzani@gmail.com

Indirizzo Skype:

nicola.ghezzani.psicologo