

## UNA LISTA DI CARATTERISTICHE DISTINTIVE DELLE PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

Fonte: *Psicotherapy and the Highly Sensitive Person*, E. Aron (2010)

- ✚ Preferenza nel rimanere ai margini di una situazione per un momento prima di entrarvi; l'esplorazione avviene prima mediante osservazione e riflessione
- ✚ Grande consapevolezza dei dettagli e dei minimi cambiamenti
- ✚ Considerazione di ogni conseguenza possibile prima di agire: "farlo una sola volta e farlo al meglio".
- ✚ Percezione di emozioni e sentimenti altrui, intuiti dai dettagli non verbali
- ✚ Maggiore impatto dell'ambiente emotivo circostante, sia in senso negativo che positivo, nella storia infantile e nell'età adulta
- ✚ Un agire particolarmente coscienzioso con grande attenzione al legame tra cause e conseguenze
- ✚ Particolare insofferenza e sconcerto rispetto alle ingiustizie, preoccupazioni ambientali, compassione
- ✚ Sovrastimolazione frequente, sovraccarico da iperattivazione (performance peggiori) ma anche da ipoattivazione (noia): necessario bilanciamento
- ✚ Talento, passione o attrazione rispetto alle forme d'arte
- ✚ Interesse per gli aspetti meno materiali, e quindi più profondi e spirituali
- ✚ Grande reattività emozionale agli eventi, soggettivamente più intensa rispetto ad altri
- ✚ Particolare stress rispetto ai cambiamenti
- ✚ Sogni spesso vividi e pieni di dettagli
- ✚ Riconoscimento di tali caratteristiche sin dall'infanzia
- ✚ Sovrastimolazione in ambienti con luci o rumori forti (questo può non manifestarsi nella fascia adolescenziale)
- ✚ Frequenti reazioni fisiche, risposta immunitaria più reattiva, particolare sensibilità al dolore, agli stimolanti, ai farmaci
- ✚ Modalità spesso indiretta di comunicare, che tenga conto della possibile reazione nell'interlocutore
- ✚ Contatto profondo con la natura, con effetto calmante, affezione per animali, piante e piacere nel trovarsi dentro o vicino all'acqua