

# *"Troppo sensibile"*

## L'IPERSENSIBILITA'

### da problema a risorsa

**SABATO 18 FEBBRAIO 2017**

**ORE 15 – 19, FIRENZE**

**Dr.ssa Elena Lupo**

L'**IPERSENSIBILITA'** è un tratto di personalità dimostrato dalla fine degli anni '90 dalla dott.ssa Aron in California e approfondito in ambito genetico, neuroscientifico ed evolutivo, e rappresenta una variabilità intersoggettiva nei meccanismi di sopravvivenza in ogni specie animale. Le Persone Altamente Sensibili sono caratterizzate da una maggiore sensibilità a stimoli interni ed esterni, e costituiscono il 20% della popolazione. Dal 2014 la dott.ssa Lupo ha avviato un progetto di diffusione di queste conoscenze qui in Italia, contribuendo a favorire una maggiore cultura sulle Persone Altamente Sensibili, con l'obiettivo di aiutarle a comprenderci, accettarsi, e attuare strategie per vivere meglio la propria elevata sensibilità. A tal fine ha fondato il progetto Persone Altamente Sensibili – HSP Italia™ e organizza eventi di informazione, condivisione e lavoro esperienziale in gruppo, le cui basi teoriche e tecniche fanno riferimento alla teoria Biosistemica (J. Liss, M. Stupiggia), in particolare alla sua componente corporeo-esperienziale.

Se siete persone ipersensibili vi potrebbe essere capitato di:

- Accorgervi di percepire più "profondamente" e dettagliatamente degli altri
- Sentirvi più facilmente di altri sovraccaricati dalle situazioni, soprattutto di tipo emotivo
- Mettere voi stessi all'ultimo posto, ad esempio in famiglia o nel lavoro
- Essere molto attenti agli sguardi altrui e avere paura del loro giudizio
- Appassionarvi a studi e hobby legati alla conoscenza di voi stessi o degli altri
- Sentire un profondo bisogno di armonia, tempo e accoglienza nel rapporto con gli altri
- Essere di aiuto agli altri come confidenti, riferimenti, motivatori
- Provare una forte empatia, per gli esseri umani o anche animali

Se vi trovate ad essere molto sensibili, o il vostro bambino lo è, forse vi piacerebbe sapere quanto segue (E. Aron):

- Il vostro tratto è normale e innato
- Voi siete più consapevoli di altri dei dettagli.
- Siete anche più facilmente sopraffatti.
- Questa caratteristica non è una nuova scoperta, ma è stata fraintesa per decenni.
- La sensibilità è un dono
- Viene valutata in modo diverso nelle diverse culture.

*"Noi ipersensibili ci percepiamo in quanto tali: Se descrivo le nostre caratteristiche essenziali nel corso di una conferenza, tra il pubblico molti individui nella mia stessa condizione tirano un respiro di sollievo. Si sentono **riconosciuti e compresi** e si rendono conto di **non essere soli**."*  
(Rolf Sellin - tratto dal libro "Le persone sensibili hanno una marcia in più")

Tiene il seminario la Dott.ssa Elena Lupo, Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo Biosistemico, si occupa di studio e ricerca nell'ambito delle Persone Altamente Sensibili dal 2013. In contatto con l'autrice Elaine Aron, organizza eventi teorici ed esperienziali con l'obiettivo di divulgare informazioni e conoscenze riguardo questo tratto, per contribuire a diffondere anche qui in Italia una maggiore cultura dell'ipersensibilità. A seguito del programma di formazione internazionale inserita dal 2016 nella lista Licensed Therapist HSP-Knowledgeable.

**Sede:** Hotel Orto dei Medici, Via San Gallo 30 – Firenze

**Contributo di partecipazione:** 50 euro

**Per informazioni e iscrizioni necessario comunicare:**

Via mail a: [altamente.sensibili@gmail.com](mailto:altamente.sensibili@gmail.com)

Per eventuali informazioni: 340 6271152

