

# INTERVISTA DI LIVIO PARTITI A ELENA LUPO DEL 09/09/2017

## “IL POSTO DELLE PAROLE – ASCOLTARE FA PENSARE”

---

### Elena Lupo a TORINO SPIRITUALITA' 2017

#### *Domanda di Livio:*

Elena Lupo, leggo nel suo curriculum che è specializzata in Psicoterapia Biosistemica. Io non ne ho mai sentito parlare e sono curioso, cos'è l'indirizzo Biosistemico della psicoterapia?

#### *Risposta di Elena:*

Si ascrive alle forme di psicoterapia a mediazione corporea. Storicamente deriva dal ramo di Reich che dopo Freud iniziò l'approfondimento corporeo delle forme di psicologia e psicoterapia.

Si chiama biosistemica perché è un approccio integrato e quindi sistemico che considera l'individuo sia in riferimento alla parte mentale che emotiva e quindi anche fisiologica e neurologica e anche in relazione sistemica con il suo ambiente e quindi con la famiglia e con il contesto sociale e culturale.

Infatti la psicoterapia biosistemica come strategia non ha solamente l'aspetto verbale, che è quello più conosciuto e tradizionale, ma anche degli aspetti più corporei e di intervento anche in dinamiche di gruppo che riguardano più l'espressività e l'aspetto esperienziale e corporeo delle attività possibili.

#### *Domanda di Livio:*

Lei si occupa anche ad esempio di ansia e di umore, leggo sul suo sito; sono due aspetti del nostro vivere, dei nodi difficili da comprendere.

#### *Risposta di Elena:*

Si, sono forme di disagio sempre più frequenti perché in questa società abbiamo ritmi sempre più serrati e poco tempo per noi per prenderci cura sia della mente che del corpo. In chiave Biosistemica oltretutto, l'ansia e l'umore sono anche fonte di molti disagi psicosomatici per cui la manifestazione del disagio dell'umore e dell'ansia ha anche conseguenze fisiologiche. Può essere molto importante quindi secondo il nostro approccio occuparsene da un punto di vista psicocorporeo e non solamente verbale.

#### *Domanda di Livio:*

Chi sono le persone altamente sensibili e che cosa bisogna fare per diventare, se non altamente, almeno un po' più sensibili?

#### *Risposta di Elena:*

Persone Altamente Sensibili è un termine introdotto da una psicologa americana che si chiama Elaine Aron che lo ha scoperto all'interno degli studi sulla personalità negli anni '90 in California.

Ha a che fare con un 20% della popolazione mondiale quindi è una minoranza, ma non così ristretta, di persone che nascono con un tratto tra gli altri della personalità come possono essere anche

# INTERVISTA DI LIVIO PARTITI A ELENA LUPO DEL 09/09/2017

## “IL POSTO DELLE PAROLE – ASCOLTARE FA PENSARE”

---

### Elena Lupu a TORINO SPIRITUALITA' 2017

l'altruismo o la pigrizia, insomma altri tratti innati che poi si incastrano con la storia della persona e con l'ambiente a formare il carattere e determinano una disposizione ad essere più sensibili, più suscettibili, più ricettivi verso stimolazioni sia di tipo fisico che sensoriale come l'illuminazione, il rumore, il tatto come per esempio il fastidio verso le etichette dei vestiti o al sentirsi insabbiati e qui penso per esempio ai bambini, fino ad essere poi più sensibili agli aspetti emotivi e quindi essere più empatici, più suscettibili rispetto all'atmosfera emotiva delle situazioni.

#### *Domanda di Livio:*

Il rischio è che queste siano parole sterili, come fare per farci attraversare ma anche colpire da queste parole sulla sensibilità?

#### *Risposta di Elena:*

La ringrazio per l'opportunità di esprimermi di pancia più che di testa, perché io ho una mente molto scientifica e insieme sono Altamente Sensibile per prima, per cui preferisco questo piano. Vivere come una P.A.S. significa essere stati etichettati come qualcuno che “sente troppo”, sei troppo suscettibile, te la prendi troppo, fatti scivolare di più le cose addosso. Perché piangi o ti commuovi per questa situazione e ti preoccupi tanto per una cosa che non ti coinvolge personalmente? Noi siamo molto preoccupati spesso per cose lontane tipo il riscaldamento globale, la gestione delle risorse nel mondo, la preoccupazione per l'estinzione degli animali, preoccupazioni insolite insomma.

#### *Domanda di Livio:*

Ma essere preoccupati per cose più vicine a noi è molto più complicato!

#### *Risposta di Elena:*

Sì, spessissimo sono le relazioni familiari, un Altamente Sensibile in famiglia è una persona che si fa carico di tutti i disagi degli altri e quindi spesso i bambini A.S. diventano e si comportano loro come dei genitori, emotivamente si intende, non a livello materiale, e quindi un A.S. ha una storia di cura dell'altro spesso più elevata di quanto lui stesso è stato curato o comunque di quanto è riuscito a sperimentare nel sentirsi accolto e accettato, soprattutto gli uomini.

Le donne A.S. comunque sono più accolte in società, con quella sensazione di commozione facile più accettata. Gli uomini fanno molta più fatica e quindi in questo 20% invece siamo in uguale proporzione per cui quello che io vorrei provare a fare e che sto cercando di fare da tre anni è proprio rompere questi clichè culturali legati al fatto che, secondo la maggioranza della cultura, le persone sensibili sono fragili. Ecco, io non sono d'accordo. Le P.A.S. sono sensibili, non fragili.

# INTERVISTA DI LIVIO PARTITI A ELENA LUPO DEL 09/09/2017

## “IL POSTO DELLE PAROLE – ASCOLTARE FA PENSARE”

---

### Elena Lupo a TORINO SPIRITUALITA' 2017

#### *Domanda di Livio:*

Parliamo della parola fragile; ultimamente nei dibattiti pubblici è molto presente. Ma sappiamo bene qual è il significato vero di fragilità?

#### *Risposta di Elena:*

Io differenzio sempre la parola fragilità da vulnerabilità. Essere vulnerabili secondo me è una condizione umana che noi dobbiamo semplicemente accettare. Il contrario di fragilità non è involubile, non è indistruttibile, noi siamo distruttibili e siamo finiti, siamo limitati e questa è una cosa da accettare. Essere fragili invece è una condizione relativa a quando non abbiamo avuto delle risorse o delle strategie o caratteristiche sociali o familiari che ci hanno fatto crescere con dei punti fragili e deboli per cui dobbiamo rafforzarli e quindi nelle aree fragili possiamo fare qualcosa per sentirci un po' più forti rispetto a quei punti deboli che abbiamo, mantenendo sempre la consapevolezza che noi siamo sempre vulnerabili. Per cui non è che il contrario di fragilità è essere indistruttibili!

#### *Domanda di Livio:*

Altroché se siamo vulnerabili! Dobbiamo rendercene conto e forse adattare lo sguardo ad un altro livello di flessibilità. Lei dice che le P.A.S. sanno cogliere le molte sfumature quindi sanno fare una differente esperienza di qualche cosa?

#### *Risposta di Elena:*

Io userei come esempio una passeggiata nel bosco o vedere un tramonto o notare un albero sulla strada che facciamo tutti i giorni. L'A.S. coglie più sfumature nelle cose quotidiane, questo assolutamente sì. E quindi quando si intende fare esperienza vuol dire essere più consapevoli semplicemente; abbiamo un sistema neurologico che ci permette di fare questo e ci differenzia nel bene e nel male per cui non è sempre un vantaggio o uno svantaggio però sì, ci permette di fare un'esperienza più consapevole e quindi più emotiva anche nelle cose più quotidiane.

#### *Domanda di Livio:*

Ma quando le persone arrivano da lei, che cosa raccontano soprattutto?

#### *Risposta di Elena:*

Raccontano la difficoltà principalmente di rimanere o diventare se stessi in un mondo in cui le aspettative sono sempre più elevate. Per cui l'ansia e l'umore spesso sono l'esito di una mancanza di corrispondenza tra ciò che noi ci aspettiamo da noi o che la società si aspetta da noi, che mio padre si aspettava da me o che le condizioni si aspettano, per cui io mi sento fallito, c'è questo senso di fallimento più frequente, oppure vado in ansia perché ho paura di non esaudire le aspettative.

# INTERVISTA DI LIVIO PARTITI A ELENA LUPO DEL 09/09/2017

## “IL POSTO DELLE PAROLE – ASCOLTARE FA PENSARE”

---

### Elena Lupo a TORINO SPIRITUALITA' 2017

Quindi io credo che le aspettative interne ed anche esterne, cioè quelle che gli altri hanno su di noi o che noi abbiamo su noi stessi, creino molta parte del nostro disagio.

*Domanda di Livio:*

Le persone che soffrono di aspettative elevate hanno difficoltà ad essere altamente sensibili?

*Risposta di Elena:*

Sì, perché l'A.S. recepisce le aspettative in modo molto più forte, come se avessero il volume più alto. In generale vivono tutto come fosse a un volume più alto, e non solo le aspettative che ci vengono dichiarate ma anche quelle che assolutamente non ci vengono dichiarate per cui quelle implicite, quelle nascoste, che noi cogliamo senza neanche accorgercene molte volte, e cerchiamo di esaudirle per cui diventa una lotta costante ad essere come qualcuno si aspetta che noi siamo e cioè diversi da noi.

*Domanda di Livio:*

“E cioè diversi da noi!”

Ma se dobbiamo essere noi bisogna mettersi in dialogo con il nostro presente e il nostro passato riappropriandoci del nostro fanciullino interiore.

*Risposta di Elena:*

Esatto! Ha definito esattamente il motivo per cui sono stata così entusiasta di questa proposta di Armando Buonaiuto di partecipare a Torino Spiritualità e del fatto che proprio la sensibilità come altre caratteristiche è fondamentale recuperarla dal proprio bambino interiore.

Perché da adulti abbiamo accumulato aspettative, ruoli, idee, clichè, standard ecc.. che ci hanno giustamente permesso di entrare in società e rimanere nella società; però molti aspetti di noi sono come rimasti in incubatrice o li teniamo in incubatrice o via, fuori dalla nostra vita quotidiana perché non hanno spazio. Per cui è molto importante invece recuperarli come erano da bambini.

Il bambino quando è sensibile lo vedi subito, non ha problemi a mostrarsi sensibile; è l'adulto che a forza di ricevere condizionamenti a volte modifica questa caratteristica per cercare di adattarsi all'ambiente ovviamente.

*Domanda di Livio:*

Lei sarà ospite del Festival in questo incontro molto particolare che andrà incontro a noi stessi oltre che incontro alle altre persone che saranno presenti. Perché lei chiede di indossare abiti comodi nei suoi workshop?

# INTERVISTA DI LIVIO PARTITI A ELENA LUPO DEL 09/09/2017

## “IL POSTO DELLE PAROLE – ASCOLTARE FA PENSARE”

---

### Elena Lupo a TORINO SPIRITUALITA' 2017

#### *Risposta di Elena:*

Perché, come spesso propongo nei miei workshops, non sarà un incontro solo teorico perché la teoria molte volte è sterile da sola, per cui ci sarà una parte esperienziale, non staremo solo seduti tutti in platea come se fosse una lezione universitaria ma saremo in cerchio e proporrò una piccola attività di tipo corporeo che deriva dalla mia esperienza Biosistemica. Credo sia il modo più efficace e più concreto di sentire qualcosa. Più che capirla con la testa, sentirla nella pancia.

#### *Domanda di Livio:*

Il libro che le fa compagnia in questi giorni?

#### *Risposta di Elena:*

Un libro in inglese che è “Il corpo accusa il colpo” di Van der Kolk. Studio e passione personale insieme. Mi affascina tantissimo l’argomento per cui spesso leggo libri di questo tipo. L’ultimo che ho letto che non è nell’ambito professionale è di Chiara Gamberale, “Adesso”.

#### *Domanda di Livio:*

Ringraziamo Elena Lupo per averci fatto attraversare il senso di essere adulti Altamente Sensibili.

*Si ringrazia per la trascrizione a cura di G. Gaido*

*Per maggiori informazioni: [www.personealtamentesensibili.it](http://www.personealtamentesensibili.it)*

