



Bambini altamente sensibili

Luciana Castelli, professoressa in Benessere nei sistemi educativi DFA/ASP,
Centro competenze innovazione e ricerca sui sistemi educativi (CIRSE)

Le persone si differenziano per il modo in cui interagiscono con l'ambiente circostante. Alcune, più sensibili di altre, percepiscono e processano in modo più approfondito gli stimoli che provengono dall'esterno, siano essi sensoriali, emotivi o sociali (Belsky & Pluess, 2009). Questa caratteristica è definita 'Alta sensibilità' ed è riscontrabile in circa il 25-30% delle persone, indipendentemente da fattori quali la cultura di riferimento, il genere o l'età. Quasi un terzo delle persone è altamente sensibile, la parte restante – rispettivamente il 40-60% e il 25-30% – è costituita da persone mediamente o poco sensibili agli stimoli ambientali.

La sensibilità è quindi un tratto che si distribuisce in modo normale e continuo nella popolazione: essere più sensibili di altri non significa avere un disturbo; la sensibilità non è una diagnosi ma una caratteristica individuale. Essere persone altamente sensibili significa possedere in modo più marcato un tratto della personalità che, come altri, contraddistingue il nostro modo di essere e di funzionare.

Orchidee, tulipani e denti di leone

Per descrivere le persone altamente sensibili è stata proposta una metafora che rimanda al mondo dei fiori e alla loro differente suscettibilità alle condizioni ambientali e di cura: orchidee, tulipani e denti di leone (Lionetti et al., 2018). Le prime rappresentano le persone altamente sensibili, i secondi gli individui a sensibilità 'media', gli ultimi rappresentano invece individui che mostrano livelli bassi di sensibilità.

Le orchidee sono fiori delicati e romantici, particolarmente suscettibili ai cambiamenti di luce, temperatura o alla quantità di acqua che ricevono; alle giuste condizioni fioriscono in tutta la loro eleganza, ma se si altera qualcosa in questo equilibrio, esse ne risentono e spesso sfioriscono. I tulipani sono fiori meno delicati e suscettibili delle orchidee e sono in grado di fiorire anche in assenza di particolari attenzioni. I denti di leone, infine, sono particolarmente resistenti, crescono e si adattano facilmente alle aiuole delle città così come ad un prato in campagna, e non hanno bisogno di particolari cure per sopravvivere.

La metafora dei fiori utilizzata per descrivere la sensibilità individuale riprende i concetti di suscettibilità, reattività e vulnerabilità, contrapposti a quelli di resistenza e versatilità. Vedremo più avanti come le perso-

ne altamente sensibili possono essere più vulnerabili ed esposte a determinati rischi, ma essere avvantaggiate in alcuni aspetti dell'esperienza quotidiana.

Altamente sensibili si nasce o si diventa?

Un aspetto importante della sensibilità è la sua componente genetica: ricerche condotte sui gemelli omozigoti (Assaray et al., 2021) hanno mostrato che la sensibilità è ereditabile al 47%, e che le influenze genetiche che spiegano la sensibilità alle esperienze negative sono distinte da quelle che spiegano la sensibilità alle esperienze positive, lasciando quindi supporre che vi sia un modello multi-genetico sottostante il tratto della sensibilità.

Inoltre, la correlazione con altri tratti della personalità come il nevroticismo e l'estroversione è ampiamente spiegata dalle influenze genetiche, mentre le differenze fra i tratti sono attribuibili all'effetto dell'ambiente educativo e di crescita.

È stato anche osservato che differenze individuali nella risposta agli stimoli ambientali sono presenti in diverse specie animali, suggerendo che uno dei fattori fondamentali che strutturano le differenze nel comportamento sia proprio la reattività all'ambiente. Ci deve quindi essere un'origine evolutivo-adattiva alla base di tali differenze, che potrebbe essere spiegata da diversi fattori, fra cui il fatto che essere reattivi è un vantaggio solo se è una condizione rara o comunque minoritaria nella popolazione; ciò spiegherebbe il motivo per cui in una popolazione possano – anzi debbano – convivere individui altamente sensibili e individui poco sensibili (Wolf et al., 2008).

Se la sensibilità è un tratto geneticamente determinato, la ricerca ha mostrato che esso è anche condizionato dall'ambiente di crescita. Il tratto dell'alta sensibilità rilevato in età adulta è risultato infatti correlato allo stress prenatale della madre e ad una eventuale gestazione breve, indicando come l'alta sensibilità possa essere 'modellata' anche dall'esperienza, oltre che dalla genetica (May, 2023). Inoltre, sono le esperienze successive alla nascita e dei primi anni di vita che possono indirizzare gli individui verso modalità differenti di espressione del tratto.

Altamente sensibili quindi si nasce, ma le prime esperienze di vita, comprese quelle dei primi anni di scuola, sono fondamentali nel determinare le traiettorie di sviluppo dei bambini altamente sensibili.



Chloe Lombardo,
3° anno di grafica – CSIA

Sono altamente sensibile?

Nel caso degli adulti, per sapere se si è di fronte a una persona altamente sensibile si può chiederle di compilare un questionario di poche domande, che in breve consentirà di attribuirle un punteggio di sensibilità e di classificarla come orchidea, tulipano o dente di leone. Nel caso dei soggetti più piccoli (bambini in età prescolare e fino ai primi anni di scuola elementare), per capire se un bambino è altamente sensibile lo si può osservare attraverso un protocollo strutturato, oppure si possono porre delle domande agli adulti (docenti, educatori, genitori, ecc.) da cui si evincono aspetti del comportamento tipico del bambino in una varietà di situazioni di vita quotidiana, che, in ultima analisi, forniscono indicazioni rispetto al suo grado di sensibilità.

Tali strumenti servono a misurare l'alta sensibilità nelle persone, e hanno in comune il fatto di riuscire a catturare, in modi diversi, la varietà di segnali comportamentali e psicologici che indicano una persona come altamente sensibile.

I segnali dell'Alta sensibilità

Elaine Aron, una fra le più note studiose del campo, ha coniato l'acronimo DOES per identificare le quattro componenti fondamentali dell'Alta sensibilità: D come *Depth of processing*, cioè la profondità di elaborazione degli stimoli ambientali, O come *Overstimulation*, cioè la tendenza a sentirsi sopraffatti dagli stimoli sensoriali, E come *Emotional reactivity and empathy*, cioè l'aumentata empatia e la reattività emotiva, e S come *Sensing the subtle*, ossia la sensibilità al dettaglio.

Depth of processing

Le persone altamente sensibili elaborano le informazioni in modo più profondo. Il loro cervello viene attivato in modo diverso nella parte dedicata al pensiero, alla consapevolezza e all'integrazione costante di informazioni riguardo a quanto sta accadendo in ogni istante dell'esperienza. Ciò si manifesta, ad esempio, nella tendenza a riflettere più a lungo e in modo più articolato sulle cose, o nella necessità di considerare tutte le opzioni prima di poter compiere una scelta.

Overstimulation

Le persone altamente sensibili hanno la tendenza a sentirsi sopraffatte e stressate da situazioni in cui la stimolazione (sensoriale o sociale) è intensa. Ciò è legato alla maggiore profondità di processamento delle informazioni, che determina più facilmente affaticamento cognitivo: notare anche i minimi dettagli, tenere a mente tutto, sentire più intensamente i rumori... sono modalità di funzionamento che possono esporre a maggiore rischio di affaticamento in situazioni affollate, rumorose, caotiche, fortemente illuminate o anche socialmente complesse. Le persone altamente sensibili tenderanno quindi ad evitare di trovarsi in tali circostanze per evitare di sentirsi stressate, apparendo a volte socialmente ritirate o tendenti all'isolamento, quando magari, semplicemente, sono alla ricerca di un posto tranquillo in cui mettere in pausa il proprio sistema sensoriale, eccessivamente sollecitato.

Emotional reactivity / empathy

Le persone altamente sensibili provano le emozioni in modo più profondo, siano esse positive o negative. La ricerca in ambito neuroscientifico ha mostrato che le persone altamente sensibili hanno una maggiore attività cerebrale in alcune aree specifiche, nonché una maggiore attivazione dei neuroni 'specchio', quando osservano situazioni o immagini a forte contenuto emotivo, soprattutto se si tratta di persone amate o conosciute. Ciò dimostra la presenza di una amplificata elaborazione dell'informazione emotiva e di una maggiore capacità di provare empatia.

Sensing the subtle

Notare i minimi dettagli a cui nessuno fa caso, accorgersi se qualcosa nell'ambiente è cambiato, percepire anche le più piccole variazioni nella postura o

nella mimica facciale degli altri sono alcuni fra gli esempi di esperienze che le persone altamente sensibili riportano e che le rendono effettivamente più 'sensibili' a ciò che le circonda. Ciò, come fa notare Elaine Aron, è legato non tanto a sensi più acuti, come ad esempio una maggiore acuità visiva o un olfatto eccezionale, ma ad una maggiore capacità di elaborare e dare significato anche alle più piccole informazioni che provengono dall'esterno.

Vulnerabilità o vantaggio?

Se questi sono gli elementi che caratterizzano le persone altamente sensibili, ad essi si è soliti associare aspetti negativi del carattere, che denotano una difficoltà di adattamento o nello sviluppo socio-emotivo.

Ciò che spesso si nota, anche nei bambini, è una varietà di manifestazioni comportamentali o aspetti del carattere a volte difficili da comprendere, a volte stigmatizzati, a volte confusi e interpretati come segnali di patologie o disturbi dello sviluppo, come ad esempio il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD) o i disturbi dello spettro autistico: tendenza al ritiro sociale, vulnerabilità allo stress, reattività emotiva, tendenza a rimuginare, difficoltà a gestire le situazioni sociali complesse, suscettibilità agli ambienti conflittuali, alle ingiustizie e ai fallimenti, perfezionismo, inibizione.

Inoltre, la ricerca ha mostrato che i bambini e gli adolescenti altamente sensibili, se esposti a condizioni ambientali non favorevoli, sono effettivamente più predisposti al rischio di sviluppare sintomi internalizzanti, disturbi della sfera psicologica, difficoltà di adattamento e dello sviluppo socio-emotivo.

La ricerca, in effetti, ha da sempre prediletto la prospettiva della vulnerabilità per indagare come le persone differiscano nella loro risposta all'ambiente: gli studi hanno più spesso cercato di comprendere in che modo essere più o meno sensibili possa generare risposte differenziate in presenza di *esperienze negative*, confermando che le persone più sensibili sono più esposte al rischio di sviluppare problemi psicologici in risposta all'esposizione ad ambienti o esperienze stressanti o non sufficientemente supportivi. Come spiegano Pluess e Belsky (2013), questo modo di studiare la sensibilità ha portato a distinguere sostanzialmente fra due categorie di persone, quelle vulnerabili e quelle resilienti, e a mostrare come le persone



Sophia von Ballmoos,
corso propedeutico – CSIA

altamente sensibili siano meno resilienti e più vulnerabili delle altre. Questo approccio ha però trascurato un aspetto fondamentale relativo alle differenze individuali nella sensibilità, e cioè che le persone reagiscono in modo differenziato a tutti gli stimoli dell'ambiente, siano essi negativi o positivi.

I due autori hanno quindi proposto un nuovo approccio teorico, da loro denominato *Vantage sensitivity* (in italiano: 'sensibilità vantaggiosa'), proprio per sottolineare come, accanto agli aspetti di vulnerabilità, siano possibili anche aspetti vantaggiosi dell'alta sensibilità. Secondo questa teoria, sostenuta da diverse evidenze empiriche, le persone altamente sensibili differiscono nella loro risposta anche in presenza di *esperienze positive*, come ad esempio uno stile di insegnamento supportivo o una famiglia amorevole e accogliente.

È un modello teorico che spiega come le persone si possano differenziare in relazione ad esperienze di vita *particolarmente positive*, distinguendo fra chi

ne beneficia in modo particolare – *Vantage sensitivity* – e chi invece sembra non beneficiarne, subendo quindi una *Vantage resistance* (in italiano: 'resistenza al vantaggio').

Questo modello, combinato con quello della vulnerabilità, aiuta a spiegare meglio le differenze individuali nella sensibilità agli stimoli ambientali, e a superare l'idea che essere altamente sensibili sia soltanto uno svantaggio.

I bambini altamente sensibili a scuola

I bambini altamente sensibili solitamente manifestano anche nel contesto scolastico tutti gli aspetti tipici del tratto elencati da Aron, e cioè la profondità di elaborazione delle informazioni, la tendenza alla sovrastimolazione, l'empatia e reattività emotiva e la capacità di cogliere i minimi dettagli.

Gli istituti scolastici e le classi sono però ambienti molto ricchi di stimoli, che per i bambini altamente sensibili

possono diventare particolarmente sfidanti: gli ambienti sono spesso caotici, rumorosi o fin troppo variegati; a scuola possono verificarsi litigi o conflitti fra allievi o con/fra adulti; si è sottoposti a pressioni sociali generate dal gruppo dei pari o dalla performance scolastica. In definitiva, la scuola sembra essere un ambiente potenzialmente insidioso se si ha una predisposizione alla vulnerabilità in presenza di esperienze negative.

Ciò si traduce nel rischio maggiore per i bambini altamente sensibili di andare incontro alla sensazione di essere sopraffatti; una maggiore esitazione nell'esecuzione dei compiti se sottoposti a pressione temporale o sociale; la tendenza a perdere la concentrazione; il bisogno di isolamento, silenzio e riposo; la difficoltà a gestire i cambiamenti. Inoltre, i bambini altamente sensibili a scuola mostrano spesso maggiore reattività emotiva e suscettibilità alla 'temperatura emotiva' dell'ambiente; ansie legate alla paura di essere giudicati e alla tendenza al perfezionismo; tendenza ad una maggiore chiusura nelle interazioni sociali che prevedono gruppi numerosi di persone o una certa imprevedibilità.

Allo stesso tempo, però, la scuola può offrire ai bambini altamente sensibili la possibilità di fare esperienze appaganti e di esprimere tutti gli aspetti positivi del tratto della sensibilità, ossia: intuito e capacità di riflettere a lungo e in modo approfondito, abilità nell'affrontare i temi astratti e le questioni 'filosofiche', capacità di prevedere le conseguenze delle azioni proprie ed altrui, empatia, compassione, comportamento altruistico e prosociale, creatività e capacità di *problem solving*. Tutti aspetti che si rivelano potenzialmente vantaggiosi non solo per il singolo individuo ma anche per gli altri: si pensi solo alle ricadute positive che l'empatia e la prosocialità degli allievi altamente sensibili possono avere sul clima di classe e sull'inclusione sociale.

Inoltre, stando alla teoria della sensibilità vantaggiosa, se esposti ad esperienze particolarmente positive, i bambini altamente sensibili ne beneficiano maggiormente rispetto agli altri: è il caso, ad esempio, di interventi o progetti mirati come un programma di contrasto al bullismo o di promozione delle competenze socio-emotive degli allievi, che la ricerca ha mostrato essere più – o solamente – efficaci per gli individui altamente sensibili.

Segnali incoraggianti

Un progetto di ricerca attualmente in corso, condotto dal CIRSE DFA/ASP della SUPSI e che ha coinvolto 15 classi e oltre 250 bambini di seconda elementare del Cantone Ticino, ha messo in luce alcuni risultati promettenti.

Innanzitutto, si è confermata la differenza fra bambini altamente sensibili e non sugli aspetti legati allo sviluppo socio-emotivo e all'adattamento scolastico: i bambini altamente sensibili sono più vulnerabili in termini di sicurezza psicologica, ma allo stesso tempo sono più ricettivi al supporto emotivo fornito dall'insegnante. Ciò conferma l'importanza di prendersi cura dell'ambiente affettivo della classe e della relazione docente-allievo per favorire il benessere e l'adattamento dei bambini altamente sensibili.

Un altro aspetto interessante emerso dalla ricerca è che i bambini altamente sensibili delle classi in cui è stato implementato un intervento formativo per i docenti hanno mostrato una maggiore stabilità nei livelli di autostima. Ciò consente di formulare l'ipotesi che la combinazione fra alta sensibilità ed esperienza positiva porti all'espressione dell'aspetto vantaggioso della sensibilità.

Infine, si è osservata una tendenza positiva anche per i docenti che hanno beneficiato del percorso di formazione continua proposto nell'ambito del progetto: i partecipanti hanno infatti mostrato un incremento del senso di soddisfazione lavorativa.

Sebbene molta della conoscenza in ambito educativo sia ancora da consolidare, si apre una prospettiva favorevole sia per gli allievi che per i docenti ad una caratteristica fino a poco tempo fa poco conosciuta, soprattutto in ambito scolastico. Le nuove prospettive guardano all'importanza di sviluppare percorsi formativi e informativi per docenti e genitori, e di approfondire la riflessione su come le differenze individuali nella sensibilità all'ambiente possano influenzare l'adattamento e il rendimento scolastico degli allievi altamente sensibili, e su come meglio intervenire sull'ambiente scolastico per valorizzare i bambini altamente sensibili a scuola, spostando l'accento dalla vulnerabilità al vantaggio.



Elisabette Bajrami,
2° anno di grafica – CSIA

Riferimenti bibliografici e link utili

Assary, E., Zavos, H. M. S., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). *Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents*, "Molecular psychiatry", 26(9), pp. 4896-4904.

Belsky, J., & Pluess, M. (2009). *Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences*,

"Psychological Bulletin", 135(6), pp. 885-908.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals*, "Translational psychiatry", 8(1), p. 24.

May, A. (2023). *Le origini evolutive dell'alta sensibilità*, <https://sensitivityresearch.com/it/le-origini-evolutive-di-alta-sensibilita/>.

Pluess, M., & Belsky, J. (2013). *Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences*, "Psychological Bulletin", 139(4), pp. 901-916.

Wolf, M., van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). *Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities*. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 105(41), pp. 15825-15830.

Sito *The highly sensitive person*: <https://hsperson.com/>.

Sito *Sensitivity research*: <https://sensitivityresearch.com/it/>.

