

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e
Psicologia Applicata – FISPPA

Corso di studio in

Scienze dell'educazione e della Formazione

Curricolo Scienze dell'educazione (SED)

Elaborato finale

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

RISVOLTI EDUCATIVI E PEDAGOGI

Relatrice

Ch. Prof.ssa Juliana Elisa Raffaghelli

Correlatrice

Ch. Prof.ssa Natascia Bobbo

Laureanda: Anna Malavolta

Matricola: 2048068

Anno accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE	1
---------------------------	----------

Capitolo 1

INQUADRARE L'ALTA SENSIBILITÀ	3
<i>1.1 Introduzione al tratto dell'Alta Sensibilità.....</i>	<i>3</i>
<i>1.2 Approcci psicologici alla tematica</i>	<i>4</i>
<i>1.3 Approcci pedagogici alla tematica.....</i>	<i>9</i>
<i>1.4 Collaborazione tra psicologia e pedagogia</i>	<i>13</i>

Capitolo 2

QUADRO METODOLOGICO.....	18
<i>2.1 Rilevanza della ricerca pedagogica</i>	<i>18</i>
<i>2.2 Motivazioni della ricerca</i>	<i>19</i>
<i>2.3 Metodologia della ricerca</i>	<i>19</i>
<i>2.4 Procedimento della ricerca</i>	<i>20</i>
<i>2.5 Strumenti della ricerca.....</i>	<i>21</i>

Capitolo 3

ANALISI DEI DATI.....	24
<i>3.1 Riscontri ottenuti dalle indagini osservative</i>	<i>24</i>
<i>3.2 Riscontri ottenuti dalle interviste.....</i>	<i>27</i>
<i>3.3 Esposizione di un Caso emblematico</i>	<i>34</i>
<i>3.4 Riepilogo ed interpretazione dei dati</i>	<i>35</i>

Capitolo 4

CONCLUSIONI.....	37
<i>4.1 Strategie educative per fronteggiare le criticità.....</i>	<i>37</i>
<i>4.2 L’Alta Sensibilità come una risorsa per sé stessi e per gli altri.....</i>	<i>40</i>
<i>4.3 Una tematica ancora in scoperta.....</i>	<i>42</i>
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	46
ALLEGATI	49
<i>Allegato 1.....</i>	<i>49</i>
<i>Allegato 2.....</i>	<i>51</i>
<i>Allegato 3.....</i>	<i>52</i>

INTRODUZIONE

In questo elaborato intendo esaminare quanto concerne la tematica dell'Alta Sensibilità, un tratto caratteriale dai molti elementi distintivi, riconosciuto anche sotto la denominazione di "Ipersensibilità".

L'Alta Sensibilità interessa circa il 15-20% della popolazione mondiale, pur rimanendo oggi un aspetto ben poco conosciuto da buona parte di essa.

In ambito educativo-pedagogico, i presupposti sono altrettanto carenti. La documentazione inerente al tema risulta, per l'appunto, molto scarsa e sono ancora quasi del tutto assenti gli educatori che possiedono una degna preparazione all'incontro con un individuo altamente sensibile.

È tale carenza d'informazione, unita a un soggettivo coinvolgimento, ad aver motivato il mio interesse nell'approfondire l'argomento nel corso del presente elaborato.

Propongo, per questo, oltre ad un iniziale inquadramento teorico, una personale ricerca pedagogica volta a mettere in luce come una maggiore attenzione e consapevolezza educativa, libera da stereotipi e pregiudizi d'ogni sorta, possa contribuire nel favorire il benessere e l'integrazione delle così dette "Persone Altamente Sensibili" (PAS).

In questo mio intento, parto dal presupposto che l'educazione, in quanto tale, debba favorire il benessere, l'autonomia ed il positivo inserimento nella società dell'individuo. Conoscere anche questo tratto di personalità può essere di grande aiuto per un educatore e può renderlo più preparato per rispondere efficacemente ai bisogni di un eventuale educando altamente sensibile. Degno di riconoscimento pedagogico è anche il fatto che l'alta sensibilità, oltre a comporsi di elementi che possono apparire critici o difficili, porta con sé anche grandi potenzialità. Esse, con il giusto supporto educativo, possono risultare un'influente risorsa, tanto sia per l'individuo altamente sensibile stesso quanto per le persone che lo circondano.

La struttura del presente elaborato è ripartita in quattro capitoli.

Nel primo capitolo nomino alcuni dei principali costrutti teorici che, ad oggi, sono presenti nel panorama culturale e che possono rappresentare un valido riferimento per tutti coloro che desiderano conoscere e/o approfondire tale tematica. Mi riferirò in particolare agli studi di carattere psicologico condotti dalla psicoterapeuta americana

Elaine Aron che unirò soprattutto alle riflessioni del pedagogista e professore italiano Massimiliano Stramaglia. Questo primo passaggio funge da base introduttiva generale per le mie successive investigazioni sulla tematica.

Nel capitolo a seguire, intendo infatti presentare il percorso metodologico sulla base del quale ho condotto la mia ricerca intorno all'alta sensibilità. Metterò in chiaro i metodi d'indagine utilizzati ed i risultati ottenuti.

Il capitolo terzo è invece dedicato all'analisi dei dati raccolti nel corso della ricerca. Mantenendo il riferimento alle teorie esistenti, metterò in relazione e rifletterò sui riscontri educativi che si possono trarre dalle indagini sopracitate.

L'elaborato si conclude con un riassunto degli elementi salienti della mia ricerca, i quali verranno approfonditi con alcune ultime considerazioni.

Capitolo 1

INQUADRARE L'ALTA SENSIBILITÀ

1.1 Introduzione al tratto dell'Alta Sensibilità

È da ritenersi appropriato dare avvio al seguente Elaborato fornendo fin dal principio una chiara definizione dell'Alta Sensibilità, per permettere al lettore di inquadrare immediatamente quanto seguirà nel corso di queste pagine.

L'Alta sensibilità è un tratto della personalità innato ed iscritto nei geni del suo portatore e quindi, stando agli studi, è probabilmente anche una caratteristica ereditaria. Riferendosi alle indagini finora svolte una persona su cinque è “altamente sensibile”, tre sono “normosensibili” e uno su cinque sarebbe “non sensibile”, manifesta cioè una qualche forma di difficoltà nell'affettività e nella competenza empatica¹.

L'esistenza di tale tratto non è insignificante ma è anzi un aspetto di grande rilevanza.

La psicologa Elaine Aron, facendo riferimento alle modalità di riflessione profonda che caratterizzano le Persone Altamente Sensibili (anche riconosciute dall'acronimo “PAS”), mette infatti in luce come questa minoranza rappresenti un fondamentale vantaggio per la società, la quale necessita di individui predisposti a notare anticipatamente i possibili pericoli². Questa stessa dinamica vale anche per il regno animale, nel quale, all'interno delle varie specie, esiste quasi sempre un piccolo gruppo più sensibile, più vigile ed attento ai dettagli. Questi componenti, grazie alla loro predisposizione ad una maggiore recettività e ad un atteggiamento più cauto, sono in grado di notare anticipatamente i pericoli, riuscendo spesso così a salvare la vita ai propri simili³.

In questa Tesi, accanto alla denominazione “Altamente Sensibile” verrà, alle volte, utilizzata anche quella di “Ipersensibile”, in qualità di sinonimo. L'ipersensibilità non è da intendersi come un sostantivo dall'accezione negativa e tanto meno come

¹ N. Travaini, *Il dono delle persone sensibili. Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio*, Milano, red!, 2018, p. 7 – È da chiarire che pur non ritendo il termine “normosensibile” propriamente adeguato, viene usato in questa sede, con il solo scopo distintivo da coloro che invece possiedono il tratto dell'Alta Sensibilità.

² E. Aron, *Il bambino altamente sensibile. Aiutare i nostri figli a fiorire quando il mondo li travolge*, trad. it. di T. Albanese, Milano, Mondadori, 2019, p. 55

³ Ivi p. 54

un'indicazione di superiorità, bensì significa semplicemente un “percepire stimoli in numero maggiore e in modo più intenso di altri.”⁴

Quanto verrà presentato in questo Elaborato andrà ad analizzare e specificare, ciò che ruota attorno questi due termini, attraverso un piccolo “viaggio” composto da ricerche e teorie che si rifanno primariamente alla pedagogia ma anche ad altre discipline come la psicologia, la sociologia o l'antropologia.

1.2 Approcci psicologici alla tematica

Come anticipato, pare fondamentale riferirsi innanzitutto alle ricerche di carattere psicologico, in quanto l'Alta Sensibilità è stata in principio indagata nel dettaglio proprio in questo settore.

Numerosi sono i ricercatori e psicoterapeuti che attraverso analisi, sondaggi, interviste o sedute terapeutiche hanno riscontrato tale tratto personale.

Colei che ha reso davvero celebre l'argomento è stata però la ricercatrice in psicologia, insegnante universitaria psicoterapeuta e scrittrice⁵ Elaine Aron. Ella, con il supporto di suo marito, lo psichiatra Arthur Aron, fu pioniera nel campo dell'Alta Sensibilità, dando avvio, negli anni '90, ad ampie ricerche ed approfondimenti sulla tematica.

Aron ha scritto diversi testi sull'Alta Sensibilità, questi oltre agli scopi divulgativi hanno l'intento di supportare ed aiutare le PAS o come le definisce in inglese la psicoterapeuta americana: le HSP, ossia *Highly Sensitive People*.

Come si può dedurre dalle prime righe di questo paragrafo, i miei riferimenti si baseranno principalmente sulle investigazioni di questa ricercatrice. Trovo tuttavia essenziale ribadire che ella non è stata la sola ad aver contribuito alla scoperta e all'analisi di tale tratto e ad aver redatto opere degne di nota sull'Alta Sensibilità. All'interno del panorama internazionale cito, ad esempio, il consulente psicoterapeuta tedesco Rolf Sellin; passando invece in territorio nazionale, si sono affermate come vicine alla tematica le psicoterapeute Elena Lupo, Elena Trucco e Nicoletta Travaini. Le tre autrici appena nominate e Sellin, proprio come Aron, si sono basati sulle proprie conoscenze in campo

⁴ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio*, trad. it. di C. Malimpensa, Milano, Feltrinelli Editore, 2014, p. 3

⁵ E. Aron, *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge*, trad. it. di C. Lamparelli, Milano, Mondadori, 2018, p. 42

psicologico per formulare (spesso posteriormente ad ulteriori investigazioni sul tema) delle indicazioni, utili per chiarificare e comprendere quanto concerne l'ampio mondo delle PAS. È forse rilevante far sapere che persino il celebre Carl Gustav Jung ha scritto e si è occupato brevemente di Alta Sensibilità, valutando soprattutto la grande influenza dell'inconscio sulle Persone Altamente Sensibili.⁶

In questa sede, risulta complesso prendere in esame nel dettaglio tutto ciò che questi autori hanno riportato. Va però sicuramente affermato che il loro contributo ha rappresentato una grande svolta in particolare per le Persone Altamente Sensibili che hanno finalmente potuto sentirsi riconosciute, supportate e comprese.

Gli aspetti che denotano gli Ipersensibili sono moltissimi e possono variare da individuo a individuo, mostrandosi più meno presenti o accentuati a seconda della personalità e delle esperienze di vita del soggetto.

È infatti particolarmente importante fare memoria del fatto che, per quanto gli individui Altamente Sensibili rappresentino a tutti gli effetti una categoria distinta, che, in quanto tale, possiede tratti comuni a quasi la totalità dei suoi componenti, non è presente, al suo interno, una completa uniformità. La differenziazione tra altamente sensibili è in larga parte dovuta alla tipologia di infanzia vissuta dalla persona e al livello di stress al quale è stata sottoposta nel proprio corso di vita.

Un riassunto delle caratteristiche più salienti e diffuse del PAS si può riscontrare nell'acronimo "DOES", concepito da Aron, nel quale:

D sta per profondità (*depth*) dell'elaborazione, O sta per vulnerabilità alla sovrastimolazione (*overstimulation*), E per reattività emotiva (*emotionally reactive*) in generale e in particolare la forte empatia (*empathy*), S per la sensibilità ai dettagli (*subtleties*).⁷

Questo acronimo è stato formulato dalla psicoterapeuta nel 2011 per aiutare, soprattutto i suoi colleghi, a capire e riconoscere meglio il tratto di personalità⁸.

A quanto emerge dalla letteratura presente sul tema, la caratteristica più tipica tra le Persone Altamente Sensibili è la loro maggiore profondità d'elaborazione degli stimoli. Secondo le ricerche della psicoterapeuta americana, questo aspetto pone spesso le PAS nelle condizioni favorevoli per essere più intuitive e maggiormente empatiche rispetto

⁶ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 91

⁷ E. Aron, *Il bambino altamente sensibile*, p. 15

⁸ Ivi, p. 26

alla media, ad avere una miglior memoria e un'elevata capacità di notare sottili dettagli. L'insieme di questi elementi rende le Persone Altamente Sensibili generalmente anche più recettive verso pericoli e/o opportunità.

D'altro canto, essere predisposti ad una così profonda ed intensa elaborazione, favorisce una predisposizione al rimuginio, comporta un grande dispendio energetico ed aumenta il rischio di sovraccarico. Ciò predispone, quasi inevitabilmente, ad una maggior fatica nella gestione di giornate intense e di stimoli troppo forti (ad esempio: luoghi rumorosi, troppo luminosi, affollati, etc.). La grande quantità di stress percepito dall'Altamente Sensibile abbassa la sua soglia di tolleranza, rendendolo più incline a reazioni intense e ad un *overarousal* emotivo, cioè appunto ad “una reazione psicofisiologica di eccessiva eccitazione o attivazione del sistema nervoso, con conseguente stato di allerta, in reazione a stimoli esterni percepiti in modo particolarmente intenso”⁹.

Le PAS si trovano quindi più spesso in uno stato di sopraffazione: ciò corrisponde al sentirsi sommersi dalle proprie emozioni, al punto tale da essere quasi incapaci di sfuggirne, in quanto esse hanno preso il dominio della loro mente. A questa dinamica può seguire la percezione di non aver alcun controllo sulla propria vita emotiva¹⁰, con il conseguente innesco di attacchi d'ansia e/o di panico.

La psicologa Aron, in particolare nel corso del suo terzo capitolo “*La salute e lo stile di vita delle HSP*”, suggerisce alcuni atteggiamenti che possono essere di grande aiuto alle PAS nella gestione del rischioso sovraccarico appena descritto. La psicologa, a tal riguardo, mette in luce l'importanza del riposo, delle pause e del tempo per estraniarsi; tutti elementi fondamentali per evitare che il carico emotivo prenda il sopravvento. Un'ulteriore chiave di svolta per l'Altamente Sensibile sta nel conoscere a fondo il proprio tratto: in questo modo può riuscire ad identificare, ed eventualmente anche a comunicare, quando una situazione rischia di provocare un'incontenibile sovrastimolazione e può così stabilire anticipatamente i confini. Infine, la terapeuta sottolinea che, specialmente per un PAS, non vanno sottovalutati gli enormi benefici provenienti dal praticare regolarmente esercizio fisico, dal dormire una quantità di ore sufficienti, da un'alimentazione adeguata e dall'assunzione di una giusta postura

⁹ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 8

¹⁰ D. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cos'è e perché può renderci felici*, trad. it. di I. Blum e B. Lotti, Milano, BUR saggi Rizzoli, 2023, p. 100

corporale. Queste raccomandazioni su questioni di carattere fisiologico, si basano sull'erronea tendenza dei PAS ad ignorare i segnali del corpo¹¹, a causa della sopraffazione emotiva che sovente li attanaglia. Tale *memorandum* viene quindi espresso dalla psicologa (ma anche dal pedagogista Stramaglia) proprio per evitare che essi perdano il contatto con il proprio corpo, dimenticandosi dell'essenzialità del benessere fisico, per nulla secondario a quello mentale. L'Altamente Sensibile, aggiunge Aron, deve prendersi cura di sé stesso, come farebbe un genitore o un *caretaker*. Il corpo di un'Altamente sensibile viene infatti metaforicamente definito da Aron "corpo-bambino" perché necessita di un ascolto attento e preventivo in modo da non essere sottoposto a stimoli che, se sopraelevati, rischiano di diventare molto problematici¹².

In quanto terapeuta Aron, non può che consigliare, nel caso l'ipersensibilità diventi per la persona una preoccupazione ed una difficoltà troppo elevata, di ricorrere, se lo desidera, alla psicoterapia. Gli Altamente Sensibili, grazie alla loro vita interiore tipicamente molto sviluppata e alla loro tendenza all'autoriflessione riescono effettivamente a trarre enormi vantaggi da un ben strutturato percorso di colloqui psicologici¹³.

In funzione di una completa analisi psicologica della figura dell'Altamente Sensibile, va riportato anche l'aspetto riguardante l'approccio del PAS nei confronti delle relazioni e dei rapporti con gli altri. A tal riguardo, è necessario sfatare il falso, ma diffuso, mito che la timidezza sia un aspetto inevitabilmente associabile all'Alta Sensibilità.

Gli studi di Aron ci dimostrano invece che "benché la timidezza cronica si sviluppi maggiormente nelle HSP, non è qualcosa di necessariamente legato al loro essere"¹⁴. La timidezza cronica insorge quando un individuo percepisce di aver vissuto una situazione fallimentare o un evento particolarmente spiacevole di fronte ad altre persone e risponde a tale insuccesso con un atteggiamento di chiusura in tutte le successive occasioni di esposizione sociale, cercando così di tutelarsi dalle sensazioni di disagio e/o inadeguatezza. La questione che ha provocato l'erronea associazione di termini sopracitata si lega al fatto che "poiché le HSP sono più facilmente sovrastimate è più

¹¹ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità. Una nuova sfida per l'educazione*, Roma, Edizioni Studium, 2023, p. 70

¹² E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 98

¹³ Ivi, p. 261

¹⁴ Ivi, p. 153

probabile che entrino in questa spirale”¹⁵; “più probabile” non vuol dire però che ciò vada dato per certo.

Un aspetto che invece è più lecitamente ricondotto all’Altamente Sensibile è la sua maggiore tendenza al disagio sociale.

La sovrastimolazione provocata della situazione di socialità fa infatti sovente agitare, parlare o far apparire socialmente inadeguate le PAS. Spesso il disagio sociale sta proprio nel timore di essere sovrastimolati e quindi la semplice paura di apparire goffi ed incapaci di pensare a cosa dire è sufficiente a creare il sovraccarico.¹⁶ Per tale ragione “molte HSP evitano le persone che provocano situazioni di sovrastimolazione: gli estranei, le grandi feste, le folle”¹⁷ e “in generale il 70 per cento delle HSP tende ad essere socialmente introverso”¹⁸. L’introversione non è tuttavia una caratteristica da temere: l’insigne C. G. Jung, ad esempio, descrive tale aspetto con queste parole:

Essi costituiscono la testimonianza vivente che il mondo ricco e vario e la sua vita esuberante ed inebriante non si trova solo all’esterno, ma anche all’interno ... La loro vita insegna più di quanto essi stessi non dicano ... sta lì ad indicare l’esistenza di quell’alternativa di cui la nostra civiltà lamenta dolorosamente la mancanza.¹⁹

Ciò nonostante, come già esplicitato, molti ipersensibili soffrono del loro tratto, attribuendogli la causa delle loro difficoltà nel condurre rapporti interpersonali. Tuttavia il consulente psicoterapeuta Sellin afferma che “non è l’ipersensibilità in sé a produrre conseguenze fastidiose, bensì la lotta contro la percezione di sé stessi e l’adeguamento agli altri”²⁰.

L’Altamente Sensibile nonostante le difficoltà appena descritte, nel rapporto con l’altro, non dovrebbe sentirsi svalutato, in quanto grazie alle sue profonde percezioni, al suo livello di empatia assorbente e al suo essere estremamente connesso a livello emotivo, sa offrire atteggiamenti molto altruisti ed impegnati nei confronti di chi incontra.²¹

¹⁵ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 154

¹⁶ Ivi, p. 157

¹⁷ Ivi, p. 161

¹⁸ Ivi, p. 161

¹⁹ C.G. Jung, *Psychological Types*, Princeton, Princeton University Press, 1961 (trad. it. Torino, Bollati Boringheri, 2008) pp. 442-443 in E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 164

²⁰ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. 29

²¹ H. Sawyer, *Siamo persone ipersensibili. 7 passi per capire e gestire questo dono* (trad. it, A. Cornaredo, Milano, 2019), pp. 40-41 in M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 60

Nella gestione di eventuali ostacoli provocati dall'Alta Sensibilità, conoscere sé stessi instaurando un dialogo positivo con il proprio tratto, imparando a conoscerlo nei suoi punti di forza e di criticità rimane la risposta che maggiormente ha messo d'accordo la comunità di psicologi che si sono interessati a questo fenomeno.

Concludendo, va puntualizzato nuovamente che le caratteristiche esposte nel corso di questo paragrafo rappresentano dei validi parametri di riferimento nel riconoscimento e nella gestione dell'Alta Sensibilità, ma non va mai dimenticato di considerare la singolarità individuale ed il rispettivo *background* di crescita; una stessa strategia può risultare risolutiva ed ottimale per qualcuno e disfunzionale per qualcun altro. A questo proposito, in pieno accordo con il lemma della filosofia Personalista “conosci te stesso”²², lo psicoterapeuta tedesco Sellin ricorda che: “Chi non percepisce sé stesso, non può prendersi cura di sé. Chi non è presente a sé stesso, non è consapevole del proprio valore. [...] Chi invece percepisce in modo consapevole, è centrato e conosce i propri limiti, ha anche più energie”²³.

1.3 Approcci pedagogici alla tematica

I pedagogisti hanno iniziato a teorizzare sull'Alta Sensibilità solo negli ultimissimi anni. Ciò è in buona parte dovuto al fatto che, fino a quando E. Aron non ha iniziato a scrivere e a diffondere le sue ricerche, questa tematica era conosciuta solo da pochi eletti. Secondo le mie personali ricerche, al momento esiste un solo libro redatto da un autore italiano che mette al centro della sua riflessione pedagogica l'Alta Sensibilità. Il testo in questione è stato scritto dal professore ordinario di Pedagogia generale e sociale presso l'Università degli Studi di Macerata, Massimiliano Stramaglia e porta il titolo: “*Pedagogia e Alta Sensibilità. Una nuova sfida per l'educazione*”. Tra le pagine del suo libro, egli riprende i concetti teorici esplicitati dalla Aron, ma inserisce quella che lui definisce essere “una prospettiva pedagogica (non solo psicologica o neuroscientifica) sulla questione, perché la scuola sia finalmente preparata a educare e formare i Bambini Altamente Sensibili”²⁴.

²² E. Mounier, *Il Personalismo* (1950) in A. Porcarelli, *Istituzioni di Pedagogia Sociale e dei servizi alla persona*, Roma, Edizioni Studium, Roma, 2021, p. 130

²³ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. XV

²⁴ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, trama

Una delle prime considerazioni portate avanti dal professore italiano, riguarda il fatto che “l’amplificazione delle emozioni dipende da aspetti neurologici che non si possono propriamente “educare” ma che occorre imparare a gestire”²⁵. Una tale premessa, a primo impatto, sembra voler sminuire il ruolo dell’educabilità. Una seconda lettura più attenta, fa emergere invece uno dei suoi elementi cardine: l’educazione accoglie la persona nella sua individualità ma contemporaneamente le fornisce gli strumenti per svilupparsi al meglio delle proprie potenzialità, con consapevolezza e criterio.

È conoscenza comune che porre basi educative funzionali, soprattutto e primariamente in giovanissima età, risulta preventivo e maggiormente efficace rispetto a svolgere un intervento a posteriori, in età più evoluta. Questo concetto non intende svalutare l’efficacia della formazione adulta o adolescenziale ma, come attesta la psicologia dell’educazione, le prime fasi di vita sono quelle in cui l’individuo è più recettivo e veloce nell’apprendere. Per dare prova a queste parole, trascrivo un frammento della “*Teoria sugli stadi di vita*” formulata dal noto psicoanalista tedesco Erik Erikson: “tra i cinque e i sette anni d’età, quando nella maggior parte dei casi si inizia a frequentare la scuola, lo sviluppo cognitivo procede rapido. I bambini possono elaborare le informazioni più in fretta e l’ampiezza della loro memoria aumenta”²⁶.

Per le ragioni appena riportate, il celebre psicologo definisce questa fascia d’età quella “dell’operosità”, in questa fase il bambino è infatti naturalmente incline a scoprire e conoscere la realtà che lo circonda; al termine di tale “percorso di inculturazione”, secondo Erikson, emergerà la virtù della “competenza”.

Con ciò concorda anche il *Rapporto Delors*, il quale definisce l’educazione di base, che viene da sempre usualmente impartita durante l’infanzia, “il passaporto per la vita”²⁷. Seguendo questi principi, anche di fronte all’Alta Sensibilità, intervenire preventivamente, poggiando basi solide, a partire dalle famiglie e sin dai primi anni di scuola, permetterà al PAS di condurre il resto della sua vita in modo maggiormente consapevole e felice. È da intendersi che sia per questa ragione che il professor Stramaglia rivolge buona parte delle parole del suo libro all’educazione dei bambini Altamente Sensibili, piuttosto che a quella degli adulti con questo tratto temperamentale.

²⁵ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 11

²⁶ A. Woolfolk, *Psicologia dell’educazione. Teorie, metodi, strumenti*, edizione italiana curata da M. A. Zanetti, Milano-Torino, Pearson Italia, 2020, p. 67

²⁷ J. Delors, *Nell’educazione un tesoro. Rapporto all’UNESCO della Commissione Internazionale sull’Educazione per il XXI Secolo*, Armando, Roma, 1997, p. 109

Ciò che fa però emergere Stramaglia è che l'attuale scuola italiana non possiede ancora gli strumenti necessari per “dialogare con l'Alta Sensibilità”²⁸. Per favorire tale comunicazione, le istituzioni scolastiche dovrebbero modificare alcuni dei loro storici assetti e lasciare spazio ad alcuni nuovi modi di “fare educazione”.

Nello specifico il pedagogo Stramaglia propone: “l'apprendere dall'esperienza” (W.R. Bion, *Apprendere dall'esperienza*, 1962), l'imparare facendo, le pratiche laboratoriali, e, soprattutto un clima di fiducia nell'insegnante, che non deve essere autoritario né permissivo ma accogliente.²⁹

Egli mira quindi molto all'apprendimento esperienziale e mette inoltre in evidenza il fondamentale ruolo di educatori ed insegnanti, i quali dovrebbero adoperarsi per la costruzione di un clima favorevole e non confusionario, atteggiandosi con empatia ed evitando l'insorgere di bullismo o situazioni famigliari bellicose.

Si deve però tenere in considerazione che quanto appena esplicitato sul ruolo dell'insegnante e/o educatore ha alla base la problematica che mancano ancora professionisti sufficientemente preparati nei confronti dell'Alta Sensibilità. La scuola a “forma di Altamente Sensibile”, come già attestato da precedenti chiarificazioni, non ha ancora trovato sufficiente spazio d'espressione. Tuttavia il professor Stramaglia, nel suo immaginario, la raffigura come un'istituzione più inclusiva e moderna, nella quale le metodologie d'insegnamento versano sulle capacità intuitive dei piccoli PAS; si adotta una valutazione personalizzata; c'è attenzione nei riguardi delle reazioni specifiche dei bambini e ci si preoccupa affinché i bambini si integrino nel contesto classe a seconda delle personali inclinazioni a stare con gli altri.³⁰

L'ambiente scolastico non è però l'unica forma educativa dal rilevante spessore. Ciò è ben noto all'autore che non manca di mettere in luce l'essenziale ruolo svolto dalla famiglia, in quanto primo contesto formativo e base per i successivi apprendimenti. Nel caso specifico dell'Alta Sensibilità, il ruolo famigliare è ancora più carico di influenza, in quanto determinerà il modo in cui il Bambino Altamente Sensibile vivrà il suo rapporto con il proprio tratto temperamentale: “Se la famiglia non accoglie adeguatamente i

²⁸ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p.13

²⁹ *Ibidem*

³⁰ *Ivi*, p. 101

bisogni di rasserenamento espressi dal bambino, questi può imparare che il suo modo d'essere "non va bene".³¹

Il pedagogista Stramaglia punta quindi ancora una volta l'attenzione sul fondamentale ruolo ricoperto dal nucleo familiare, richiamando i concetti espressi dalla Pedagogia della famiglia e definendo quest'ultima come "un solido trampolino di lancio verso mete future"³². Ribadisce inoltre che l'Alta Sensibilità non rappresenta una scelta dell'individuo, bensì un aspetto con il quale egli nasce. Il giusto approccio per un familiare dovrebbe basarsi nell'accogliere il tratto come una parte integrante della personalità del proprio figlio, imparando a conoscerne le numerose risorse e supportandolo nella gestione delle dinamiche difficili.

Nel corso della sua opera, Stramaglia non manca di fare memoria del fatto che l'Alta Sensibilità si trova ancora ai margini del sapere accademico e, più generale, appartiene al bagaglio di conoscenze di pochi. Riafferma perciò più volte, l'esigenza di un adeguato trattamento educativo nei confronti degli Altamente Sensibili da parte delle istituzioni³³ e, facendo appello a ciò che già dichiarano il paradigma bio-psico-sociale e il modello dell'inclusione, palesa l'urgenza di ottenere finanziamenti per progetti specifici di formazione parentale e inclusione scolastica, in modo che i bambini (sia Altamente Sensibili che non) apprendano a gestire il proprio sentire³⁴.

Nell'attesa che tali riconoscimenti vengano presi in carico, il professor Stramaglia offre nel corso del suo testo degli spunti dalla grande valenza educativa ed auto-educativa, affinché "le PAS possano apprendere ad aver cura di loro stesse e della loro interiorità".³⁵

L'ormai noto pedagogista, con questo fine, propone una serie di interventi educativi volti al raggiungimento di una maggiore armonia e benessere con sé stessi e con gli altri, a partire dalla conoscenza di sé e dei propri limiti. Alcuni esempi sono:

L'esposizione graduale e non invasiva allo stimolo che crea overarousal; il metodo della correzione senza errori, che non svaluta la persona ma la rende consapevole delle sue possibilità; un sano allenamento della capacità di resistenza e dell'accettazione delle pause e delle soste forzate [...].³⁶

³¹ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 27

³² Ivi, p. 98

³³ Ivi, p. 47

³⁴ Ivi, p. 35

³⁵ Ivi, p. 13

³⁶ Ivi, p. 60

Si tratta di strategie educative dalla grande efficacia e che si fondano su concetti ampiamente supportati dalle diverse branche della disciplina pedagogica: a partire dalla pedagogia generale, passando per quella speciale e sperimentale.

Concludo riprendendo un ultimo aspetto, sempre presentato nel suo libro, dal professor Stramaglia. Quasi a voler riconnettersi con quanto viene espresso anche dalla psicologia, egli vede “l’apprendere a sentirsi” come uno degli aspetti più rilevanti per il raggiungimento del benessere personale. Imparando a conoscere sé stessi ed i propri limiti, gli Altamente Sensibili diventano in grado di agire con consapevolezza e capacità nei confronti del proprio tratto, evitando di dover intervenire posteriormente per curare “ferite” ormai già aperte. Questa riflessione è in accordo con il consueto operare pedagogico che non vuole essere chiamato in causa solo a problematica già emersa, andando semplicemente a ristabilire le condizioni di partenza, ma preferisce lavorare in ottica preventiva, ponendo basi solide delle quali l’educando possa disporre durante il proprio corso di vita, attingendo così al meglio delle proprie possibilità.

1.4 Collaborazione tra psicologia e pedagogia

Le Scienze pedagogiche e quelle psicologiche hanno, nel corso della storia, in più occasioni cooperato, unendo le rispettive visioni della realtà e dando forma a teorie ibride che, proprio per merito del duplice contributo, hanno potuto risultare particolarmente efficaci. Svitati testi accademici menzionano che la pedagogia ha da sempre considerato la psicologia una sua disciplina ausiliaria. Il termine “ausiliaria”, va specificato, non intende far trasparire che esistano “scienze che possono diventare ancelle di altre”³⁷ ma fa riferimento al contributo che le discipline che appartengono all’uomo, come appunto la psicologia, la sociologia e l’antropologia culturale offrono alla pedagogia affinché questa possa meglio “individuare le condizioni in cui si compie l’educazione”³⁸. Sulla base di queste considerazioni, non è casuale il fatto che, anche nell’ambito dell’Alta Sensibilità, si possa riscontrare una certa unione tra i due saperi e che buona parte delle strategie formulate in campo pedagogico su questa tematica, si possano definire generalmente di carattere psico-pedagogico.

³⁷ F. D’Arcais, *La ricerca pedagogica. 18° ricerca sulla scuola e la società in formazione*, Editori Laterza, Bari, 1964, p. 20

³⁸ *Ibidem*

È particolarmente interessante una collaborazione avvenuta tra la psicologa Nicoletta Travaini ed il pedagogo Massimiliano Stramaglia nel redigere una tabella che mette in relazione le componenti psicologiche dell'Alta Sensibilità con le rispettive aree di sviluppo educativo.

COMPONENTI EVOLUTIVI DELL'ALTA SENSIBILITÀ (TRAVAINI)	AREE DI SVILUPPO EDUCATIVO PER GLI ALTAMENTE SENSIBILI (STRAMAGLIA)	GOAL (STRAMAGLIA)
1. «connessione profonda e immediata tra individui».	1. Educazione relazionale.	1. Sapersi relazionare.
2. «lettura delle emozioni».	2. Educazione emotiva.	2. Saper gestire le emozioni
3. «decodifica dei codici interpersonali invisibili».	3. Educazione ermeneutica.	3. Saper governare gli esiti.
4. «comprensione del clima emotivo di un ambiente».	4. Educazione al limite.	4. Sapersi "regolare".
5. «anticipazione dei rischi».	5. Educazione alla prevenzione.	5. Sapersi "sentire".
6. «creatività».	6. Educazione all'arte.	6. Sapersi esprimere.
7. «pensiero divergente».	7. Educazione all'alterità.	7. Saper ascoltare.
8. «soluzione dei problemi».	8. Educazione razionale.	8. Saper sperimentare.

Tabella 1 - L'analisi di Nicoletta Travaini (2020, p. 147) e le correlazioni con la pedagogia scientifica.³⁹

Nella tabella soprastante è da rivolgere una particolare attenzione alla dicitura "Educazione emotiva", al punto due della colonna centrale. Tale dicitura è formata dall'aggettivo "emotiva", argomento di dominazione psicologica, ma anche dalla parola "educazione", che è invece giurisdizione pedagogica: l'educazione emotiva è perciò un tema che abbraccia entrambe le discipline. Psicologi e pedagogisti stanno sempre più esponendo i benefici che questo tipo di insegnamento potrebbe offrire agli studenti e, di conseguenza, all'intera società.

Tale tipo di progetto non ha però ancora trovato il giusto spazio all'interno delle mura degli istituti della nostra nazione, nonostante già molti professionisti si siano ampiamente schierati a favore dell'inserimento di alcune ore di educazione emotiva, come vera e propria materia scolastica. Tuttavia, ciò che è stato raggiunto finora, riguarda soltanto qualche sporadica attività, portata avanti da educatori o psicologi, in contesti non formali

³⁹ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 58

(ad esempio: centri estivi, centri giovanili, *workshop*, etc.). Nei contesti formali, l'educazione emotiva sembra apparire solamente in occasione di circoscritti interventi, svolti a seguito dell'emergere di qualche problematica all'interno del contesto di classe. Questo tipo di scelta, dà però poco valore ai grandi vantaggi che l'educazione emotiva potrebbe offrire. Risulta infatti innegabile che uno studente apprenda meglio se prova emozioni positive e che verifiche o esami abbiano più probabilità di ottenere esiti positivi se l'alunno sa controllare adeguatamente eventuali ansie e paure.

Da ciò che è stato appena esposto, emerge quanto le questioni concernenti le emozioni siano state a lungo tenute lontane da quelle educative, eppure “emozioni e sentimenti [...] costituiscono una parte essenziale dell'intelligenza”⁴⁰. È stato più volte dimostrato come una maggior attenzione educativa alle questioni emozionali possa incidere positivamente sia sulle relazioni educative che sul piano dello sviluppo e dell'apprendimento⁴¹.

L'insegnante di psicologia ad Harvard e collaboratore scientifico del “*New York Times*” Daniel Goleman fa dell'educazione emotiva la protagonista di un capitolo contenuto all'interno del suo saggio “*Intelligenza emotiva. Cos'è e perché può renderci felici*”. In questa parte del suo libro, egli mette in luce appunto l'essenzialità dell'educazione emozionale e suggerisce alcune modalità secondo le quali può essere condotto un efficace insegnamento delle emozioni a scuola. Egli raccomanda, ad esempio, insegnamenti sull'autoconsapevolezza, su come controllare le emozioni capendo cosa sta dietro ad un sentimento, sull'importanza dell'assunzione di responsabilità o sulla costruzione di rapporti interpersonali fondati sull'empatia⁴². A supporto delle sue proposte, cita i positivi riscontri ottenuti da alcuni istituti americani che hanno scelto di adottare massivamente corsi di alfabetizzazione emozionale come misura preventiva a violenze e disagi sociali e con l'intento di formare individui in grado di dominare le emozioni, di ascoltare attivamente e di esprimere con franchezza i propri sentimenti senza degenerare nell'aggressività⁴³.

Simone Digennaro un ricercatore di pedagogia e sociologia dell'Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, in un saggio pubblicato nel 2018, ha condiviso

⁴⁰ S. Kanizsa e A.M. Mariani, *Pedagogia generale*, Milano, Pearson Italia, 2017, p. 149

⁴¹ Ivi, p. 150

⁴² D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, pp. 442-443

⁴³ Ivi, p. 440

alcune riflessioni didattiche e metodologiche per incentivare percorsi di educazione emozionale, per molti aspetti simili a quelli proposti dallo psicologo americano. Egli propone che nelle scuole dell'infanzia e primarie, venga insegnata la comprensione delle emozioni corporee che si verificano quando si prova una determinata emozione. Il ricercatore scrive dell'importanza di sviluppare, fin da piccoli, un lessico emozionale e di far sperimentare tecniche di rilassamento e di respirazione profonda⁴⁴. Per quanto riguarda la scuola secondaria, essa propone invece insegnamenti sulla componente relazionale delle emozioni, con un particolare rimando ai messaggi non verbali o ad esercizi di *emotional role-play* (Hoffman, 2009) e di “dialogo emotivo”, in modo che gli alunni imparino, favoriti dal protetto ambiente scolastico, a mettersi nei panni dell'altro e ad esprimere e sperimentare emozioni⁴⁵. Il ricercatore mette anche in luce i diversi impedimenti alla realizzazione di questo piano educativo come la resistenza da parte dei genitori o l'assenza di insegnanti formati in tali ambiti. Tuttavia gli effetti positivi che si potrebbero trarre da questi apprendimenti sono davvero troppo significativi per essere ignorati dalla comunità educativa.

Tornando a fare riferimento specifico ai PAS, va messo in evidenza quanto essi beneficerebbero in modo esponenziale dell'inserimento di ore scolastiche dedicate all'educazione emotiva-relazionale, in quanto permetterebbe loro di esprimere la propria interiorità, conoscere sé stessi e di sentirsi maggiormente inclusi nel gruppo classe, tre aspetti che risultano particolarmente difficoltosi per i soggetti dal temperamento Altamente Sensibile. Il fatto di essere un “concentrato di emozioni” e di possedere una profondissima capacità elaborativa mette loro spesso in condizioni di grande difficoltà nella gestione della complessa vita emotiva che li caratterizza. Avere quindi modo, tramite un valido percorso educativo, di ragionare e di lavorare sulle emozioni, costruendo una solida intelligenza emotiva, sarebbe per i PAS, a dir poco, rivoluzionario.

Questo emerge anche dalle parole del professor Stramaglia quando scrive che “il punto nodale, oltre alla conoscenza del tratto genetico, è l'apprendimento di tecniche di gestione emotiva”⁴⁶.

⁴⁴ S. Digennaro, *Corpi emotivi: riflessioni sull'educazione emotiva nella scuola*, Essay- Encyclopaedia – Journal of Phenomenology and Education, 2018, p. 19

⁴⁵ Ivi, p. 20

⁴⁶ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 67

In ultima istanza è particolarmente degno di nota un ulteriore argomento fatto emergere dalla collaborazione tra il pedagogo Stramaglia e la psicologa Travaini. Il riferimento è al punto numero sei della tabella inserita ad inizio paragrafo, che riporta la propensione alla creatività tipica degli Altamente sensibili e che associa ad essa l'insegnamento dell'educazione all'arte. L'animo sensibile dei PAS, li rende particolarmente vicini al mondo artistico e ciò è stato riconosciuto anche dalla Aron, la quale scrive appunto che "quasi tutte le HSP hanno un lato artistico che vorrebbero esprimere, o apprezzano profondamente una qualche forma di arte"⁴⁷. L'arte è notoriamente un mezzo attraverso il quale l'uomo può esprimersi, condividere sensazioni e far emozionare. È forse per questo che gli Altamente Sensibili, con la loro ricchezza e pienezza interiore, trovano nell'arte un valido rifugio, nonché un importante mezzo comunicativo. Prendendo spunto da ciò, l'istituzione scolastica, dal canto proprio, può sfruttare l'arte, in ogni sua forma, come mezzo didattico, proprio per favorire l'espressione del Sé e dell'interiorità degli studenti, siano essi Altamente Sensibili e non.

⁴⁷ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 193

Capitolo 2

QUADRO METODOLOGICO

2.1 Rilevanza della ricerca pedagogica

La pedagogia ha fin dal principio attribuito una grande rilevanza alla ricerca, tanto da possedere un intero campo di studi che si occupa precisamente di teorizzare sui metodi per condurre al meglio tali indagini. Il legame pedagogico con la ricerca deriva dal fatto che essa è finalizzata alla costruzione del sapere dell'educazione, un sapere prassico che trova il suo senso nel riuscire a fornire indicazioni per orientare al meglio la pratica formativa.⁴⁸

A tal riguardo va rimembrato che se la pedagogia fornisce le direttive teoriche per orientare l'educazione, la ricerca, attraverso l'esperienza pratica, ne mette alla prova la solidità e funzionalità, andando a smentire, approvare o migliorare la teoria. È per questa ragione che l'epistemologa personalista Diega Orlando Cian, definisce la Pedagogia come una scienza teorico-pratica, nella quale tra i due termini, esiste un rapporto circolare. Non accettare passivamente la teoria come una legge indiscussa ma mettere a prova empirica le tesi formulate attraverso la ricerca pedagogica risulta quindi un aspetto di primaria importanza. A supporto di ciò ci sono le opinioni del celebre John Dewey, il quale sostiene che: “[...] anche quando si riuscisse a sviluppare una buona ricerca scientifica sulla pratica educativa, in nessun caso i dati cui si perverrebbe possono essere considerati tali da essere tradotti in regole per l'azione”.⁴⁹

Sono molti gli accorgimenti da tenere in considerazione quando ci si avvicina alla ricerca pedagogica: il sapere pedagogico è ipotetico, provvisorio (sempre aperto a ulteriori formulazioni che meglio interpretino l'essenza della pratica educativa) e lontano da aspirazione di generalizzazione.⁵⁰ In ultima istanza, la ricerca pedagogica, per originare una buona teoria, dovrebbe basarsi sia su di una ricerca teorica che su di una empirica⁵¹. Tenendo a mente questi concetti, ho cercato di operare in modo altrettanto scrupoloso e rigoroso, unendo le teorie conosciute ad una ricerca sul campo.

⁴⁸ L. Mortari, *Cultura della ricerca e Pedagogia. Prospettive epistemologiche*, Carocci editore, Roma, 2007, p. 11

⁴⁹ *Ibidem*

⁵⁰ Ivi pp. 11-12

⁵¹ Ivi p. 12

2.2 Motivazioni della ricerca

Tra i diversi compiti che competono ad un professionista in campo pedagogico c'è quello di riconoscere i bisogni educativi di coloro con cui entra in relazione. Appare chiaro che per poter gestire efficacemente tali esigenze, quanto più si è preparati e formati, tanto più si sarà tempestivi ed efficaci nel fornire una risposta adeguata.

A partire da tale considerazione, ampliare il “bagaglio” di conoscenze sulle diverse tipologie di educandi che si possono incontrare, può certamente giovare ad un ipotetico educatore motivato a svolgere al meglio la propria professione.

Gli intenti che hanno mosso la ricerca presentata in questo Elaborato sono perciò quelli di offrire un contributo per colmare, sebbene in piccolissima parte, quella che è ormai evidente essere un'ancora grande carenza informativa nei riguardi dell'Alta Sensibilità. Non ritengo mi competa, a questo punto dei miei studi, espormi con personali teorie inedite; la mia indagine si baserà pertanto su quanto è già stato formulato ed esplicitato dai vari esperti che fino ad ora si sono interessati all'ambito. In questo mio indagare, ho però portato avanti quello che auspico possa essere un “effetto farfalla”, secondo il quale l'aver presentato una tematica a molti sconosciuta, possa contribuire alla sua diffusione.

2.3 Metodologia della ricerca

La mia indagine è orientata alla conoscenza, non ha infatti lo scopo di risolvere problemi ma solo di ampliare il sapere pedagogico in una tematica dalla stretta correlazione educativa. Si è trattato di una ricerca teorica, in una prima fase, nella quale mi sono dedicata alla consultazione della letteratura redatta intorno al tema dell'Alta Sensibilità. La mia indagine è passata, nella seconda fase, ad un approccio maggiormente empirico, durante il quale, nel corso del mio Tirocinio Formativo, ho cercato di osservare il contesto nel quale sono stata inserita, con l'intento di riscontrare nella pratica, quanto la teoria aveva già messo in luce.

Volendo perseguire una visione il più possibile completa, le tecniche d'indagine da me utilizzate sono state di tipo sia qualitativo che quantitativo.

2.4 Procedimento della ricerca

Domanda di ricerca

L'interrogativo che ha accompagnato e mosso la mia ricerca risiede quindi proprio nell'intento di indagare se e quanto l'Alta Sensibilità, così com'è stata delineata dalla dottoressa E. Aron, fosse presente e conosciuta nell'ambiente educativo. Nell'eventualità avessi effettivamente riscontrato tale presenza, mi domandavo come un qualsiasi operatore di questo settore avrebbe potuto atteggiarsi nei confronti del tratto rilevato. Più precisamente, mi sono chiesta quali interventi e strategie educative potessero essere migliori per favorire l'integrazione ed il benessere dell'educando Altamente Sensibile.

Ipotesi di ricerca

Essendo l'Alta Sensibilità una tematica ancora poco nota negli ambienti educativi, ho ipotizzato che buona parte dei professionisti che avrei incontrato, non ne abbiano ancora una piena conoscenza. Mi aspettavo tuttavia che, essendo questo un tratto (sebbene in minor numero) comunque riscontrabile, tutti avrebbero saputo individuare efficaci strategie e/o interventi nei suoi riguardi. Oltre a ciò, essendo un tratto di personalità appartenente a circa un 20% della popolazione, ho immaginato di poter individuare almeno un soggetto PAS all'interno del contesto preso in analisi.

Campione di riferimento

Il mio personale lavoro di ricerca non dava modo di disporre delle risorse per usufruire di un campione probabilistico. Sono perciò ricorsa ad un campionamento cosiddetto "di convenienza"⁵² che, pur non rappresentando il massimo grado di accuratezza auspicabile, è stato ugualmente una valida unità d'analisi.

Le mie indagini di tipo osservativo si sono rivolte ai quarantatré bambini (sia maschi che femmine) di età compresa tra i tre e i sei anni che frequentavano la scuola dell'infanzia a indirizzo montessoriano presente all'interno dell'ente in cui ho svolto il percorso di Tirocinio Formativo, previsto dal corso di studi da me intrapreso.

Le interviste sono state invece rivolte a cinque dei professionisti (due donne e tre uomini) che, a diverso titolo, operano sempre all'interno del suddetto ente. Si tratta di lavoratori con formazione ed esperienza educativa più e meno ampia, ma in tutti i casi

⁵² P. Lucisano e A. Salerni, *Metodologia della ricerca in educazione e formazione*, Carocci editore, Roma, 2002, pp. 136-137

considerevole. I ruoli svolti dalle cinque figure, per quanto sempre inerenti all'ambito educativo, sono diversi tra loro. Tale aspetto mi ha permesso di disporre di un campione capace di offrire punti di vista tra loro disparati.

Controllo dell'ipotesi mediante l'azione

Ho cercato di verificare la mia ipotesi di partenza inserendomi in un concreto contesto educativo ed esaminandolo attraverso strumenti di indagine quali: osservazioni sistematiche, griglie comportamentali ed interviste semi-strutturate.

Presentazione dei risultati

Quanto è emerso dalle mie indagini è presentato ed analizzato nel presente Elaborato (si veda in particolare il terzo capitolo).

2.5 Strumenti della ricerca

Come già brevemente accennato ho fatto ricorso a tecniche d'indagine miste (sia qualitative che quantitative). Intendo ora presentarle brevemente, esponendone le caratteristiche e le motivazioni che mi hanno portata a sceglierle come strumenti per la mia ricerca.

Osservazione sistematica

Per osservazione sistematica è da intendersi una tecnica d'indagine di tipo quantitativo, volta ad analizzare in modo approfondito e ripetuto nel tempo un determinato ambiente.

Nel caso specifico delle ricerche da me condotte, durante le cinque settimane trascorse all'interno della scuola dell'infanzia, presente appunto all'interno dell'ente di Tirocinio, mi sono dedicata ad un'osservazione accurata degli scolari ad essa iscritti. Durante la mia esperienza osservativa ho cercato di non interferire con le quotidiane attività dei bambini ed ho lasciato che fosse la realtà ad emergere autonomamente.

Griglie comportamentali

Le griglie comportamentali rientrano tra le tecniche d'indagine di tipo quantitativo ed hanno lo scopo di accompagnare l'osservazione del ricercatore dando modo di tenere nota della frequenza con la quale appaiono i diversi atteggiamenti, presi in analisi.

Anche la mia osservazione è stata accompagnata dalla compilazione di una griglia comportamentale, la quale è stata costruita e compilata attraverso l'utilizzo di un foglio

Excel. La griglia è composta, nella prima colonna verticale di sinistra, in corrispondenza dei numeri, dalle iniziali dei nomi di tutti i quarantatré bambini presenti all'interno della scuola (ho scelto di riportare solo le iniziali per ragioni di privacy). Nella prima riga orizzontale in alto, in corrispondenza delle varie lettere, sono invece riportate le diverse caratteristiche che la psicologa E. Aron ha ricondotto al bambino Altamente Sensibile. Tali elementi sono presentati dalla terapeuta in maniera riassuntiva all'interno del già citato libro *“Il bambino altamente sensibile”* sotto forma di questionario che ha, per l'appunto, come principale obiettivo quello di aiutare i genitori a riconoscere nel loro figlio un eventuale bambino altamente sensibile (Allegato 1).

Il periodo piuttosto lungo da me trascorso all'interno della scuola mi ha permesso di riscontrare nell'effettivo gli aspetti di mio interesse. Man mano che tali dati emergevano, in corrispondenza del nome del bambino, procedevo ad annotare con una crocetta all'interno della griglia l'elemento che si era presentato.

Nelle pagine finali di questa Tesi, si può trovare la tabella che rappresenta la griglia da me compilata (Allegato 2).

Interviste semi-strutturate

“Le interviste semi-strutturate prevedono una traccia di argomenti da affrontare nel corso dell'intervista, senza però dover seguire un ordine di presentazione rigido”⁵³.

Stando a queste parole, pur avendo costruito una traccia guida (Allegato 3) per avere un supporto nella direzione dell'intervista, essa non ha rappresentato per me un mezzo estremamente vincolante in quanto l'ordine dei quesiti poteva variare a seconda di come si sviluppava il colloquio.

“In questo caso l'intervistatore è obbligato a rivolgere un certo numero di domande specifiche, ma può, se lo ritiene necessario, rivolgere altre domande per ottenere chiarimenti”⁵⁴

Così è avvenuto anche nella mia situazione: durante alcune interviste ho infatti sentito l'esigenza di ottenere qualche delucidazione ed ho posto alcuni ulteriori brevi quesiti.

Le domande-guida presenti nella mia traccia sono state rilevanti per assicurarmi di trattare gli argomenti centrali della tematica, ma essendo esse “aperte”, permettevano comunque all'intervistato di spaziare in modo abbastanza autonomo all'interno dell'argomento.

⁵³ P. Lucisano e A. Salerni, *Metodologia della ricerca in educazione e formazione*, p. 202

⁵⁴ *Ibidem*

Come ho precedentemente menzionato, ho scelto di rivolgere le mie inchieste a cinque differenti figure professionali che, dopo aver firmato il consenso per la gestione dei dati, si sono rese disponibili a fornire il loro contributo alla ricerca. Il dialogo avuto, durato in media una decina di minuti, è stato registrato e conseguentemente trascritto in modo fedele. Durante la realizzazione dell'inchiesta, non ho preso appunti ma mi sono limitata a seguire attentamente quanto mi veniva riferito. Sulla base dei suggerimenti del professor Robert Atkinson ho scelto di attuare un atteggiamento di ascolto attivo, coinvolto e partecipativo, pronto eventualmente ad intervenire con semplici gesti (come ad esempio: cenni, sorrisi, riformulazioni, etc.) nel caso l'intervistato si fosse trovato in difficoltà.

Capitolo 3

ANALISI DEI DATI

3.1 Riscontri ottenuti delle indagini osservative

In uno dei miei recenti colloqui ricercativi (la cui analisi seguirà nel paragrafo a questo successivo) mi è stato fatto notare, dall'intervistato F.B., quanto siano oggi diffuse ed estremamente conosciute le ricerche sul tratto dell'iperattività. Numerosissimi sono infatti i testi pedagogici che suggeriscono strategie ed interventi educativi nei confronti delle persone con questo tipo di temperamento. Si potrebbe aggiungere che le caratteristiche dell'iperattivo sono assai note alla maggioranza dei professionisti i quali, per tale ragione, sono spesso ben preparati a gestire efficacemente questo tipo di incontro. Ciò però non può essere detto anche per i casi di Ipersensibilità.

Pur puntando verso poli opposti, entrambe le situazioni sono ugualmente caratterizzate da un'estremizzazione di un tratto personale, tuttavia i dati e le conoscenze a disposizione dimostrano che finora ad uno è stata data molta più considerazione rispetto che all'altro. Una valida spiegazione a ciò ci viene fornita ancora una volta dalla psicoterapeuta E. Aron:

Quando gli psicologi hanno iniziato a studiare il temperamento, descrivevano con facilità le azioni e le emozioni dei bambini attivi osservati nei laboratori o a scuola, ma era più difficile descrivere quelli che stavano in fondo alla stanza o rimanevano in silenzio. Si potrebbe dire che questa minore propensione all'azione fosse la cosa più facile da osservare – tutte le culture notano questa caratteristica nelle persone – ma la più difficile da descrivere.⁵⁵

Durante il Tirocinio Formativo, visti i personali interessi d'indagine, il mio sguardo si è concentrato invece proprio su coloro che sono sempre stati etichettati semplicemente come “timidi, paurosi, associati o inibiti”, alla ricerca di individuare e riconoscere tra loro anche un probabile ed eventuale Altamente Sensibile.

Come già in parte esplicitato (si veda il secondo capitolo), le indagini osservative sono state da me condotte all'interno dell'ente in cui ho svolto il Tirocinio Formativo.

Tali osservazioni, supportate dalla compilazione di una griglia comportamentale, hanno fatto emergere che i bambini con caratteristiche riconducibili all'Alta Sensibilità erano circa il 20%, ma soprattutto che, persino in un ambiente ridotto come quello da me preso

⁵⁵ E. Aron, *Il bambino altamente sensibile*, pp. 51-52

in analisi, è stato possibile incontrare una bambina effettivamente ipotizzabile come Altamente Sensibile. Questa scolaria si presentava come piuttosto introversa, tendeva infatti a giocare da sola ed a scegliere attività molto tranquille. Quando interagiva con compagni e maestre, usava una dialettica più forbita rispetto alla media della sua età e tendeva a fare discorsi sorprendentemente profondi ed accurati.

A parte questo unico caso, va specificato che i restanti bambini della percentuale poc' anzi indicata non presentavano (stando alle considerazioni di Aron) un sufficiente numero di elementi per essere considerati a tutti gli effetti Altamente Sensibile.

La dott.ssa Aron sostiene infatti che un bambino può essere visto come Altamente Sensibile se dei ventitré quesiti proposti nel suo questionario, risponde affermativamente a tredici o più di essi⁵⁶.

Appare degno di considerazione che della totalità di elementi indicati da Aron ve ne sono stati alcuni che non sono mai apparsi in nessun bambino mentre altri che invece si sono presentati con una certa frequenza in molti di loro. A tal riguardo si prenda visione del grafico nella pagina seguente.

⁵⁶ E. Aron, *Il bambino altamente sensibile*, p. 38

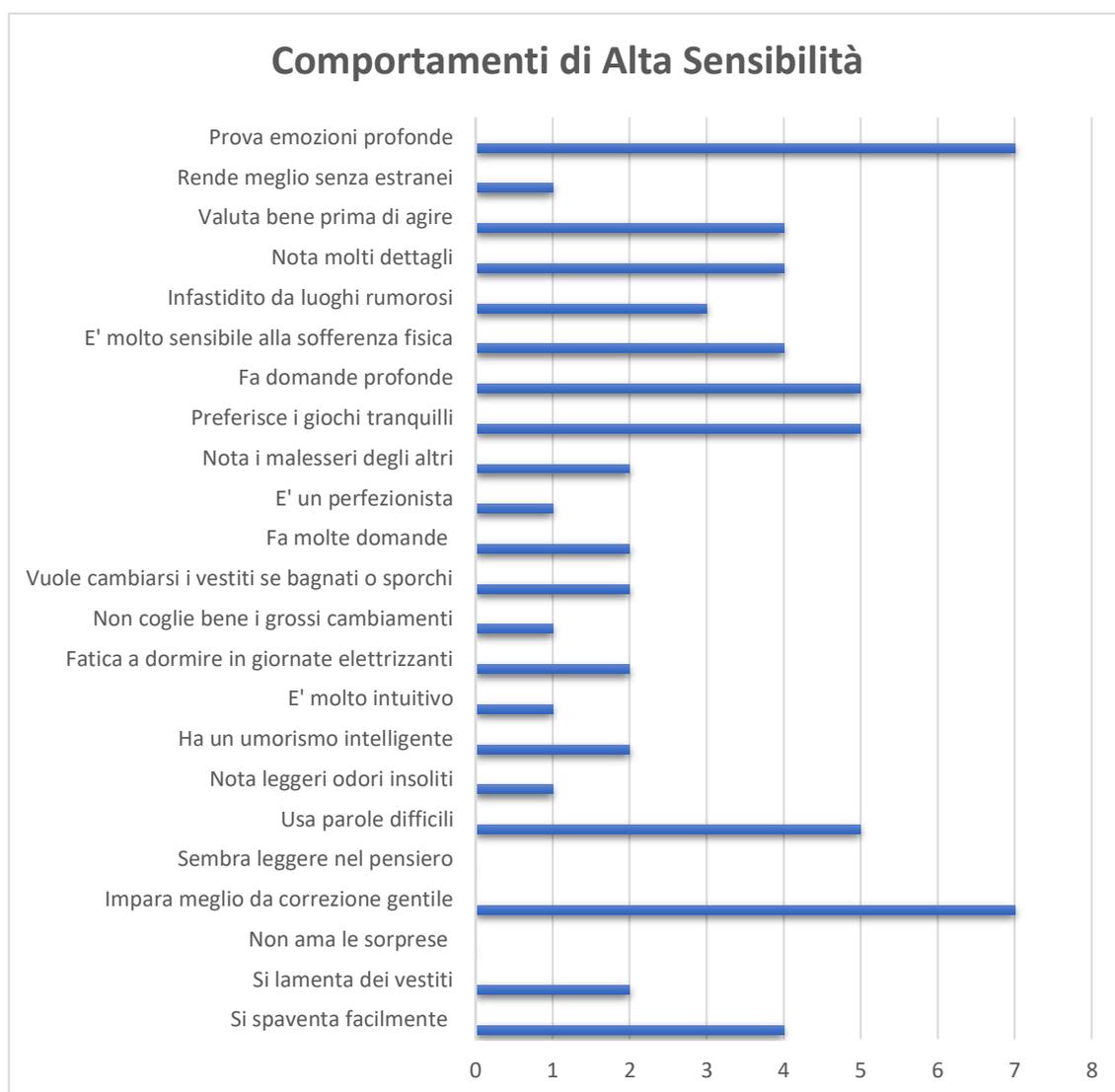


Figura 1 - Riscontri ottenuti dalle osservazioni nella scuola dell'infanzia

In aggiunta, va reso noto che i nove bambini che presentavano tratti riconducibili all'Alta Sensibilità erano distribuiti in modo perfettamente equo tra maschi e femmine. A tal riguardo, è pertinente mettere in luce come questo tratto non sia affatto una prerogativa unicamente femminile, come si potrebbe pensare.

I dati appena presentati e le ricerche da altri condotte permettono infatti di sfatare il diffuso stereotipo secondo il quale sia il genere femminile quello che per la maggiore può presentare una simile caratteristica temperamentale.

“In genere si tende ad abbinare una sensibilità molto sviluppata al genere femminile: è più facile riconoscere questa caratteristica in una donna piuttosto che in un uomo. Eppure un ipersensibile su due è un uomo o un bambino”⁵⁷.

Questa diffusa credenza non è da riferirsi solo al fatto che la sensibilità sia più facilmente riconoscibile nel genere femminile ma, grazie ai numerosi studi sociologici, è anche risaputo che tale aspetto in una donna non solo è accettato, ma molto spesso è anche incentivato e lodato, contrariamente a quanto avviene per l'uomo.

“Esistono tanti maschi quante femmine nati con il genere dell'alta sensibilità. Ma la cultura ha la sua influenza [...]. Mentre i maschi non dovrebbero essere sensibili, le femmine invece dovrebbero esserlo”⁵⁸.

Concludendo, trovo doveroso specificare che, per quanto il mio tempo all'interno del contesto sia stato piuttosto lungo, è possibile che alcuni elementi siano sfuggiti al mio sguardo. Inoltre, essendo il riferimento da me utilizzato un questionario pensato per i genitori, alcuni suoi aspetti sono stati di difficile osservazione in un contesto formale e strutturato come quello scolastico.

3.2 Riscontri ottenuti dalle interviste

Le persone intervistate sono cinque. La prima è stata E.B., un'insegnante, laureata in Scienze dell'Educazione Primaria e che lavora da 3 anni all'interno di una scuola infanzia di indirizzo Montessoriano. In secondo luogo, ho intervistato A.B., in possesso di una laurea triennale in Scienze della Comunicazione ma che opera da più di trent'anni nei contesti educativi, essendosi dedicato ai centri estivi prima ed alle comunità di minori poi. Il terzo intervistato è stato M.P., un educatore in possesso di esperienza quasi trentennale nell'ambito. A seguire l'intervista è stata rivolta a F.B., professore universitario laureato in Pedagogia ed in possesso di un dottorato in Scienze Pedagogiche e Didattiche che però opera anche come volontario nell'ente di mio riferimento. L'ultima intervista è stata rivolta ad S.F., la quale è in possesso di un'ampia formazione pedagogica e, da anni, occupa il ruolo di coordinatrice dei servizi educativi.

Dalle inchieste ciò che primariamente emerge è che, come è stato pronosticato nelle ipotesi di partenza, i professionisti in campo educativo non conoscono ancora la tematica

⁵⁷ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. 39

⁵⁸ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 135

dell'Alta Sensibilità, in quanto tratto definito e dalle specifiche caratteristiche. Nonostante ciò, tutti loro, previa breve spiegazione, dichiarano di aver effettivamente incontrato l'Alta Sensibilità nel corso della loro esperienza; tale incontro è stato comunque perlopiù inconsapevole. Nessuno degli intervistati ha infatti mai ricevuto una formazione accreditata sulla tematica. C'è però stato un intervistato (M.P.) che ha affermato di aver letto di Ipersensibilità, spinto da interesse personale, e quindi di avere in parte consapevolezza di ciò che ruota attorno al suddetto ambito.

Essendo il principale focus di interesse di questo Elaborato quello di mettere in relazione l'Alta Sensibilità con il mondo educativo, significativi riscontri sono giunti alla domanda: *“Come crede debba essere impostato un intervento educativo efficace nei confronti di questo tratto personale?”*.

Le risposte sono state abbastanza disparate ma ugualmente degne di nota.

L'intervistata E.B., parlandomi di possibili interventi ha portato l'attenzione sul caso di una bambina, presente all'interno della scuola dell'infanzia in cui lavora, la cui spiccata sensibilità metteva spesso in condizioni di sovrastimolazione. Le insegnanti hanno quindi predisposto efficacemente per lei, ma di conseguenza anche per i compagni che desiderassero a loro volta usufruirne, una sediolina vicino ad un acquario, nella quale potessero sedersi uno alla volta ed avere così modo di ritrovare la quiete perduta.

«Le abbiamo messo la sediolina dove si poteva rilassare, trovare uno spazio dove si isolava un pochino da tutti gli stimoli che aveva. [...] era una bambina con troppi stimoli, che andava a casa che era carica ed era necessario per lei trovare un momento in cui si potesse calmare... e allora abbiamo pensato a quella stanza, con l'acquario vicino (che magari poteva aiutarla a calmarsi) e con quella regola che si sta un bambino alla volta, chi vuole si può sedere e rilassare.»

Un'idea simile è quella espressa dall'intervistato A.B., il quale ritiene che un valido intervento possa essere quello di permettere all'Altamente Sensibile maggior spazio per estraniarsi momentaneamente e favorire così il ritrovamento dell'equilibrio, messo alla prova dai troppi stimoli percepiti.

«... lo vedi che ha bisogno di isolarsi, glielo puoi concedere, gli puoi concedere di stare per i fatti suoi, puoi appoggiarlo, puoi stargli accanto, se vedi che ha qualcosa che lo turba.»

Gli intervistati M.P. e F.B. puntano invece l'attenzione su una tipologia di intervento basata sulle narrazioni, in quanto hanno notato, nel corso della loro esperienza, i benefici che esse portavano. Cito le parole dell'educatore M.P.:

«Personalmente, io appunto, utilizzando molto i libri in tutto: nei centri estivi ma anche in ambito educativo... Con le storie, con dei laboratori poi collegati alle storie, ho notato proprio questo miglioramento e benessere del bambino in questione.»

Proprio per la loro mente estremamente laboriosa, i bambini Altamente sensibili sono spesso estremamente creativi e fantasiosi. Dare spazio a tale aspetto può effettivamente portare grandi benefici al PAS che appunto attraverso letture ma anche tramite il disegno, la scrittura, il teatro o la musica, può trovare modo di esprimere la sua complessa interiorità. Va inoltre aggiunto che tale interiorità, così complessa e profonda, rappresenta per l'Altamente Sensibile, sia una piaga di difficile gestione che un enorme valore aggiunto.

Chi circonda il PAS può, a sua volta, grandemente godere delle risorse che questo tratto porta con sé.

I compagni di un bambino Altamente Sensibile, possono infatti trarre grandi vantaggi dalla sua spiccata empatia, riflessività e profondità; l'Altamente sensibile, con il suo modo di essere, riesce infatti ad offrire a chi lo circonda un punto di vista inedito ed a scorgere elementi che nessun altro avrebbe notato. Lo psicoterapeuta Sellin afferma infatti che “gli altamente sensibili nei loro ragionamenti inseriscono più informazioni rispetto ad altre persone”.⁵⁹ L'intervistato F.B., avendo scorto le eccezionali risorse dell'Altamente Sensibile e consapevole dei grandi riscontri positivi che si possono trarre dall'avvicinamento collaborativo di tratti opposti, propone, come ulteriore possibile intervento, che gli Altamente Sensibili vengano avvicinati proprio ai compagni meno sensibili.

«Ho avuto più casi di opposto a questo, ovvero dei casi di bambini che mancavano di sensibilità che bisognava rieducarli alla sensibilità. Ecco questo è interessante... e spesso lo facevo mettendoli vicino: mettendo vicini i bambini molto sensibili a quelli meno sensibili, come se ci fosse una trasmissione tra vasi comunicanti, quello mi è capitato di farlo e potrebbe essere una strategia interessante anche per chi è molto sensibile e quando è troppo, mi sembra di capire, diventa anche un problema oltre che essere una grandissima potenzialità.»

⁵⁹ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. 100

Ancora ragionando sull'influenza positiva che si ottiene attraverso l'avvicinamento collaborativo tra tante singolarità, l'intervistata S.F. non manca a sua volta di vedere nell'incontro con l'altro un mezzo per conoscere, migliorare e comprendere meglio anche sé stessi. Afferma infatti:

«Penso anche che il gruppo, quindi il contesto educativo di gruppo, quindi allargato, sia molto utile per dare strumenti a questi ragazzi.»

L'intervistata propone inoltre come ulteriore possibilità di intervento specifico, quella di strutturare un eventuale "momento del cerchio" nel quale il bisogno d'espressione che caratterizza l'Altamente Sensibile possa sentirsi finalmente appagato.

«... promuovere la libertà di esporsi in un ambito di assenza di giudizio, secondo me, potrebbe essere vincente per qualsiasi situazione ma a maggior ragione per un bambino molto sensibile.»

Un ultimo considerevole aspetto sulle questioni inerenti all'impostazione di interventi, si basa sulla pressoché comune convinzione degli intervistati che, qualsivoglia intervento educativo, debba partire dal riconoscimento del bisogno specifico dell'educando. Puntare ad una didattica personalizzata che sappia accogliere ed individuare tutti i bisogni specifici è infatti tra gli obiettivi che più si tende a perseguire in campo educativo. Cito a tal proposito le rappresentative parole di E.B.:

«Ovviamente, la prima cosa è sicuramente riconoscere ciò nel bambino e non passarla come un capriccio, quindi già riconoscere il fatto che un bambino abbia questa ipersensibilità è già una buona cosa. E poi forse ogni bambino ha i suoi bisogni, le sue necessità ed anche le sue caratteristiche... Quindi creare degli interventi mirati per ogni bambino, quindi cercare di fare una didattica personalizzata, diciamo, ed aiutarlo il più possibile.»

Tuttavia c'è anche la consapevolezza che si tratti di un obiettivo estremamente difficile da realizzare, visto soprattutto il gran numero di bambini, ragazzi, adulti o anziani che un educatore è spesso tenuto a dover gestire contemporaneamente in poco tempo. Ciò, come si può supporre, spesso non dà modo di rivolgere la giusta attenzione a tutti. L'intervista E.B. prosegue infatti il suo discorso dicendo:

«Pensare di poter seguire il bisogno specifico è però molto difficile. Nell'indirizzo montessoriano (che è diverso dalla scuola tradizionale) è più facile secondo me perché già di per sé, secondo me, il montessoriano, che in realtà non è un metodo, è un modo di essere, di porsi che è individualizzato...»

L'educatore A.B. supporta tali suggestioni, mettendo a sua volta in evidenza, durante la sua intervista, quanto difficile possa essere in alcuni contesti rivolgere la giusta attenzione a tutti:

«...se sto lavorando in un centro estivo è un po' complicato affrontare l'ipersensibilità individualmente nel senso che ci sono molti giochi di squadra, c'è tantissimo spazio e tantissimo tempo assieme e quindi generalmente non si riesce a fare un lavoro individualizzato con questo tipo di bambini/di soggetti. Più semplice è quando si lavora in ambiti più stretti, tipo la comunità... Oppure prima, nel doposcuola avendo una decina di ragazzi tutti i giorni, che si trovano soprattutto per fare i compiti e condividere esperienze, comunque calibrate in una certa maniera, anche individualmente, qui è più facile magari gestire una situazione di ipersensibilità perché si può porre attenzione oppure dare quelle piccole attenzioni che possono servire al ragazzo, alla ragazza.»

È pertinente però specificare che, anche nei contesti più piccoli, se l'educatore manca della giusta preparazione, farà comunque fatica a riconoscere ed approcciarsi nel modo più adatto nei confronti del tratto e del suo rispettivo bisogno. Si torna perciò nuovamente alla necessità, già espressa dai tanti documenti di legislatura educativa che richiamano alla necessità di formazione continua (*lifelong learning*). Questo sistema di pensiero, punta proprio ad “equipaggiare” i tanti lavoratori che operano nei diversi ambiti del mondo educativo, ma non solo, di una formazione il più possibile completa ed aggiornata, capace di rispondere adeguatamente ai molteplici bisogni del nostro tempo.

Sposto ora l'attenzione al secondo, nonché ultimo, quesito di carattere educativo, posto agli intervistati, ossia: “*Quali tipi di strategie educative possono, a suo parere, favorire il benessere degli individui Altamente Sensibili?*”

Non sorprende se la maggioranza (ben tre sue cinque) degli intervistati ha subito riconosciuto nell'ascolto una delle principali strategie per garantire il benessere di un PAS. L'intervistato A.B., afferma infatti:

«Beh io punterei molto, per esempio, intanto sull'ascolto. Capita che un individuo abbia bisogno anche di sfogare tutta l'emotività che ha... Perché si carica durante il giorno, si sovraccarica, quindi anche solo parlarne, dire quello che prova, quello che si sente, può aiutarlo a scaricarsi.»

Saper ascoltare rappresenta una delle componenti più complesse dei rapporti interpersonali in quanto, al contrario del semplice “udire”, richiede interesse, empatia e coinvolgimento. Il professionista educativo, che ha cura dell'educando, non deve dimenticare la rilevanza dell'ascolto in quanto elemento chiave di una relazione educativa funzionale. In particolare per l'Altamente Sensibile, la possibilità di esprimere ciò che

prova, sentendosi ascoltato è quasi salvifico. Il problema dei PAS rimane spesso però quello di sentirsi incompresi: essendo loro in minoranza, per paura di non essere accettati dai cosiddetti “normosensibili”, finiscono per chiudersi in sé stessi, senza tentare mai di confrontarsi.

Proseguendo con l'esposizione dei riscontri emersi, l'intervistata E.B., ha fatto notare quanto fondamentale sia l'instaurarsi di un rapporto collaborativo tra la scuola e la famiglia

«...magari insieme alla famiglia, o anche magari se c'è qualcun'altro che si interessa al bambino, provare a vedere insieme delle cose comuni per aiutarlo, per farlo stare meglio. È anche giusto, a prescindere, per tutti i bambini secondo me ci deve essere proprio una collaborazione tra scuola e famiglia perché se la famiglia insegna una cosa al bambino e poi a scuola gli insegna un'altra. Quindi tutt'al più per questi bambini che hanno bisogno di sentirsi solidi e se quindi la scuola e la famiglia si mettono insieme ed insieme collaborano riescono ad aiutarlo.»

Moltissimi studi pedagogici dimostrano che il mantenimento di una certa coerenza educativa e di un rapporto dialogico nonché collaborativo tra coloro che sono coinvolti nel percorso di crescita, sono aspetti fondamentali per favorire il benessere dell'educando. Il rapporto scuola-famiglia non deve infatti mai essere distante e sconnesso, ma va promossa una comunicazione sinergica tra le due istituzioni alla ricerca di equilibri tra realtà che possono lavorare bene solo insieme⁶⁰.

Oltre alla collaborazione tra contesti educativi, la disciplina pedagogica attribuisce una grande importanza all'inclusione. Non sorprende perciò che, anche in quest'occasione di ricerca, sia emersa tale tematica. L'Altamente Sensibile, com'è stato già riportato, vive il timore di non sentirsi accettato, percependosi spesso come diverso. Il PAS potrebbe per queste ragioni operare una sorta di emarginazione auto-indotta o potrebbe rischiare di venir escluso dagli altri componenti di un gruppo perché visto come differente. L'intervistato F.B. afferma infatti:

«Forte attenzione va data all'inclusività. Perché è importante che il bambino non si marginalizzi perché c'è fortemente, mi sembra di intuire, il rischio della marginalizzazione, operata dal bambino stesso che dopo sfoga in fenomeni di bullismo.»

La tematica dell'inclusione scolastica richiama ad uno dei manifesti educativi più importanti del nostro tempo ossia il Rapporto all'UNESCO della Commissione Internazionale sull'Educazione per il XXI secolo presieduta J. Delors, dal titolo

⁶⁰ S. Kanizsa e A.M. Mariani, *Pedagogia generale*, p. 89

“*Nell’educazione un tesoro*”. In questo testo viene appunto espresso quanto fondamentale sia lottare contro le esclusioni, promuovere una scuola inclusiva, nonché rispettosa delle diversità ed individualità⁶¹. Cito in particolare alcune parole del Rapporto:

L’educazione può promuovere la coesione se cerca di tener conto della diversità degli individui e dei gruppi, evitando essa stessa di contribuire all’esclusione sociale. [...]. È importante, in particolare che ciascuno sia messo in grado di trovare il proprio posto nella comunità di appartenenza [...].⁶²

Tonando all’analisi delle interviste, va riferito che sempre l’intervistato F.B., nel suo discorso, oltre all’inclusione ha inserito un ulteriore tema molto discusso e riflettuto in ambito educativo: la strutturazione dei tempi. Come già l’intervistato A.B. aveva parlato del fatto che lasciare spazi per isolarsi potesse essere un valido aiuto per il PAS, F.B. avanza l’ipotesi di non strutturare tutto il tempo a disposizione, come valida strategia per favorire il benessere dell’Altamente Sensibile.

«L’idea che non tutto il tempo deve essere strutturato ma che il bambino, la bambina possano esplorare ciò che hanno a loro disposizione da soli, oppure anche insieme: chi in coppia, chi in grande gruppo e questo permette di scoprire cose nuove. A volte capita il bambino che ha una passione per gli insetti e lo trovi che passa l’intero pomeriggio a studiare le formiche, l’altro che guarda le pigne, molti lavorano con i sassi... ed è un aspetto sensoriale che una persona coltiva. Per cui penso sia interessante pensare di non strutturare degli spazi fisici ed anche temporali perché il bambino possa in autonomia, o con lo sguardo di supervisione dell’adulto, sviluppare questa sua parte che penso possa essere una strategia interessante. Ovviamente non vale solo per i bambini sensibili, vale per tutti quanti.»

Il bambino Altamente Sensibile beneficia in modo particolare dell’occasione di gestione autonoma, scegliendo attività conformi al proprio essere. La tolleranza alle imposizioni per un PAS è minore e possono soffrire molto del dover sottostare ai tempi, ritmi ed attività dei non-PAS, che mal coincidono con i loro. Avere la possibilità di disporre di più tempo libero dà inoltre modo agli Altamente Sensibili (e non) di sperimentare sé stessi, scoprendo le proprie preferenze e stimolando la creatività.

⁶¹ J. Delors, *Nell’educazione un tesoro*, p. 48

⁶² *Ibidem*

3.3 Esposizione di un Caso emblematico

Prima di concludere questo capitolo d'analisi, è rilevante dedicare un breve passaggio a sé stante, alla presentazione di un'esperienza che mi è stata riportata nel corso di un'intervista. Il Caso in questione rappresenta infatti una testimonianza piuttosto significativa di Alta Sensibilità e che ben racchiude in sé sia le risorse che le criticità del tratto.

Riporto di seguito il profilo del Caso:

«Era molto sensibile, molto introverso. Questo gli dava molti problemi perché era fortemente sensibile ad atti di bullismo, anche che si immaginava, non necessari. Era particolarmente sensibile agli sguardi degli altri, alle parole che potevano essere dette e aveva un'immaginazione fervida, assolutamente, immaginava, vedeva, era molto appassionato delle storie che raccontavamo, per cui aveva un pensiero rappresentativo molto dinamico anche se aveva 7 / 8 anni. Tra l'altro nel suo caso, aveva anche dei momenti in cui questa incapacità di sentirsi compreso in queste sue caratteristiche diventava aggressività e questo molto, molto problematico in dei momenti. E la famiglia ad un certo punto non era più una risorsa. Ho anche notato che anche dire quali erano i problemi non reagivano bene. La stessa famiglia non capiva a volte le caratteristiche del bambino, per cui lo rimproveravano quando invece bisognava comprendere.»

Quanto è riportato in questa breve descrizione, mette in luce svariati elementi che si riconducono a molto di quanto è già stato presentato. Come suggerisce la pedagogia speciale, l'ambiente (e per ambiente educativo si intendono solitamente le istituzioni scolastiche e la famiglia) può rappresentare un ostacolo o un facilitatore nello sviluppo dell'individuo. In questo caso specifico, la breve testimonianza, mette in luce che si è di fronte alla prima opzione: la famiglia non è stata un supporto, capace di comprendere ed ascoltare. Più volte E. Aron ha esplicitato la rilevanza della figura familiare affinché il PAS potesse crescere in sintonia con il suo tratto personale. La psicologa americana ha dedicato un intero libro ai bambini altamente sensibili proprio per supportare i genitori nel loro difficile compito educativo, reso alle volte ancora più complesso, sebbene spesso anche più stimolate, dal dover crescere un figlio maggiormente suscettibile, profondo e delicato. L'infanzia è inoltre, secondo Aron, uno dei momenti più cruciali per la vita di un PAS e, per questo, non va sottovalutato. Un'infanzia difficile rende la Persona Altamente Sensibile, in quanto più incline a vedere ogni dettaglio e ogni implicazione di

un'esperienza negativa⁶³, più predisposta ad essere ansiosa e/o depressa⁶⁴. Queste premesse potrebbero spaventare un eventuale genitore di figlio PAS, tuttavia, l'esperta americana, mette prontamente in chiaro come questo ruolo possa essere anche estremamente gratificante. Ella dice infatti che “gli HSC sono in grado di approfittare meglio degli altri delle cure genitoriali e di insegnamenti efficaci”⁶⁵ ed aggiunge che ciò è dovuto al fatto che gli HSC risultano più pronti degli altri a reagire a qualsiasi cosa utile e saggia si abbia da offrire loro.⁶⁶ Riprendendo quest'ultima citazione e, richiamando il Caso riportato, viene infatti raccontato che il bambino “era particolarmente appassionato alle storie”, quindi, coerentemente a quanto sostiene Aron, il Bambino Altamente Sensibile è più portato degli altri ad accogliere gli stimoli positivi che gli vengono offerti, specialmente se questi incoraggiano la fantasia e la riflessione. Purtroppo, sebbene il protagonista della testimonianza, sembrava trovare spazi di benessere nel contesto educativo in cui era inserito, viene anche detto che viveva al contempo il malessere per il difficile rapporto con i compagni, e questo lo portava alle volte a reagire in modo aggressivo. Stramaglia spiega infatti che:

Non sentendosi capiti e accettati dai genitori per la loro diversità, che pure avvertono, questi bambini si sentono sbagliati, perciò non meritevoli di amore (colpa) e punibili dalla società circostante (vergogna), nonostante il comportamento nei confronti degli adulti sia rispettoso e integerrimo; oppure, reagiscono con rabbia e aggressività al vissuto di diversità e al senso di inadeguatezza, assumendo condotte provocatorie e oppostive⁶⁷.

Concludo, facendo riferimento all'ultima frase del Caso riportato: “lo rimproveravano quando invece bisognava comprendere”. Queste parole sono di rilevante impatto e fanno appello all'enorme valore della comprensione in ambito educativo; proprio come recita il motto della Pedagogia Speciale: “comprendere per intervenire”.

3.4 Riepilogo ed interpretazione dei dati

Le cinque interviste si sono rivelate ugualmente ricche di suggestioni rilevanti. Le diverse risposte degli intervistati sono state coerenti tra loro e non sono andate in contraddizione, ciò fa emergere una certa uniformità di pensiero intorno all'Alta

⁶³ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 125

⁶⁴ Ivi, p. 124

⁶⁵ E. Aron, *Il bambino altamente sensibile*, p. 24

⁶⁶ Ivi, p. 25

⁶⁷ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 97

Sensibilità, che pur non essendo un tema davvero noto a nessuno dei partecipanti è stato da loro prontamente inquadrato e compreso. Il fatto che, tra le strategie per il perseguimento del benessere, la proposta di puntare sull'ascolto sia emersa in modo particolare, risulta un ottimo presupposto di partenza. Porsi in ascolto per comprendere l'altro è infatti, come già menzionato, un aspetto focale per la costruzione di un ambiente supportivo e sereno. Oltre a ciò, gli interventi educativi pratici che sono stati proposti, risultano, stando alle conoscenze esistenti, adeguati per rispondere efficacemente ai possibili bisogni degli educandi Altamente Sensibili. È degno di nota che, pur non possedendo conoscenze approfondite sulla tematica, i professionisti dell'ambito abbiano saputo individuare metodi didattici con i quali approcciarsi all'Ipersensibilità.

Riguardo invece a ciò che è emerso dalle osservazioni, i risultati, hanno dato prova di verità alle mie personali ipotesi di partenza, in quanto è stato effettivamente riscontrata la presenza di un individuo Altamente Sensibile.

Capitolo 4

CONCLUSIONI

4.1 Strategie educative per fronteggiare le criticità

La storia della pedagogia è costellata di vicende come quella del medico, nonché educatore, Itard e del “ragazzo selvaggio”; o come quella di Don Milani con i suoi ragazzi della Scuola di Barbiana, o ancora come quella dei tanti adulti analfabeti che Freire ha reso cittadini in grado di partecipare alla costruzione di un paese più libero e democratico. I traguardi appena citati, fanno emergere quanta rilevanza possa avere un valido intervento educativo al fine del raggiungimento di benessere ed autonomia.

Nel corso dell’Elaborato, rispetto al tema dell’Alta Sensibilità è emerso un ampio ventaglio di risorse e contemporaneamente anche alcune criticità.

A tal riguardo, riprendo il fatto che, tra le raccomandazioni pedagogiche, è presente anche quella di “guardare” alla persona destinataria del progetto educativo nella sua complessità e totalità. Lo sguardo educativo deve quindi essere puntato alle risorse e alle potenzialità, per farle emergere in pienezza, ma deve anche avere consapevolezza delle problematicità e dei limiti che possono mettere in difficoltà la persona ed anteporsi al raggiungimento di una piena realizzazione personale.

Partendo da questi presupposti, desidero richiamare, per un’ulteriore riassuntiva analisi, alcune criticità particolarmente rilevanti che gli scritti sull’Ipersensibilità mettono più volte in evidenza. Nello specifico faccio riferimento al diffuso sentimento di disagio che vivono gli individui Altamente Sensibili nei confronti del loro stesso modo di essere.

Numerose sono infatti le testimonianze di PAS che riferiscono di sentirsi profondamente in conflitto con sé stessi, arrivando a definirsi “pazzi” o “sbagliati” e finendo per non accettarsi né valorizzarsi mai.

Riporto ad esempio il Caso della scrittrice e sceneggiatrice Federica Bosco che ha scelto di raccontare la propria storia di PAS nel suo libro *“Mi dicevano che ero troppo sensibile”* (2021). Ella narra di vissuti spesso problematici, nei quali veniva sovente criticata per quel suo essere “troppo”, che non le permetteva di allinearsi agli altri. L’autrice italiana

esprime ad esempio: “avevo quindi fatto pace col fatto di essere strana (quindi esagerata, *sui generis*, e «troppo»), rassegnandomi a una vita in un posto scomodo.”⁶⁸

Alcune parole in merito a ciò, sono proferite anche dal professor Stramaglia, che scrive: “L’Alta Sensibilità fa sentire le persone “diverse dalla norma” e, pertanto, induce spesso a crolli di autostima e di fiducia”⁶⁹. Anche le interviste da me condotte hanno messo in luce il rischio di emarginazione che vivono i PAS che, appunto sentendosi “lontani” dagli altri, finiscono per isolarsi.

Sulla base di considerazioni come queste, appare evidente che le Persone Altamente Sensibili non colgano il loro tratto di personalità in modo favorevole, ma che al contrario, lo raffigurino principalmente come un pesante impedimento o, nei casi più problematici, come una fonte di grandi sofferenze.

È stato inoltre più volte specificato che l’Alta Sensibilità interessa una minoranza della popolazione, la cui restante parte, spesso sprovvista di conoscenze in merito a questo tratto, finisce con il rivolgere ai PAS molti biasimi, incentivando in loro il, già ampiamente presente, senso di inadeguatezza ed incomprensione.

Quanto appena descritto, merita una certa attenzione pedagogica: l’individuo che nutre una pessima considerazione di sé stesso, che è pressoché privo di supporti in grado di comprenderlo e che non ha fiducia nelle proprie potenzialità, difficilmente sarà in grado di svilupparsi in modo positivo, raggiungendo i traguardi che si è prefissato.

Il supporto educativo deve perciò intervenire per dare sostegno in questa pervasiva insicurezza che travaglia la vita di molti PAS.

In particolare, i professionisti in campo educativo dovrebbero essere tenuti ad attrezzarsi, tramite la formazione, al confronto con l’Alta Sensibilità, in modo che questo avvenga in maniera consapevole e lontana da pregiudizi o fraintendimenti di ogni sorta. Oltre alla formazione teorica, l’incontro diretto e l’esperienza sul campo, risultano quanto mai fondamentali: porsi in ascolto ed in dialogo con le PAS, rappresenta il primo passo per riuscire effettivamente a comprendere questo tratto di personalità e per poter comportarsi di conseguenza in modo inclusivo e rispettoso. Un’ulteriore considerazione che educatori o insegnanti dovrebbero tenere a mente nei confronti dell’Alta Sensibilità, riguarda il rapporto con la famiglia: instaurare una collaborazione proficua con i famigliari del

⁶⁸ F. Bosco, *Mi dicevano che ero troppo sensibile*, Antonio Vallardi Editore, Milano 2021, p. 35

⁶⁹ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 94

piccolo PAS, è l'approccio migliore per evitare crescite disfunzionali o infelici. Va ricordato inoltre che, se ci si pone in relazione con l'Alta Sensibilità da normo-sensibili, si può facilmente correre il rischio di interpretare le reazioni del PAS come sproporzionate ed incomprensibili; in questi casi lo sforzo richiesto all'educatore sta nell'evitare di etichettare il comportamento semplicemente come esagerato e nel rivolgersi ad esso con atteggiamento disponibile ed accogliente. L'Altamente Sensibile è, per sua natura, incline alla sovrastimolazione e alla sovraeccitazione; avendo consapevolezza di ciò, l'educatore può agire offrendo la sua attenzione alla situazione o eventualmente lasciando maggiori spazi di riposo durante i quali il PAS possa ritrovare serenità.

Va comunque specificato che agire in ottica preventiva, fornendo all'Altamente Sensibile i mezzi attraverso i quali possa imparare a conoscere sé stesso, i propri limiti e le proprie doti permane il metodo più funzionale, sebbene il più oneroso. Imparando a padroneggiarsi meglio, il PAS potrà contrastare prontamente eventuali *overarousal* emotivi, fermare il rimuginio e gestire in maniera più ottimale la profondità delle proprie reazioni interiori.

In ultima istanza, calandosi nuovamente nel contesto scolastico, è stato più volte assodato quanto lavorare sull'educazione emotiva rappresenti una tra le strategie d'intervento maggiormente adatte nei confronti dell'Alta Sensibilità. A tal riguardo, risulta interessante nominare un approfondimento svolto dal docente T.S. Alcalá dell'Università Rey Juan Carlos I in Spagna, su quella che lui definisce "*el aula sensible*" (letteralmente tradotta "l'aula sensibile"). È comune base pedagogica, conoscere l'importante ruolo giocato dall'ambiente fisico in cui ci si trova ad apprendere, il quale può rappresentare uno stimolo oppure può fungere da bloccante.

"*L'aula sensible*", descritta dal professore, risulta particolarmente interessante nonché affine con quelli che sono i bisogni di un PAS, in quanto si tratta di un ambiente nel quale "le diverse difficoltà, non sono altro che manifestazioni della diversità di capacità e pertanto elementi di arricchimento"⁷⁰. Più nello specifico, quest'aula: "è concepita come una preziosa aula-laboratorio, aperta, piena di molteplici possibilità e di

⁷⁰ T.S. Alcalá, *La alta sensibilidad en la educación: el aula sensible*, Cuestiones Pedagógicas, Revista De Ciencias De La Educación, Universidad Rey Juan Carlos I, España, 2023, p. 16 - En el aula sensible las distintas dificultades no son sino manifestación de la diversidad de capacidad y por tanto elementos de enriquecimiento

curati stimoli sensoriali, provocatrice di stupore e curiosità; un'aula concepita per tutte le sensibilità [...]”⁷¹.

4.2 L'Alta Sensibilità come una risorsa per sé stessi e per gli altri

I libri che sono stati scritti sulla tematica portano denominazioni come “*Siamo persone ipersensibili. 7 passi per capire gestire questo dono*” (H. Sawyer, 2015), o “*Come fare dell'ipersensibilità la tua forza*” (I. Sand, 2011), oppure ancora “*Il potere nascosto degli ipersensibili. Come trasformare ansia ed emotività in carte vincenti*” (G. Petitcollin, 2016). Si può notare perciò come vengano da questi autori, abbinate all'Alta Sensibilità parole come “dono”, “forza” o “potere”, quasi in contraddizione con la debolezza e la fragilità che spesso i non-PAS riconducono agli Altamente Sensibili.

Va specificato che coloro che hanno scritto testi, come quelli ad esempio sopracitati, non intendevano, attraverso le loro opere, far trasparire l'ideale che i PAS siano individui migliori di altri, speciali o magari plusdotati.

Ciò che è però emerso dalla generale consultazione di quanto è stato redatto sulla tematica, è il comune desiderio di attirare gli sguardi, *in primis* degli Altamente Sensibili sulle loro risorse.

Nel paragrafo precedente è stata fatta memoria di alcune criticità vissute dai PAS, prima tra tutte, la loro stessa tendenza alla non accettazione del proprio essere, percepito come incomodo e problematico.

Tuttavia, come hanno fatto gli autori inizialmente citati, e coerentemente con quelle che sono le prerogative del mondo educativo, è da ritenersi particolarmente importante, focalizzare l'attenzione sugli aspetti che rendono l'Alta Sensibilità una grande risorsa, tutt'altro che esente da potenzialità e vantaggi.

È probabilmente sulla base di questo convincimento che lo psicologo tedesco Sellin, alla domanda se l'ipersensibilità rappresenti un vantaggio o uno svantaggio, egli afferma con sicurezza: “L'ipersensibilità è una dote. Questo non presuppone, tuttavia, che chi può vantarla la riconosca come tale e sappia sfruttarla al meglio. Chi percepisce con maggiore

⁷¹ T.S. Alcalá, *La alta sensibilidad en la educación: el aula sensible*, p. 25 - Es un aula concebida como una preciosa aula-taller polivalente, abierta, llena de múltiples posibilidades y de cuidados estímulos sensoriales, provocadora de asombro y curiosidad; un aula para todas las sensibilidades

sensibilità di altri è potenzialmente in grado di trarre dalla vita più gioia, più piacere, più ricchezza interiore”⁷².

Dal proprio canto, il professor Stramaglia, il quale si include a sua volta all’interno del gruppo di Altamente Sensibili, afferma ad esempio: “La nostra vita è più difficile di quella dei normosensibili, ma non per questo dobbiamo rinunciare alla fiducia in noi stessi e alle infinite possibilità che una sensibilità spiccata apre e chi la accoglie”⁷³.

Le infinite possibilità dell’elevata sensibilità dei PAS, di cui parla Stramaglia, risaltano particolarmente se accostate alla crescente desensibilizzazione sociale che numerosi studi sociologici e filosofici fanno emergere come uno degli elementi caratterizzanti del mondo contemporaneo.

Facendo riferimento ad alcune considerazioni esposte nel testo “*Divertirsi da morire*” del sociologo Neil Postman, egli mette in luce quanto le persone siano oggi talmente abituate ad essere esposte a tragedie e disastri di ogni tipo, presentate tra una pubblicità e l’altra, da esserne ormai quasi totalmente indifferenti. A queste pericolose dinamiche si sommano quelle espresse da Zygmunt Bauman nelle sue opere “*La società dell’incertezza*” (1999) e “*Modernità liquida*” (1999) nelle quali evidenzia il carattere sfuggente e pressoché superficiale della società postmoderna.

In ultima aggiunta, il sempre più pervasivo mondo dei *network*, accanto ai numerosi vantaggi espone, specialmente i giovani, al rischio di non riuscire più ad apprezzare e gestire la profondità delle relazioni e degli accadimenti reali, non sapendo esprimere emozioni, se non attraverso un’*emoji*. Tali fenomeni, portano inevitabilmente ai sempre più evidenti rischi di analfabetismo emozionale. Galimberti, facendo riferimento agli adolescenti d’oggi, scrive infatti: “il mondo emotivo vive dentro di loro a loro insaputa, come un ospite sconosciuto a cui non sanno dare neppure un nome”⁷⁴.

In questa realtà odierna, di velocità e di una sempre più pervasiva superficialità esistenziale, gli Altamente Sensibili con la loro predisposizione alla profondità di elaborazione, mantengono vivo quello sguardo delicato, attento e riflessivo che molti individui sembrano aver perso.

⁷² R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. 7

⁷³ M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 63

⁷⁴ S. Kanizsa e A.M. Mariani, *Pedagogia generale*, p. 159

L'Altamente Sensibile, bambino o adulto che sia, riesce ad avere una “maggiore consapevolezza delle emozioni altrui”⁷⁵ dalle quali è influenzato e ciò si traduce spesso in una notevole tendenza ad attivare comportamenti empatici. Oltre a ciò, si caratterizza per un'elevata riflessività, intuitività e capacità elaborativa, unita ad una grande attenzione ai dettagli. Ulteriormente, va ricordato che il PAS si dimostra spesso estremamente ricettivo e tende a provare una più intensa e ricca vita emotiva che, associata ad una spiccata intelligenza emotiva, lo rende più capace di cogliere aree dell'interiorità umana a molti precluse.

L'insieme di questi elementi, rende gli Altamente Sensibili coloro che E. Aron definisce “la classe di consiglieri reali che si preoccupa di controllare e di pensare”⁷⁶.

R. Sellin, supporta tali opinioni ed aggiunge, a sua volta, che gli Altamente Sensibili “sono portati per tutto ciò che ha a che fare con la precisione, il saper cogliere le correlazioni e con la capacità di percepire in modo sottile e differenziato”⁷⁷.

Si può affermare che ogni individualità offre alle altre importanti risorse ma, se i temperamenti più estroversi e coraggiosi tendono a mostrare con più facilità le loro capacità, ciò non è altrettanto diretto per i PAS, che tendenzialmente più cauti e remissivi, corrono il rischio di non esporsi mai davvero. È con la consapevolezza di questo pericolo, che molti esperti sulla tematica rimarcano a tal punto le potenzialità e i vantaggi che gli Altamente Sensibili conservano dentro di loro, affinché essi non dimentichino di farne tesoro per sé stessi per gli altri.

4.3 Una tematica ancora in scoperta

Nonostante ad oggi l'Alta Sensibilità permanga ancora una tematica pressoché sconosciuta alla maggioranza del mondo culturale, la letteratura che è stata redatta sul tema fa emergere ugualmente un cospicuo numero di scritti, ricerche e considerazioni avanzate da diverse discipline. La pedagogia e la psicologia, com'è già stato specificato nel primo capitolo, sono le due discipline che hanno, ad oggi, maggiormente contribuito alla ricerca e all'approfondimento del tema. Questo interesse è da richiamarsi alla

⁷⁵ E. Aron, *Il bambino altamente sensibile*, p. 103

⁷⁶ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, p. 69

⁷⁷ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. 117

maggior affinità che le due Scienze possiedono nei confronti di argomenti legati all'umano ed ai suoi aspetti più intrinseci.

Dai dati emersi, appare evidente che psicologi e pedagogisti, intendono avanzare le loro ricerche e continuare ad approfondirle.

Intorno alla tematica, permangono infatti diversi interrogativi, e quanto è stato affermato, è in buona parte ancora ipotetico. Oltre a ciò, entrambe le Scienze stanno cercando di sfatare le erronee interpretazioni che il tema ha suscitato. La psicologia generale ha più volte chiarificato che i picchi e le “cadute” emotive vissute dagli Altamente Sensibili non devono essere interpretate come comportamenti patologici, nevrotici o bipolari. La pedagogia, dal proprio canto, non può invece rischiare di connettere l'Alta Sensibilità ad un qualche tipo di disturbo dell'apprendimento.

Stramaglia specifica infatti che: “occorrono maggiori strumenti psicologici e didattici per comprendere appieno le caratteristiche dei piccoli PAS, i quali possono venir scambiati per bambini con disturbo da deficit di attenzione e iperattività o collocabili nello spettro autistico”⁷⁸.

Sebbene il loro contributo sia stato di minor spessore, va riportato che la tematica dell'Alta Sensibilità ha movimentato anche l'interesse di altre Scienze.

Dalle pagine redatte sulla tematica, emergono infatti alcune considerazioni di carattere sociologico ed antropologico come quelle sulle questioni di genere che associano l'Alta Sensibilità principalmente alle donne e quasi mai agli uomini. Un altro esempio, si basa sulle questioni storiche e culturali che hanno portato le diverse nazioni a rendere la sensibilità un aspetto più o meno accettato e/o valorizzato socialmente. Una dimostrazione di ciò, può essere quella esposta dallo psicoterapeuta teutonico che riferisce come l'ipersensibilità in Germania sia stata tutt'altro che incoraggiata, essendo quella tedesca una nazione profondamente segnata da un ideale di individuo che doveva essere: “veloce come il levriero, resistente come il cuoio e duro come l'acciaio Krupp”⁷⁹. Ogni cultura trasmette infatti dei chiari parametri su come si aspetta che crescano i propri piccoli abitanti, basti pensare alla tipologia di giochi che vengono maggiormente prodotti e pubblicizzati nei diversi paesi.

⁷⁸ M. Stramaglia *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 99

⁷⁹ R. Sellin, *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, p. 9 – Discorso di Hitler riportato in *Mein Kampf* in merito all'educazione dei giovani nell'ambito del programma di superiorità razziale.

La psicologa Aron riporta, dal proprio canto, uno studio condotto sia nell'Università di Waterloo in Ontario, che in quella di Shanghai, con lo scopo di comprendere quale tipo di studente fosse considerato più popolare. I risultati delle indagini hanno fatto emergere che in Cina i bambini timidi e sensibili erano quelli più scelti, mentre si è osservato il fenomeno contrario in Canada⁸⁰.

In ultima istanza, una certa rilevanza è attribuibile anche ad alcuni studi di carattere neuroscientifico che hanno analizzato l'Alta Sensibilità dal punto di vista della loro disciplina. Queste ricerche hanno avanzato diverse suggestioni volte a spiegare i processi cerebrali che generano Ipersensibilità. Tra le possibili interpretazioni neurologiche sull'Alta Sensibilità, oltre ad una preponderanza di processi dell'emisfero destro, è stato ipotizzato un iper-funzionamento dell'amigdala e la tipicità del suo rapporto con la corteccia prefrontale⁸¹.

È stato ampiamente ribadito che gli studi intorno a questa tematica abbiano ancora numerosi aspetti da scandagliare, approfondire e consolidare ma risulta anche fondamentale rendere merito alla “strada già percorsa”, e a tutti i professionisti, che sotto diverse vesti, hanno fatto di questo tratto temperamentale l'oggetto dei propri studi ed interessi, indagando e rendendo nota la tematica.

In questa Tesi ho tentato, a mia volta, di fornire un personale contributo per dare notorietà ed importanza a questo tratto.

Nel percorso attraverso le diverse sfaccettature dell'Alta Sensibilità, ho voluto sfiorare molte delle tematiche care al mondo dell'educazione come l'attenzione verso la singolarità, l'inclusione scolastica ed il perseguimento del benessere, in quanto aspetti che un educatore deve sempre mantenere come riferimenti nel suo operare professionale.

Con la consapevolezza che il suddetto Elaborato non potrà colmare di molto l'ancora scarsa notorietà legata a questa tema, mi appello, in ultima istanza, al concetto secondo il quale “educazione è condivisione”⁸². Basandomi su tale fondamento auspico che quanto è stato esposto in questa Tesi, possa rappresentare un vero atto educativo, non solo per i suoi contenuti, ma anche per il suo desiderio di diffondere conoscenza, poiché, come disse

⁸⁰ E. Aron, *Persone altamente sensibili*, pp. 66-67

⁸¹ N. Travaini, *Tutto Tanto Sempre. Sensibilità e altri superpoteri*, cit., p. 56 in M. Stramaglia, *Pedagogia e Alta Sensibilità*, p. 64

⁸² S. Kanizsa e A.M. Mariani, *Pedagogia generale*, p. 27

il celebre filosofo romano Seneca: “Bramo comunicare agli altri tutto quello che so. Ed anche se mi concedesse la sapienza a patto di tenerla solo dentro di me senza poterla trasfondere ad altri, rifiuterei di accettarla”⁸³.

⁸³ S. Kanizsa e A.M. Mariani, *Pedagogia generale*, p. 27

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Testi citati

ALCALÁ SANTOS TOMÁS, *La alta sensibilidad en la educación: el aula sensible*, Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de da Educación, Universidad Rey Juan Carlos I, España, 2023

ARON ELAINE, *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge*, trad. it. di C. Lamparelli, Milano, Mondadori, 2018

ARON ELAINE, *Il bambino altamente sensibile. Aiutare i nostri figli a fiorire quando il mondo li travolge*, trad. it. di T. Albanese, Milano, Mondadori, 2019

BOSCO FEDERICA, *Mi dicevano che ero troppo sensibile. Per chi si sente sbagliato, un percorso per scoprire come tramutare l'ipersensibilità in una risorsa preziosa*, Milano, Antonio Vallardi Editore, 2021

DELORS JACQUES, *Nell'educazione un tesoro. Rapporto all'UNESCO della Commissione Internazionale sull'Educazione per il XXI secolo*, I libri dell'UNESCO, Roma, Armando editore, 1997

DIGENNARO SIMONE, *Corpi emotivi: riflessioni sull'educazione emotiva nella scuola*, Essay– Encyclopaideia – Journal of Phenomenology and Education, 2018

FLORES D'ARCAIS GIUSEPPE, *La ricerca pedagogica. 18° ricerca sulla cultura e la società italiana in trasformazione*, Bari, Biblioteca di cultura moderna, Editori Laterza, 1964

GOLEMAN DANIEL, *Intelligenza emotiva. Cos'è e perché può renderci felici*, trad. it. di I. Blum e B. Lotti, Milano, BUR saggi Rizzoli, 2023

KANIZSA SILVIA e MARIANI ANNA MARINA, *Pedagogia generale*, Milano – Torino, Pearson Italia, 2017

LUCISANO PIETRO e SALERNI ANNA, *Metodologia della ricerca in educazione e formazione*, Roma, Carocci editore, 2002

MORTARI LUIGINA, *Cultura della ricerca e pedagogia. Prospettive epistemologiche*, Roma, Carocci editore, 2007

PORCARELLI ANDREA, *Istituzioni di Pedagogia Sociale e dei servizi alla persona*, Roma, Edizioni Studium, 2021

SELLIN ROLF, *Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio*, trad. it. di C. Malimpensa, Milano, Feltrinelli Editore, 2014

STRAMAGLIA MASSIMILIANO, *Pedagogia e Alta sensibilità. Una nuova sfida per l'educazione*, Roma, Edizioni Studium, 2023

WOOLFOLK ANITA, *Psicologia dell'educazione. Teorie, metodi, strumenti*, edizione italiana curata da M. A. Zanetti, Milano-Torino, Pearson Italia, 2020

TRAVAINI NICOLETTA, *Il dono delle persone sensibili. Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio*, Milano, red!, 2018

Testi consultati

BAUMAN ZYGMUNT, *La società dell'incertezza*, trad. it. di R. Marchisio, Bologna, il Mulino, 1999

TRAVAINI NICOLETTA, *Quaderno di decompressione per persone sensibili. Esercizi pratici per gestire e valorizzare l'alta sensibilità ogni giorno*, Milano, red!, 2019

Sitografia

L'Alta sensibilità. Come gestirla, diretta con la psicologa e psicoterapeuta Elena Lupo, Psicologia ASPIC Friuli, 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=CiQJgK2LFKw>

Webinar – “*Pedagogia ed Alta sensibilità. Una nuova sfida per l'educazione*”, con la partecipazione di G. Bertagna, S. Salvatore, C. Giaconi, M. Stramaglia, F. Magni, Gruppo Editoriale Studium, 2024, <https://www.youtube.com/watch?v=tATFHGVoQU>

ALLEGATI

Allegato 1

UN QUESTIONARIO PER I GENITORI

Il vostro bambino è altamente sensibile?

Per favore, rispondete a queste affermazioni nel modo migliore che potete. Rispondete “vero” se l’affermazione è vera o almeno parzialmente vera per il vostro bambino, o lo è stata per un tempo considerevole nel passato. Rispondete “falso” se non è e non è mai stata vera.

Il mio bambino...

- | | | |
|---|----------------------------|----------------------------|
| 1. Si spaventa facilmente. | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 2. Si lamenta di vestiti che prudono , delle cuciture delle calze o di etichette che strofinano la pelle. | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 3. Di solito non ama le grandi sorprese. | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 4. Impara di più da correzione gentile che da un castigo severo. | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 5. Sembra leggermi nel pensiero. | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 6. Usa parole difficili per la sua età. | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 7. Nota il più leggero odore insolito | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 8. Ha un senso dell’umorismo intelligente | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |

9. Sembra molto intuitivo. V F
10. Fatica ad addormentarsi dopo una giornata elettrizzante. V F
11. Non accoglie bene i grossi cambiamenti. V F
12. Vuole cambiarsi i vestiti se sono bagnati o pieni di sabbia. V F
13. Fa molte domande. V F
14. È un perfezionista. V F
15. Nota il malessere degli altri. V F
16. Preferisce giochi tranquilli, V F
17. Fa domande profonde, che spingono a riflettere. V F
18. È molto sensibile alla sofferenza fisica. V F
19. È infastidito da luoghi rumorosi. V F
20. Nota i dettagli (un oggetto spostato, un cambiamento nell'aspetto di una persona ecc.) V F
21. Prima di arrampicarsi su qualcosa valuta se reggerà. V F
22. Ha un rendimento migliore quando non sono presenti estranei. V F
23. Prova emozioni profonde. V F

E. Aron, *Il bambino altamente sensibile* (2015, pp. 36-37)

Allegato 2

		COMPORTEMENTI DI ALTA SENSIBILITÀ RISCONTRATI																						
	INIZIALI BAMBINI	Prova emozioni profonde	Rende meglio senza estranei	Valuta bene prima di agire	Nota molti dettagli	Infastidito da luoghi numerosi	È molto sensibile alla sofferenza fisica	Fa domande profonde	Prefere i giochi tranquilli	Non si matressi degli altri	È un perfezionista	Fa molte domande	Vuole cambiare vestiti se bagnati o sporchi	Non coglie bene i grossi cambiamenti	Fatica a dormire in giornate elettrizzanti	È molto intuitivo	Ha un umorismo intelligente	Non coglie odori insoliti	Usa parole difficili	Sembra leggere nel pensiero	Impara meglio da correzione gentile	Non ama le sorprese	Si lamenta dei vestiti	Si spaventa facilmente
1	D	x		x	x			x					x						x				x	
2	A																							
3	E																							
4	A																							
5	A	x				x		x											x					
6	E					x	x						x	x									x	x
7	C																							
8	D																							
9	A																							
10	G																							
11	T																							
12	L																							
13	S																							
14	M																							
15	M	x	x	x					x													x		
16	P																							
17	T																							
18	A																							
19	I														x							x		x
20	I						x		x	x														
21	N																							
22	O	x		x	x	x		x	x		x	x				x	x	x	x		x			
23	C																							
24	D																							
25	M	x			x		x	x	x	x												x		x
26	T																							
27	T	x		x	x		x					x			x		x		x		x			x
28	V																							
29	E																							
30	J	x						x	x										x		x			
31	P																							
32	G																							
33	R																							
34	S																							
35	A																							
36	G																							
37	D																							
38	V																							
39	L																							
40	S																							
41	I																							
42	C																							
43	P																							

Allegato 3

TRACCIA D'INTERVISTA

Intervista semi-strutturata sull'Alta Sensibilità nei contesti educativi

Intervista da sottoporre ad educatori ed insegnanti presenti nel luogo di Tirocinio per approfondire il grado di conoscenza ed i vissuti legati alla tematica dell'Alta Sensibilità

METODICA PER LA CONDUZIONE DELL'INTERVISTA

- Tipo di intervista: semi-strutturata
- Utilizzo di domande guida, le cui risposte verranno registrate e, in un secondo momento, trascritte
- Intervistati: professionisti presenti nell'ente di Tirocinio

DOMANDE GUIDA

1. Che tipo di formazione possiede?
2. Quale ruolo ricopre in questo contesto e da quanto tempo ci opera?
3. Possiede conoscenze in merito alla tematica dell'Alta Sensibilità? Ne ha mai sentito parlare? / Ha mai riconosciuto di aver a che fare con un bambino/ragazzo altamente sensibile? / Ha mai fatto esperienza nel proprio vissuto personale o professionale dell'incontro con questo tratto personale?

A) Risposta affermativa:

4. Come crede debba essere impostato un intervento educativo efficace nei confronti di questo tratto personale?
5. Quali tipi di strategie educative possono, a Suo parere, favorire il benessere di individui altamente sensibili?

B) Risposta negativa:

Breve spiegazione e poi proporre le domande 4. e 5