

20.06.2024

# echo

## MAGAZINE



Seite: 18  
Fläche: 115'586 mm<sup>2</sup>

 autismo  
svizzera

ECHO magazine  
1202 Genève  
022/ 593 03 03  
www.echomagazine.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 9'960  
Erscheinungsweise: 50x jährlich

Auftrag: 3005687  
Themen-Nr.: 536.013

Referenz: 92329299  
Ausschnitt Seite: 1/4

## Capriccio o vera sofferenza?



L'entourage di una bambina ipersensibile è chiamato a dimostrare la sua pazienza. Foto©Keystone

**L'ipersensibilità è una di quelle caratteristiche che a volte vengono addotte per giustificare comportamenti inappropriati o fastidiosi. Il fenomeno può essere molto reale e causare ansia; è allora necessario un sostegno.**

di Caroline Briner





L'ipersensibilità è in aumento, soprattutto tra i giovani, gli adolescenti... e i genitori che fanno prontamente riferimento a questa caratteristica per spiegare il comportamento dei loro figli. Stiamo assistendo all'emergere di un nuovo fenomeno sociale o è solo una moda? Né l'uno né l'altro: si tratta di un cambiamento di prospettiva. “Negli anni '50 e '60 si pensava poco ai bisogni dei bambini. Quando sorgevano delle difficoltà un bambino poteva essere rapidamente essere etichettato come temperamentale”, spiega Aline Fridez, educatrice del cantone di Vaud, dove lavora esclusivamente con bambini ipersensibili da sette anni.

“I bambini con ipersensibilità hanno imparato a nascondere meglio che potevano quello che avevano in mente, nel loro cuore”, aggiunge Tiphaine Vradis, psicologa di Ginevra.

Una pietra miliare è stata posta nel 1989 con l'adozione della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, che ha introdotto per il fanciullo, il diritto di “esprimere liberamente la sua opinione” e che a tali opinioni venga “dato il giusto peso” in funzione della loro età e del loro grado di maturità”.

Allo stesso tempo, sono state fatte importanti scoperte in campo scientifico. “La pediatra francese Françoise Dolto ha dimostrato l'importanza dell'ascolto delle esigenze dei bambini, mentre le neuroscienze hanno evidenziato l'im maturità del loro cervello e che le crisi dei bambini sono dovute quindi a questa immaturità, non ai capricci. Anche se, naturalmente, i bambini a volte possono avere degli scatti



d'ira", continua Aline Fridez, che ha seguito vari corsi aggiuntivi di in educazione e comunicazione interpersonale.

Questo significa che tutti i bambini sono ipersensibili?

No", risponde Aline Fridez. Tutti i bambini sono sensibili. Alcuni sono molto sensibili. E altri sono ipersensibili".

## UNA STIMOLAZIONE INTENSA

Le persone ipersensibili sono molto sensibili a tutto, sempre.

Percepiscono luce, colori, suoni, odori, sapori e consistenze. Così come l'atmosfera di un luogo, gli stati d'animo e persino i propri sentimenti: sono come spugne.

Questa caratteristica offre il vantaggio di poter percepire cose che la maggior parte delle persone non riesce a percepire. D'altra parte, è estenuante e causa molta ansia.

Le persone ipersensibili sono costantemente all'erta. I loro pensieri vanno in tutte le direzioni.

Ipersensibilità significa iper, troppo, sofferenza", riassume Aline Fridez. I bambini sono particolarmente vulnerabili. "Il loro contenitore non è abbastanza grande per contenere l'intensità delle emozioni che provano", dice lo specialista. Il risultato è una potenziale difficoltà nell'apprendimento, nel sonno, nelle relazioni, nell'autostima, ecc.

Ciò che differenzia una persona sensibile da una persona ipersensibile è la frequenza della sovrastimolazione. "Quando un bambino arriva spesso molto agitato da scuola, si muove in continuazione durante la merenda, poi litiga e infine dà l'impressione di non aver mai avuto una pausa, questo potrebbe essere un segno di ipersensibilità", dice Aline



Fridez, che ha lavorato per quasi vent'anni nei doposcuola a Losanna. Alcuni bambini hanno anche capito che possono ottenere ciò che vogliono reagendo con forza. “La sfida consiste nell'aiutare i genitori a trovare la risposta più appropriata: che si tratti di un bisogno di supporto emotivo o la necessità di limiti”, spiega Tiphaine Vradis.

Non è affatto una condizione trascurabile il fatto che si ritenga che l'ipersensibilità colpisca tra il 20% e il 30% della popolazione, colpendo le persone neuro-atipiche (disturbi come la dislessia e i disturbi dell'attenzione, plusdotazione, autismo e sindrome di Down), ma non solo. A causa di questa elevata prevalenza, il termine ipersensibile non è utilizzato in medicina per fare diagnosi. “Se stiamo parlando di una persona su tre, significa che la categoria è molto poco definita”, afferma Boris Guignet, direttore del dipartimento di psichiatria dell'Hôpital du Valais.

Pur riconoscendo che sia evidente “un'accentuata sensibilità in alcuni bambini”, lo specialista sottolinea che il suo ruolo è quello di cercare di determinare se le reazioni problematiche siano legate a un disturbo di fondo. “L'ipersensorialità, ad esempio, si osserva spesso disturbi dello spettro autistico”.

## SOSTENERE IL BAMBINO

È sempre possibile attenuare gli effetti negativi dell'ipersensibilità. Per i genitori, ciò significa rassicurare il bambino affinché le sensazioni diventino accettabili e non più fonte di ansia.

“Per esempio, quando i genitori hanno difficoltà a gestire i capricci del





bambino, viene suggerita la ruota della rabbia.

Grazie a questo strumento, il bambino può liberarsi dal suo “troppo pieno” in modo controllato, mentre i genitori imparano ad accettare l’emozione della rabbia del figlio, che spesso viene disapprovata, perché i suoi effetti disturbano anche i vicini”, spiega Aline Fridez.

Come regola generale, i bambini ipersensibili devono potersi appartare nella propria bolla durante il giorno per ritrovare la calma interiore e ricaricare le batterie.

Chi li circonda deve essere paziente e aiutarli ad accettare le loro emozioni (EM17/2021). Le attività creative e l’aria aperta sono di grande aiuto.



Luce, odori, emozioni: tutti vissuti con maggiore profondità.. Foto©Keystone



## UN PO' DI LETTERATURA

L'ipersensibilità è oggetto di numerosi libri, alcuni dei quali rivolti proprio ai bambini interessati. Un esempio è "*Sensibles*" (Eyrolles jeunesse, 64 pagine), che racconta la storia di Marina, spesso a disagio per il troppo rumore, la troppa luce, il troppo del troppo.

Tutto sembra insormontabile fino al giorno in cui un bosco le rivela il superpotere che si nasconde dietro la sua ipersensibilità. In "*J'en ai marre!*" (Eyrolles jeunesse, 48 pagine), una madre spiega alla figlia perché, dopo aver rotto il biscotto, ha pianto, si è rovesciata la bibita e poi ha ascoltato una storia. Le mostra il funzionamento del suo cervello, utilizzando le immagini del coccodrillo impulsivo (il cervello primitivo), della scimmia agitata (il cervello emotivo) e della tartaruga calma (il cervello razionale). La casa editrice Nathan propone anche un libro di attività intitolato "*Mes émotions*" (collana Les Cahiers Filliozat, 2016, 90 pagine, dai 5 anni) per scoprire come gestire le proprie emozioni.

## ANCHE PER GLI ADULTI

Poiché l'ipersensibilità non scompare quando si cresce, "*Manuel de survie pour hypersensibles, indécisables, insatisfaits et perfectionnistes*" (Favre, 184 pagine) offre uno sguardo ironico e franco sul funzionamento delle persone ipersensibili. Per aiutarle a liberarsi da pensieri estenuanti.