



Alta sensibilità

Il tentativo di approccio

Michael Harslem

Stato 17. November 2023



Contenuto

Siete molto sensibili? Una serie di domande:	- 3 -
Conoscete osservazioni di questo tipo? Tali fenomeni?	- 3 -
Qual è la base di questo?	- 3 -
Cosa significa alta sensibilità per me?	- 4 -
Come può diventare evidente?	- 4 -
Quali strategie hanno sviluppato le HSP come risultato?	- 5 -
Il sovraccarico come tendenza generale nelle HSP	- 6 -
Sintomi di carenza metabolica con persone altamente sensibili	- 7 -
è spesso interpretata erroneamente come una malattia, che, tuttavia, sono modelli di reazione al sovraccarico di lavoro e allo stress	- 8 -
Sintesi	- 8 -
I figli della nuova generazione	- 9 -
"Diagnosi errate? "	- 9 -
Imparare a capire meglio i nuovi bambini	- 9 -
Inizia nell'infanzia!	- 10 -
La risonanza come qualità e come peso	- 11 -
Meccanismi di coping	- 11 -
Perdere il sentimento per se stessi, perdere il sentimento per gli altri	- 12 -
Affrontare questo dono	- 13 -
Una manifestazione speciale dell'alta sensibilità: bambini/persone emotivamente forti -	14 -
Cosa si può fare?	- 14 -
Sviluppo personale attraverso la meditazione	- 14 -
Esercizi di autoformazione	- 15 -
Letteratura sulla HSP	- 16 -
Lavoro di approfondimento su un tema personale	- 16 -



Siete molto sensibili? Una serie di domande:

Un'esplorazione di un talento in gran parte sconosciuto e spesso frainteso

Conoscete osservazioni di questo tipo? Tali fenomeni?

Nel corso della vostra vita, vi è capitato spesso - o forse innumerevoli volte come a me - di sentire frasi come: *"Ma che ti prende?"*, *"Non essere così sensibile!"*, *"Non fare tante storie!"*, *"Non prenderti a cuore tutto!"*, *"Devi sempre rendere le cose così complicate?"*, *"Stai esagerando!"*, *"Perché non stai zitto per una volta!"*, *"Non riesci a stare seduto in silenzio?"*. *"Perché non la smettete!"*. *"Sei troppo veloce!"* *"Non fare richieste così alte!"* e molto altro ancora?

Percepisce molto intorno a voi? Riesce a percepire immediatamente l'umore delle altre persone? Tendete a sapere in anticipo cosa dirà qualcuno?

Sei molto veloce? Lavorate in modo significativamente maggiore e più intenso rispetto ad altre persone? Un certo buon (Eu-)stress vi ispira ad alte prestazioni. Avete grandi aspettative nei confronti di voi stessi? Siete completamente assorbiti da certe attività e sperimentate un flusso?

Avete difficoltà a sopportare la falsità intorno a voi? Vi è difficile sopportare la sofferenza degli altri? Le ingiustizie sono difficili da sopportare e vi battete per la giustizia? Vi sentite subito indirizzati ad aiutare quando qualcuno ha bisogno di aiuto?

Ma - forse lo sapete anche voi? Sotto una pressione esterna troppo forte, nulla va per il verso giusto. Mi distraigo facilmente. Ho difficoltà a concentrarmi. Salto da una cosa all'altra. Molte persone intorno a me mi stressano. Rumori forti, luce intensa, odori forti, vestiti che graffiano... sono tutti fattori che mi creano problemi.

O forse siete una di quelle persone che convivono con il fatto che si esauriscono molto rapidamente, che tutto diventa subito troppo per loro, che a volte diventano persino irritabili e insopportabili? Siete piuttosto occupati a cercare di sopravvivere nella vita di tutti i giorni perché tutto è già troppo per voi, anche se volete fare qualcosa? Vi sentite costantemente ripiegati su voi stessi per questo motivo e vi lamentate del vostro destino perché per gli altri è ovviamente tutto molto più facile? **O... o... o...?**

Oppure siete tra coloro che hanno imparato a proteggersi bene per non trovarsi in queste situazioni (descritte sopra)? Vi assicurate di avere sempre tutto sotto controllo? Vi siete forse schermati dalle influenze esterne in età precoce, così "corazzati" da non poter più lasciare che molte cose vi colpiscano? Vi tenete così a distanza dentro di voi, siete così distaccati, che una cosa del genere non può più avvicinarsi troppo a voi? Ma forse siete già così abituati che non ci fate più caso? Avete forse già indossato un guscio protettivo all'esterno, anche se un tempo eravate piuttosto magri? **O... o... o**

Qual è la base di questo?

Se siete a conoscenza di tutto ciò, vale la pena che continuiate a leggere qui (anche se è molto) e che diate un'occhiata più da vicino a ciò che è effettivamente in gioco. Noterete da questa introduzione che questi sono o possono essere modelli di vita/ espressioni/ tipi molto diversi. Potrebbe darvi l'opportunità di capire meglio quali sono le vostre possibilità speciali e perché alcune cose sono così difficili per voi. Nonostante le differenze, queste persone hanno tutte qualcosa in comune: la causa è l'**abilità/dono/disposizione speciale dell'alta sensibilità**.

Poiché le manifestazioni di questo fenomeno sono **molto diverse e sempre individuali**, ne descrivo qui molte dimensioni diverse, per cui molte di esse potrebbero non applicarsi affatto a voi. Secondo la mia esperienza, la maggior parte delle persone colpite non è



nemmeno consapevole del proprio talento speciale, perché è abituata fin dall'infanzia e lo considera del tutto "normale". Ognuno di noi pensa che gli altri "funzionano" nello stesso modo in cui noi funzioniamo. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, le persone altamente sensibili si accorgono presto di essere in qualche modo diverse dagli altri: Ad esempio, spesso gli altri non vi capiscono bene. Gli altri non si preoccupano delle cose che mi danno fastidio. Gli altri non percepiscono molte cose che io percepisco... Ma ci siamo abituati a questo fin da piccoli e di solito non ci facciamo più caso. Abbiamo imparato molto presto a metterlo via, a compensare. In qualche modo cerchiamo sempre di essere come gli altri e di non distinguerci.

Cosa significa alta sensibilità per me?

Negli ultimi vent'anni sono state condotte ricerche¹ che dimostrano che le persone altamente sensibili (HSP) **percepiscono fino a 40 volte di più rispetto alle** persone "normalmente sensibili" e possono elaborare queste impressioni **fino a 5000 volte più velocemente**. Ciò significa che devono *costantemente percepire* ed elaborare molte più impressioni, stimoli, ecc. degli altri e sono alla loro mercé. Di norma, quindi, da un lato sono molto più efficienti, ma dall'altro sono anche sovraccaricati, sovrastimolati e sovraffaticati più rapidamente di altri. Tuttavia, ogni persona colpita da questo problema ha sviluppato un modo particolare di affrontarlo per proteggersi. Per poter riconoscere questo aspetto e scoprirlo in modo approssimativo, abbiamo compilato i nostri **questionari** a partire da vari modelli e sulla base delle nostre esperienze con noi stessi e con altre persone, che si possono trovare nel documento HSP questionari e test, che può richiedere per Email da noi. Rispondendo a queste domande, potrete farvi *una prima idea dei* livelli e delle aree in cui una persona altamente sensibile *può, ma non deve, avere particolari capacità percettive* - e quindi deve anche elaborare un numero particolarmente elevato di impressioni - e se tutto ciò si applica a voi e, se sì, a cosa.

Essere altamente sensibili significa avere una costituzione innata o acquisita nella prima infanzia (o più tardi), ad esempio attraverso un trauma, che conferisce percezioni particolarmente numerose e intense in campi e livelli molto diversi. Secondo la psicologa americana **Elaine Aron**, la prima ricercatrice scientifica di questo fenomeno, che colpisce anche lei e per il quale ha coniato il termine **HSP** (High Sensitive Person), circa il 15-20% di tutte le persone da lei accompagnate e intervistate all'epoca (negli anni '90) mostrava questo talento speciale, anche se - come descritto sopra - in forme/varianti molto diverse. Come già accennato, le persone altamente sensibili possono o devono (!) percepire fino a 40 volte di più rispetto alle altre persone "normalmente sensibili" e devono elaborare tutto questo con il cervello e il sistema nervoso, oltre che mentalmente; per questo motivo sono spesso particolarmente veloci, ma possono anche essere sovraccaricate in modo particolarmente rapido. All'inizio sono generalmente in balia di queste impressioni e non possono difendersi da esse. Per questo motivo, da bambini sviluppano ogni tipo di strategia per affrontarli in modo inconsapevole, e più tardi forse in modo consapevole.

Come può diventare evidente?

So anche, per esperienza personale con me stesso e con altri bambini, adolescenti e adulti altamente sensibili, che l'alta sensibilità può avere manifestazioni ed effetti molto diversi. Di solito è collegato a un talento elevato speciale o completo, che però spesso non viene riconosciuto.

- Può aprire **molte possibilità** attraverso le numerose e intense percezioni,
 - **ma può anche essere una forte limitazione.**
- Potete sentirvi **molto bene** perché percepite così tanto e così intensamente,

¹ Fondamentale lo studio della psicologa americana Elaine Aron, "Are You Highly Sensitive" (1997).



- **ma anche molto negativo, perché si è costantemente sommersi da stimoli e quindi sovrastimolati senza potersi difendere da essi.**
- Permette di essere molto **empatici** con le altre persone e di essere un **ottimo ascoltatore e conversatore**.
 - Si può essere **costantemente preoccupati solo di se stessi**, avere un forte bisogno di comunicare e parlare di se stessi, vivere se stessi come il centro dell'attenzione **senza** percepire come gli altri se la cavano, e quindi avere anche una **percezione particolarmente scarsa** per le altre persone.
- Possono essere associate **doti** in diverse aree.
 - **ma anche limitazioni come la dislessia, la discalculia, l'ADHD...**
- La rispettiva alta sensibilità può riferirsi a **molti ambiti**
 - o **ad alcuni singoli**.
- Può essere pronunciato **con forza**
 - o **più debole** -
 - e anche **diversi in aree diverse**.
- Può essere associata a una **tendenza alla perfezione, con esigenze molto elevate nei confronti di se stessi**, che in realtà non si possono mai soddisfare adeguatamente.
 - o **sentimenti di incapacità, rassegnazione, perdita di autostima**.
- Un HSP può essere particolarmente **allegro, pieno di vita**
 - o anche **svogliato, senza gioia di vivere, apparentemente depresso**,
- può essere **particolarmente veloce**
 - o anche **bloccato, incapace di agire, come se fosse paralizzato**.
- L'alta sensibilità **può** portare a determinati **comportamenti e azioni vistose, nonché a reazioni eccessive** dovute allo **stress permanente** che spesso scatena, che vengono definite, ad esempio, ADD o ADHD o disturbi emotivo-sociali,
 - **Ma non è detto che sia così**.
- **Può essere** accompagnata da **mancinismo** o da **dominanze incrociate** e dalle conseguenti peculiarità e limitazioni come dislessia, discalculia o altri disturbi parziali del rendimento -.
 - **Ma non è detto che sia così**.
- **Può** scatenare reazioni brusche di **"salto" o "sclerotizzazione"** in caso di forte sovrastimolazione e sovraccarico (soprattutto se non ci sono riflessi integrati nella prima infanzia)... - che a volte non si ricordano nemmeno dopo,
 - **Ma non deve esserlo per forza!**

Ci sono molti altri fenomeni, ma non li approfondiremo in questa sede, perché **ogni persona affronta questo dono speciale in modo del tutto individuale**. Ecco perché questo talento speciale ha anche un'espressione individuale e particolare in ogni persona. Fin dall'infanzia, ognuno ha sviluppato i propri schemi e le proprie strategie per affrontarlo. Percepirli e riconoscerli è il prerequisito per lavorare su di essi. Devo riconoscere da cosa devo proteggermi e come, per non andare in sovraccarico.

Un chiarimento differenziato dovrebbe in ogni caso avvenire in un colloquio di consulenza personale con una persona esperta altamente sensibile che abbia già riconosciuto e affrontato la sua alta sensibilità.

Quali strategie hanno sviluppato le HSP come risultato?

Nel corso della nostra vita, noi **persone altamente sensibili (HSP)** abbiamo dovuto abituarci al fatto che le nostre percezioni sono diverse da quelle delle altre persone che ci circondano, come descritto sopra. Tuttavia, di solito abbiamo sperimentato molto presto di non essere compresi o addirittura di essere derisi quando, da piccoli, raccontavamo ancora le nostre percezioni, esperienze interiori e vissuti in modo imparziale. Così, molti di



noi si sono sentiti incompresi e molto spesso soli già da bambini, cosa che poi ci accompagna in un certo modo per tutta la vita. D'altra parte, abbiamo sempre avuto il bisogno naturale e spesso forte di essere il più possibile uguali agli altri e di essere accettati da loro come pari, di appartenere semplicemente alla normalità - ma questo era spesso difficile e non riusciva davvero nonostante tutti i nostri sforzi.

Per questo motivo abbiamo preso molto presto l'abitudine, per quanto difficile per l'individuo, non solo di non esprimere più le **nostre percezioni speciali**, ma addirittura di allontanarle, di non prenderle veramente sul serio, di ignorarle, di passarci sopra, di negarle, di sopprimerle, di non ammetterle affatto.... Così, in molti casi, già da bambini abbiamo imparato, in gran parte inconsciamente, non solo a tenere per noi la nostra speciale sensibilità, ma anche a negarla, a passarci sopra, perché l'abbiamo vissuta come una mancanza, un ostacolo, un deficit. Quanto più precocemente è iniziata la **repressione**, tanto più stabile è il **modello comportamentale in cui è ancorata**, tanto più abituale è diventata. Di conseguenza, lo troviamo del tutto normale da giovani e anche da adulti, e non sentiamo o crediamo che sia qualcosa che gli altri non hanno. Per questo motivo, molte persone resistono ad ammettere di essere altamente sensibili.

Poiché tutte le persone, comprese le HSP, interpretano il mondo e le altre persone in base al proprio atteggiamento nei confronti della vita e alle proprie esperienze, sentiamo e crediamo che tutte le persone "funzionino" come noi. Per questo motivo, molte persone altamente sensibili non credono inizialmente di essere davvero diverse dagli altri e di avere capacità percettive speciali e quindi percezioni maggiori, più intense e anche diverse rispetto agli altri.

Tutto ciò dimostra che fin dall'infanzia esistono **numerosi e diversissimi meccanismi e schemi per gestire la propria elevata sensibilità, ognuno dei quali è individuale e plasmato dalla famiglia e dall'ambiente sociale**. Qui si creano schemi e "credenze" fondamentali che ci accompagnano inconsciamente per tutta la vita - se non li portiamo alla coscienza e quindi possiamo prima lavorarci su. Le ricerche hanno rilevato che la maggior parte di questi schemi si crea nei primi tre anni di vita. È importante se da piccoli abbiamo sperimentato una sicurezza tale da conservare la nostra fiducia di base. Se non è così, perché la nostra fiducia di base è stata danneggiata da una mancanza di sicurezza e di accettazione da parte di chi si prende cura di noi o da altri fattori, abbiamo ancora più difficoltà a gestire questo talento speciale, perché ci stressiamo molto più rapidamente ed entriamo in modalità panico senza essere in grado di difenderci da esso.

Secondo la nostra esperienza, tuttavia, la maggior parte delle persone altamente sensibili tende a reagire in modo tale da ignorare o sovrastimare, come descritto, le proprie percezioni speciali e la pressione di elaborazione che esse innescano, per poi, a un certo punto, non registrarle più consapevolmente. Ma queste molte impressioni e percezioni intense e la necessità e la pressione di elaborarle rimangono, anche se non raggiungono più la coscienza. Di conseguenza, il **sistema sensoriale-nervoso e l'anima sono più o meno regolarmente o permanentemente sovraccaricati di stimoli sensoriali, percezioni, ecc. che di solito si manifestano solo dopo poco tempo**. Di norma, questo colpisce prima l'anima e poi, di solito, anche il corpo. Di solito, però, le reazioni fisiche si notano solo in quel momento e spesso solo quando non possono più essere ignorate.

Il sovraccarico come tendenza generale nelle HSP

Le reazioni fisiche tipiche al sovraccarico/alla sovrastimolazione sono, ad esempio, le seguenti

- stanchezza,
- esaurimento,
- nervosismo,



- sovrastimolazione, ipersensibilità, ad esempio al tocco.
- esigenza di muoversi,
- inquietudine motoria, agitazione, picchiettamento con le dita, con la punta dei piedi....
- mal di testa, emicrania....,
- mal di pancia (!),
- dolore alla schiena (!),
- problemi di sonno,
- sovraffaticamento,
- zoppia,
- mancanza di forza, ecc.

Le reazioni mentali tipiche al sovraccarico/sovraccarico di stimolazione sono, ad esempio, le seguenti.

- iperattività,
- revisione
- perfezionismo,
- irritabilità,
- si trasformano in mondi propri,
- fuga dalla realtà, ad esempio fuga in mondi virtuali
- dimissioni,
- sconforto,
- scoraggiamento,
- debolezza,
- mancanza di spinta fino ai fenomeni depressivi,
- ma anche **reazioni eccessive** come esplosioni emotive, scatti d'ira,
- reazioni di fuga o ritiro/isolamento (totale), ecc.

Sintomi di carenza metabolica con persone altamente sensibili

Anne-Barbara Kern descrive molti di questi fenomeni nel suo blog, che è molto informativo e utile per le persone altamente sensibili. Contiene molte spiegazioni ben studiate su vari aspetti della HSP, in particolare sui sintomi da carenza che si verificano a causa dell'**aumento del metabolismo nervoso nella HSP**. In diversi blog specificamente dedicati a questo, descrive queste connessioni in modo comprensibile e le proprie esperienze con varie terapie, a partire da <https://hochsensibelsein.de/nahrungsergaenzung-fuer-hochsensible-nerven-teil-1/>.

Spiega in modo molto plausibile che l'attività particolarmente elevata del sistema nervoso degli HSP porta a determinati sintomi di carenza, che possono poi avere determinati effetti a livello fisico e mentale.

Nel suo libro "**Nahrungsergänzung für hochsensible Menschen - wie du die Reizschwelle deiner Nerven in 3 Schritten deutlich erhöhst und im Alltag leistungsfähig ist**" (**Integratori alimentari per persone altamente sensibili - come aumentare significativamente la soglia dei vostri nervi in 3 passi ed essere più efficienti nella vita di tutti i giorni**) questo viene descritto in dettaglio con molti esempi pratici. Consiglio a tutte le persone altamente sensibili di leggere questo libro per potersi stabilizzare a livello fisico.

Anne-Barbara Kern parte dal presupposto che tutti i tentativi di affrontare l'alta sensibilità in modo più consapevole e quindi migliore non possono essere adeguatamente efficaci se il metabolismo nervoso è sovraccaricato e disturbato da alcune situazioni di carenza.



è spesso interpretata erroneamente come una malattia, che, tuttavia, sono modelli di reazione al sovraccarico di lavoro e allo stress

In questo contesto di elevata sensibilità, i fenomeni sopra descritti **non sono ancora sintomi di una malattia**, ma sono causati da un'inondazione e da un sovraccarico di **stimoli sensoriali e di percezioni, che per la maggior parte non sono nemmeno percepiti consciamente** e quindi non possono essere adeguatamente elaborati, si accumulano e poi si scaricano in modo individualmente specifico.

Anche in questo caso, esistono **modelli di reazione molto diversi nel** modo in cui le persone altamente sensibili affrontano questi fenomeni e le loro stesse reazioni ad essi. Alcuni cercano di lavorare "normalmente" e di "funzionare", di solito con un livello di impegno molto alto, elevate richieste su se stessi e sulle proprie prestazioni, perfezionismo, senza prendersela comoda - fino a portare a certi sovraccarichi di cui sopra e ai relativi sintomi di fallimento - spesso per il resto della vita. **Sono creativi, lavorano particolarmente bene e intensamente, hanno un grande successo, ma vengono ripetutamente "messi fuori gioco" da reazioni fisiche o mentali contro la loro volontà.**

Un altro modello di reazione opposto è quello di essere in balia di **queste esperienze**, per cui queste **persone si sentono costantemente deboli, malate, sovraccariche, sopraffatte, incomprese, trattate male, ecc.** e in realtà hanno sempre bisogno di essere risparmiate. Tutto ruota intorno ai disturbi e alle **"malattie" (spesso apparenti, ma vissute individualmente in modo intenso) per le quali i medici non riescono a trovare alcuna causa.** Spesso queste persone hanno vissuto un'odissea con vari medici, operatori alternativi, terapeuti, psicologi, psichiatri, psicoterapeuti ecc. ma alla fine nessuno di loro è stato in grado di aiutarle veramente. Questo è spesso accompagnato dalla sensazione di non poter vivere ancora a lungo e di dover presto morire. (Di norma, tuttavia, queste persone possono vivere fino a un'età matura. Un mio amico che per tutta la vita ha creduto che sarebbe morto presto, ha appena varcato la soglia all'età di 90 anni).

Altri ancora si **ritirano in se stessi**, si attutiscono interiormente e spesso anche esteriormente, si isolano, si **corazzano**, non si lasciano avvicinare da nulla, sono in parte molto attivi, realizzano molto o in parte sprofondano in se stessi e nella loro sofferenza. Spesso non solo non sono più accessibili agli altri, ma hanno anche **bloccato/perso l'accesso a se stessi**. Sono costantemente in guardia: contro gli altri, ma anche contro se stessi.

Nel farlo, ho trovato alcune corrispondenze con i tipi di rischio² del Prof. Uwe Schaarschmidt, che ha scoperto nel suo studio sugli insegnanti di Potsdam, grazie a un'indagine su oltre 20.000 insegnanti.

Sintesi

In sintesi, posso dire che:

Le persone altamente sensibili (HSP) percepiscono in modo molto diverso, molto di più, altre cose e spesso anche altre dimensioni rispetto alle altre persone. In essi sorgono intense sensazioni fisiche, sentimenti, colori, odori, suoni, parole, pensieri, immagini che possono espandersi in un attimo in interi film - per citare alcuni fenomeni comuni. Inoltre, elaborano queste percezioni e questi stimoli in modo molto diverso rispetto alle persone normalmente sensibili. A volte sono così pieni di essa che non riescono a percepire altre cose senza ulteriori accorgimenti, tanto che sembrano assenti o non sentono alcune delle cose che vengono dette loro. Il loro mondo percettivo è spesso così intenso, il

² Prof. Uwe Schaarschmidt: Quattro modelli di comportamento ed esperienza professionale, Potsdam Teacher Study (2004)



sovraccarico sensoriale così grande, che le normali cose quotidiane non possono raggiungerli correttamente in questo stato. Percepiscono pensieri e sentimenti nel loro ambiente, ma di solito non sanno da dove provengono queste esperienze interiori. Di solito pensano prima di tutto che sono loro stessi a generarle.

I figli della nuova generazione

Forse anche voi avete sentito dire che da qualche tempo a questa parte, a partire dagli anni '80 ma soprattutto dall'inizio del millennio, cioè dal 2000 e soprattutto dal 2010, nascono sempre più bambini che presentano queste caratteristiche particolari. Da qualche tempo a questa parte, diverse persone si sono rese conto che sempre più bambini hanno talenti speciali. Negli Stati Uniti sono stati chiamati bambini indaco, altri parlano di bambini stella, bambini cristallo, bambini autonomi, bambini arcobaleno, folletti del sistema...

Questi bambini sono **molto attenti fin da piccoli**, mostrano una **volontà propria particolarmente forte e sono** pronti a molti **"scontri"** con genitori, educatori, insegnanti e altri adulti. Oggi possiamo già dire che **è venuta al mondo una nuova generazione con nuove capacità, che è molto difficile da inserire nei modelli e nelle forme di apprendimento convenzionali, e** che a volte vi si oppone con veemenza. Già negli asili, ma soprattutto nelle scuole, ci sono continue lamentele sui bambini "difficili" e vengono identificati tutti i tipi di bisogni educativi speciali e sviluppati programmi di sostegno per loro, fino ad arrivare al sostegno individuale per alcuni bambini che sono "vistosi" a scuola.

"Diagnosi errate? "

Dal mio punto di vista, il modo più comune di affrontare questi fenomeni dei nuovi bambini oggi è una palese aberrazione! Si cerca di diagnosticare, classificare, posizionare e trattare questi **nuovi** bambini con **vecchi** schemi e metodi, che non rendono (non possono rendere) diagnosi giusti a questi bambini. I loro talenti speciali non possono essere catturati con i test convenzionali e quindi non si rende loro giustizia con questi test, ma si cerca di ottenere qualche tipo di spiegazione o diagnosi per qualcosa che non si capisce, al fine di ottenere un'apparente certezza. A mio parere, ci sono molte diagnosi che vanno dal "disturbo socio-emotivo" all'ADHD, all'ADD, alla depressione e all'autismo, che vengono fatte sulla base di alcuni fenomeni che il bambino mostra - dal mio punto di vista, soprattutto in condizioni di stress, come sono questi test - ma che **non colgono l'essenza del bambino.**

Imparare a capire meglio i nuovi bambini

Questi **bambini della nuova generazione** sono in larga misura forti di sentimenti, altamente sensibili, quindi iper-vigilanti e molto rapidamente sovrastimolati, in larga misura chiaroveggenti, in parte clairsentienti, quindi hanno percezioni che le persone normali non hanno e di solito non possono capire, sono molto testardi e in un certo senso molto intelligenti, in parte anche saggi. Potrei elencare molte altre caratteristiche, ma le troverete in varie forme nella mia sezione di domande per i bambini, le cui domande hanno lo scopo di aiutarvi a verificare in che misura queste caratteristiche si applicano a vostro figlio o a voi stessi. Questo potrebbe far risparmiare a vostro figlio e forse a voi stessi alcuni esami e le conseguenti diagnosi errate.

Mi sono imbattuto in un libro che vale la pena di leggere su questa nuova generazione, scritto da *Armen Tougu e Kerttu Soans: Can you listen to us? I bambini vogliono una società diversa*,³ Gli autori descrivono i bambini della nuova generazione secondo sette caratteristiche:

³ Armen Tougu e Kerttu Soans: potete ascoltarci? I bambini vogliono una società diversa, Dreifalter Verlag, 2018.



1. Il bambino iperattivo,
2. il bambino disobbediente,
3. il bambino con il senso della missione,
4. il bambino con una memoria che risale a molto tempo fa,
5. il bambino sensibile,
6. Il bambino maleducato,
7. il bambino chiuso (autistico).

Descrivono anche i modi per comprendere questi bambini speciali. Io stesso evito sempre consapevolmente tali definizioni e classificazioni. Ma li cito qui perché possono aiutare alcune persone a capire meglio il proprio figlio o se stessi in retrospettiva della propria infanzia.

Inizia nell'infanzia!

Come già accennato in precedenza, la maggior parte delle persone altamente sensibili sviluppa fin da bambini un'ampia varietà di **strategie individuali** per gestire le proprie percezioni speciali, per far fronte ad esse, per apparire il più normale possibile e per non farsi notare. Così, imparano molto presto, di fronte alle reazioni negative dell'ambiente, soprattutto dei genitori, ma anche dei fratelli, dei compagni di gioco e di altri parenti - e più tardi degli educatori e degli insegnanti - a non esprimersi, a tenere per sé le proprie percezioni, esperienze, sentimenti, pensieri, immagini.... Questo è solitamente accompagnato da una soppressione dei sentimenti intensi, che non sono più ammessi, come se fossero scissi. Anche le reazioni fisiche, di solito forti, alle impressioni esterne, soprattutto alla sovrastimolazione, vengono soppresse, ignorate. Perciò sviluppano **meccanismi di sopravvivenza** molto diversi per essere in grado di convivere.

- Alcuni bambini altamente sensibili, fortunatamente, riposano così tanto dentro di sé, hanno una zona di sicurezza stabile nella loro famiglia e sono quindi così sicuri, autonomi e armoniosi che hanno anche un effetto calmante ed equilibrante sul loro ambiente. Di solito sono molto dotati. In un certo senso, irradiano positivamente il loro ambiente. Sono partner di conversazione e amici graditi.
- Altri sono molto empatici e aperti a tutti gli incontri a causa della loro sicurezza, quindi si mettono in contatto rapidamente.
- Altri ancora sono apparentemente sanguigni e possono saltare rapidamente da una cosa all'altra, da un incontro all'altro, ma questo spesso è già una conseguenza del sovraccarico di stimoli.
- Se i genitori non riescono a riconoscere il talento speciale del figlio, ma lo vedono come problematico, tutti i comportamenti vistosi e problematici del bambino saranno rafforzati.
- Alcuni bambini si chiudono in se stessi, si ritirano in se stessi, si bloccano di fronte all'incalzare delle impressioni e soprattutto di fronte all'infiammarsi delle emozioni che nascono dentro di loro.
- Alcuni sembrano bloccati, paralizzati, "spenti" e quindi spesso ricevono una diagnosi di "spettro autistico".
- In altri, questo si manifesta con una voglia di muoversi, spesso eccessiva e sfrenata, con sfoghi emotivi, sfoghi verbali, comportamenti di dominanza, apparente aggressività... tanto da essere diagnosticati come "emotivamente disturbati", ad esempio.
- Alcuni bambini si imbottiscono anche esternamente, diventano sempre più spessi, si mettono uno strato protettivo esterno, ma questo spesso porta all'esclusione, alle prese in giro... da parte degli altri bambini e rafforza la spirale negativa. Per questi bambini, quindi, questo speciale meccanismo di protezione aggiunge ulteriori dimensioni alla loro sofferenza, che a sua volta può rafforzare ulteriormente il meccanismo di protezione.



La risonanza come qualità e come peso

È abbastanza tipico che tutti i bambini piccoli, ma soprattutto quelli molto sensibili ed emotivi, entrino in **risonanza** con i loro genitori in modo tale da sperimentare dentro di sé i pensieri e i sentimenti dei genitori. Semplicemente, fanno molte cose senza che glielo si dica. Se i loro genitori pensano che siano perfettamente a posto e amabili, si sentono proprio a posto e amabili e si sentono sicuri e protetti. Tuttavia, se i genitori pensano che siano stupidi o difficili, senza che i genitori debbano dirlo, essi stessi pensano di essere stupidi o difficili, perché questo sentimento viene **preso direttamente dall'adulto** attraverso la **risonanza** e nasce internamente al bambino. Questo significa che chi si occupa direttamente di questi bambini particolarmente sensibili ed emotivi dovrebbe aver coltivato molto i propri pensieri e sentimenti ed esserne molto consapevole, perché hanno un effetto diretto sul bambino. ⁴

In questo modo, la rabbia o lo stress degli adulti o dell'ambiente vengono **trasferiti** direttamente al bambino. Molti conoscono la **spirale di** incomprensioni, discussioni o compiti a casa che ne consegue. Solo quando i bambini crescono - di solito dopo la pubertà - e diventano più consapevoli, sono in grado di distinguere quali sentimenti, parole e pensieri nascono in loro come **risonanza con** un'altra persona o con l'ambiente e hanno origine lì e non da loro stessi.

Questo potrebbe essere ulteriormente spiegato qui con molti esempi. Tuttavia, lascerò qui un esempio: quando un bambino HSP si trova di fronte a un insegnante che gli pone una domanda e l'insegnante stesso pensa alla risposta, la risposta sorge nella coscienza del bambino HSP ed egli può dirla. In questo modo, alcune persone molto sensibili che avevano problemi a scrivere hanno ottenuto ottimi voti negli esami orali. Abbiamo potuto studiare a fondo molti di questi fenomeni nel nostro progetto di ricerca sull'apprendimento "Freie Hofschule Gaisberg" e abbiamo cercato di tenere consapevolmente conto di queste abilità speciali dei bambini nell'apprendimento e di basarci su di esse. Uno dei fondamenti del nostro successo è stato quindi il fatto di aver sempre **creduto nei punti di forza di questi bambini** e di aver avuto **molta fiducia nelle loro capacità**. Abbiamo dovuto essere molto consapevoli dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti per permettere a questi bambini altamente sensibili di imparare nel vero senso della parola, perché erano abituati ad aspettare sempre di vedere cosa sarebbe emerso in loro - o a tirare a indovinare. **Tuttavia, quando sono stressati e ansiosi, ad esempio durante i test o gli esami, di solito non riescono più ad accedere a queste capacità!**

Meccanismi di coping

Più tardi, nell'adolescenza e da adulti, si ricorre a sostanze che creano dipendenza, come sigarette, alcol e droghe, per **evadere**, rilassarsi e **sballarsi**. Alcuni si rifugiano nel **mondo illusorio dei giochi per computer**, dove hanno molti successi grazie alla loro intelligenza e velocità, e possono diventare star o eroi virtuali - il che, tuttavia, li allontana sempre di più dal mondo reale e porta addirittura alla dipendenza da computer. **Ecco perché le persone altamente sensibili dovrebbero avere a che fare il meno possibile con gli schermi.**

Altri si ritirano sempre più in se stessi, perdono il coraggio e poi sempre più anche l'autostima, non si fidano più di nulla, diventando così sempre più deboli - ed entrano così in un **vortice di sentimenti negativi**, che portano sempre più allo stress interiore fino all'apparente depressione, che però in realtà si basa su un'elevata sensibilità. È tipico di queste persone che il trattamento farmacologico o psicologico della depressione rimanga di solito

⁴ Fondamentale è la ricerca del Prof. Dr. Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Communication and the Secret of Mirror Neurons, 2005, oltre ad altri suoi libri.



inefficace e che la permanenza in clinica spesso aggravi addirittura i sintomi se non viene riconosciuta la causa dell'alta sensibilità, perché per le persone altamente sensibili la clinica, con le sue numerose e intense impressioni esterne e interne, porta di solito a situazioni di sovraccarico molto considerevoli.

Altri ancora **si rifugiano in mondi interiori**, si sollevano, per così dire, dal mondo reale che li opprime. Questo può portare a fantasticare e a immaginare il proprio mondo dei sogni. Spesso si illudono, e questo viene ripetutamente messo in discussione, corretto e distrutto dagli altri, ad esempio fratelli, genitori, insegnanti, rafforzando così la **sensazione di non essere compresi**. Alcune di queste persone passano tutta la vita a inseguire i loro sogni irrealizzabili e trovano quindi molto difficile farsi strada nel mondo del lavoro reale. Provano sempre cose nuove, ma non le mantengono e non falliscono. Sono sempre alla ricerca della cosa giusta, la cosa giusta, ma non riescono a trovarla. È sempre colpa degli altri se i loro grandi progetti non hanno successo. Per alcuni, si scivola anche nella depressione o addirittura nella criminalità.

Un altro tipo di **compensazione** e di **distanziamento** consiste nello sviluppare e **utilizzare la propria intellettualità**, la capacità di cogliere rapidamente le situazioni, l'acutezza di giudizio, l'elevata creatività nel trovare soluzioni ai problemi, con cui si può costruire uno **scudo intellettuale protettivo** contro l'esterno. Questo è spesso accompagnato da una negazione ancora più forte dei propri sentimenti e quindi da una certa "blindatura mentale", talvolta accompagnata da sarcasmo e ironia. Attraverso un'intellettualità fortemente sviluppata e sperimentata, si costruisce e si mantiene una distanza da se stessi, da tutti gli altri e dal mondo.

Inoltre, mi è capitato alcune volte che nell'infanzia si sia sviluppata con successo la **strategia "bambina" o "bambino"**, alla quale bisogna comunque scusare i propri scivoloni o la propria incapacità. Se questa strategia ha avuto davvero successo, diventa abituale. Così, si possono trovare anche ultracinquantenni che ancora giustificano a se stessi i loro scivoloni, il loro caos, i loro fallimenti, la loro volatilità o iperattività con questo schema e vogliono essere scusati dagli altri.

Ho descritto molte difficoltà e ostacoli per gli HSP. Fortunatamente, però, esistono anche moltissime persone altamente sensibili che non hanno perso il senso di sé, che possono permettere e percepire i loro sentimenti, che hanno imparato in modo del tutto naturale a proteggersi, che hanno conservato la fiducia in se stesse e che non si sentono "stonate", ma sanno apprezzare le loro percezioni speciali, che possono così **attingere a tutta la loro forza e sviluppare il loro potenziale**. Queste persone altamente sensibili e dotate possono condurre una vita felice e appagata. Tutti possono esserne felici e non hanno bisogno di aiuti particolari. Per questo motivo non mi dilungherò ulteriormente in questa sede. Tuttavia, ho sperimentato su di me che è utile anche per queste persone capire meglio se stesse con la loro elevata sensibilità.

Perdere il sentimento per se stessi, perdere il sentimento per gli altri

In sintesi, posso dire **che purtroppo relativamente molte persone altamente sensibili - spesso già da bambini - hanno perso il senso di sé, dei propri sentimenti, dei propri bisogni, dei limiti della propria resilienza**. Si limitano a "funzionare" e ad assecondare tutto, ma d'altra parte soffrono anche fisicamente e mentalmente. Ma **non sanno perché!** Come già accennato in precedenza, spesso si rivolgono a sigarette, alcol o altre droghe per spegnere i sensi o per rendersi più densi contro la sovrastimolazione. Naturalmente, questa non è una soluzione, perché nel subconscio sono ancora esposti alle loro percezioni amplificate e ampliate in modo ancora più indifeso, solo che non tutto penetra nella coscienza.



Tuttavia, alcune persone non solo perdono il sentimento per se stesse, ma anche per le altre persone con cui stanno insieme. Mi capita spesso di incontrare persone che, nonostante - o a causa - della loro elevata sensibilità, hanno **poco o nessun sentimento per gli altri**, nemmeno per i bambini o i giovani. Spesso sono anche particolarmente duri con gli altri, perché applicano anche agli altri il loro modello di gestione di se stessi. L'HSP quindi non significa necessariamente essere in grado di essere particolarmente sociali, ma può anche avere l'effetto opposto se si sviluppano tali meccanismi.

Ne ho avuto un esempio spaventoso a una festa di compleanno di un nostro amico verso mezzanotte, quando ho visto un padre altamente sensibile con la figlia di circa 9 mesi altamente sensibile che ballava in braccio direttamente davanti agli altoparlanti troppo forti della band. La bambina era appesa al braccio del padre, completamente sconvolta e già incapace di farsi sentire, ad esempio piangendo. Il padre non aveva alcuna percezione per il suo bambino e per se stesso! Probabilmente era già così desensibilizzato dal precedente consumo di alcol che riusciva a provare solo i propri sentimenti e non si accorgeva più di ciò che stava accadendo a lui e a sua figlia. La mattina dopo, padre e figlio erano "fuori di sé", poco reattivi e solo limitatamente "presenti".

Altri, invece, non riescono a separarsi abbastanza e "scompaiono" nell'altro. Ascoltano così intensamente da dimenticare se stessi.

Affrontare questo dono

Armen Tougu e Kerttu Soans descrivono tre modi fondamentali per gestire questi doni speciali nel loro libro sopra citato. Lo chiamano:

1. la **via bianca**, sono quelle persone che sono lì con empatia per gli altri, che si mettono al servizio della vita. Hanno abbastanza forza per non spendersi nel processo, ma per rimanere in contatto con se stessi e con i propri sentimenti. Sono personalità armoniose che possono sviluppare e vivere i loro grandi talenti creativi, interpersonali, intellettuali e di altro tipo. Molti di loro diventano artisti, architetti, consulenti, allenatori, pastori, guaritori o simili.
2. Il **sentiero nero**, sono quelle persone che egoisticamente usano i loro doni speciali per manipolare gli altri, per dominare, per ottenere vantaggi attraverso di essi. Sono in buon contatto con se stessi, ma si proteggono dal percepire gli altri e dal rispondere alle loro esigenze. Poiché riescono a vedere così bene attraverso le altre persone, possono ottenere molti vantaggi a spese degli altri e usarli a proprio vantaggio. È qui che si annidano i pericoli della fame di potere e dell'avidità di denaro e di altri.
3. **dissolversi** descrive quelle persone che perdono la connessione con se stesse o con l'ambiente. Nel primo caso, si spendono costantemente e non arrivano più a se stessi. Nel secondo caso, si isolano, possono cadere nell'apatia, in stati depressivi, sono esposti a molte dipendenze. In questo modo, la loro fiducia in se stessi diventa sempre più bassa e la loro autostima viene in gran parte persa. Spesso queste persone hanno anche tendenze suicide.

Anche se io stesso non lo descriverei e classificherei necessariamente in questo modo, penso che mostri le tendenze che troviamo nella società di oggi. Per me questo si traduce in una **maggiore responsabilità nei confronti della nuova generazione di bambini**, che dovremmo aiutare a gestire i loro talenti nel modo giusto. Da un lato, portano con sé una grande forza di personalità e grandi doni, ma dall'altro sono anche esposti a molti pericoli di sovraccarico costante, di fissazione sulla loro appariscenza, di distrazione, di anestesia, ecc.



Una manifestazione speciale dell'alta sensibilità: bambini/persone emotivamente forti

Non tutti i bambini e gli adulti altamente sensibili sono anche particolarmente forti emotivamente, **ma tutte le persone particolarmente forti emotivamente sono di solito anche molto sensibili.** Nora Imlau descrive nel suo libro: **"Tanta gioia, tanta rabbia - capire e accompagnare i bambini altamente sensibili"**⁵ la situazione particolare di questi bambini altamente sensibili e soprattutto le sfide che si presentano per i genitori e gli adulti che li accompagnano. Gli estremi dello spettro emotivo e le fluttuazioni tra questi estremi sono particolarmente pronunciati nei bambini emotivamente forti. L'autrice elenca 8 caratteristiche tipiche dei bambini altamente sensibili, ma nella mia esperienza queste si applicano in generale anche ai bambini altamente sensibili:

1. mio figlio prova sentimenti incredibilmente intensi
2. mio figlio è estremamente ostinato e testardo
3. mio figlio è più sensibile della media
4. mio figlio è eccezionalmente aperto a tutte le impressioni
5. mio figlio non sopporta le deviazioni dalla routine
6. mio figlio ha un'energia apparentemente infinita
7. mio figlio ha difficoltà a sopportare i cambiamenti
8. per mio figlio, il bicchiere è spesso mezzo vuoto.

L'autrice descrive con sensibilità le caratteristiche speciali di questi bambini particolarmente forti dal punto di vista emotivo e affronta in particolare le situazioni particolari che questi bambini presentano per i genitori. Descrive inoltre i modelli di reazione tipici di diversi tipi di genitori nei confronti di questi bambini e le dinamiche familiari che ne possono derivare. Parte con forza dai fenomeni che si possono sperimentare e si addentra nelle cause solo nella misura in cui sperimenta questi bambini come emotivamente forti e altamente sensibili. Tuttavia, descrive bene le situazioni di stress, i fattori scatenanti dello stress e le relative cause. L'autrice fornisce molti buoni esempi di interventi di successo da parte dei genitori e anche del contrario. Nel complesso, il libro è una lettura preziosa per tutti i genitori che hanno a che fare con questo particolare tipo di bambino altamente sensibile.

Cosa si può fare?

Sviluppo personale attraverso la meditazione

Vorrei qui indicare brevemente un altro modo in cui è possibile sviluppare una certa sensibilità elevata in modo consapevolmente guidato, che dovrebbe essere noto a tutti coloro che seguono tali percorsi: Posso rendermi consapevolmente sempre più sensibile alla percezione del mio ambiente, delle altre persone e di me stesso - così come ai fenomeni che non possono essere percepiti sensualmente - attraverso un'intensa autoeducazione e speciali percorsi di formazione interiore, ad esempio la meditazione, e attraverso molti esercizi spirituali diversi (come quelli dati per il nostro tempo da Rudolf Steiner, ad esempio).

Nel corso del tempo, posso quindi espandere e aumentare la mia capacità percettiva in modo tale che la mia sensibilità in alcune aree sia aumentata a tal punto che i fenomeni di percezione ampliata delle persone altamente sensibili descritti sopra possono in parte verificarsi, anche se non sono innati o acquisiti nella prima infanzia. Si tratta quindi, per così dire, di un'**alta sensibilità acquisita consapevolmente**. Se il pensare, il sentire e il volere vengono addestrati in un certo modo, in modo che queste attività dell'anima possano

⁵ Nora Imlau "tanta gioia, tanta rabbia - capire e accompagnare bambini emotivamente forti" (Kösel)



essere dirette consapevolmente, e se questo viene completato con l'assenza di pregiudizi e la positività, a queste persone viene data la possibilità di affrontare in modo molto consapevole le loro percezioni ampliate. In questo senso, i pericoli descritti in precedenza per gli HSP non si applicano in questo caso, poiché si è deciso da soli di voler espandere le proprie percezioni.

Queste possibilità appena descritte sono insite nel "nato" altamente sensibile e possono essere sviluppate in modo splendido e gestite in modo sempre più consapevole se vengono riconosciute per tempo e valorizzate come un talento speciale.

Le nuove generazioni, nate a partire dal 1980 circa e sempre più dopo la fine del millennio e dal 2010 in poi, portano con sé queste capacità in misura molto elevata. Secondo la mia esperienza, le persone altamente sensibili sono di solito naturalmente e naturalmente orientate allo spirito, fanno esperienze spirituali soprattutto da bambini e poi (prima o poi) spesso seguono anche consapevolmente un percorso spirituale e possono così imparare ad apprezzare ancora meglio il valore speciale della loro alta sensibilità.

Pertanto, le persone altamente sensibili possono imparare a comprendere meglio se stesse e le loro varie percezioni, sentimenti e immagini interiori se si occupano del campo delle esperienze spirituali. Esistono approcci molto diversi, dalle antiche vie orientali, come i vari percorsi dello yoga o dello zen, all'antroposofia e alla New Age, dallo sciamanesimo ai guaritori spirituali, dallo spiritismo alla "magia nera". Esistono quindi percorsi spirituali molto diversi che possono portare a esperienze spirituali, ma non sono i miei, ed è per questo che non li approfondirò qui. Secondo la mia esperienza, ognuno deve trovare la strada giusta per sé.

Esercizi di autoformazione

Nella mia esperienza personale, gli esercizi di autoeducazione, lo sviluppo differenziato della vita emotiva, la gestione consapevole delle percezioni "soprasensibili", come descritto da Rudolf Steiner nel suo libro "Iniziazione" (Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?) Le intuizioni sui mondi superiori descritte da Rudolf Steiner nel suo libro "Come conoscere i mondi superiori? Aiutano a orientarsi in questo mondo di sentimenti e immagini di pensiero e a imparare a gestire in modo sempre più consapevole il proprio pensare, sentire e volere. Qui si trovano spiegazioni comprensibili e plausibili per percezioni e fenomeni che non si possono altrimenti comprendere e classificare.

Se si eseguono questi esercizi da soli e con costanza per un lungo periodo di tempo, si può trovare un approccio molto più naturale alla propria alta sensibilità e ai fenomeni ad essa associati. D'altra parte, molte delle percezioni e dei fenomeni descritti vi sono già familiari e ne ricevete conferma da un ricercatore spirituale esperto e potete quindi comprenderli meglio nel loro contesto. Grazie a ciò, si può sviluppare una grande quantità di mindfulness, sicurezza interiore, stabilità, equilibrio, fiducia in se stessi e negli altri, serenità, equanimità, positività, imparzialità, cioè una guida interiore. Questo aiuta molto ad affrontare meglio questo dono speciale nella vita quotidiana e nel rapporto con se stessi.

Un altro grande aiuto dal mio punto di vista sono i cosiddetti 6 esercizi sussidiari di R. Steiner: Guida del pensiero, guida della volontà, equilibrio dei sentimenti, positività, non pregiudizio e perseveranza (cioè utilizzare tutti e 5 gli esercizi contemporaneamente). A questo scopo, bisogna prendersi alcuni momenti della giornata per tornare completamente a riposo e a se stessi. Praticati con costanza, questi esercizi danno grande sicurezza e forza interiore. Sono anche la base della meditazione. Inoltre, una serie di esercizi di euritmia si sono rivelati utili per trovare se stessi e ancorarsi a se stessi.



Letteratura sulla HSP

Se sospettate che voi o vostro figlio possiate essere altamente sensibili, vi consigliamo di leggere il libro di Elaine Aron "**Sind Sie hochsensibel?**" (**Sei altamente sensibile?**), che riteniamo sia ancora una valida **opera di base sull'argomento**, tra i molti libri sull'alta sensibilità oggi disponibili (e che spesso sono racconti di esperienze piuttosto personali). Altri suoi libri sono "Il bambino altamente sensibile" e, consigliato per gli adulti, "Sei altamente sensibile? Libretto di lavoro" (tutti pubblicati da mvglverlag).

Lavoro di approfondimento su un tema personale

Se volete continuare a lavorare su questi temi, dovrete farlo con persone altamente sensibili e che abbiano elaborato bene le loro esperienze in merito. Secondo l'esperienza nostra e dei nostri clienti, sono pochissimi i medici, gli psicologi e gli psicoterapeuti che conoscono questo argomento, a meno che non abbiano elaborato consapevolmente l'alta sensibilità e possano quindi riconoscerla in altre persone.

Se questo è ciò che desiderate, saremo lieti di essere a vostra disposizione come interlocutori esperti di questo argomento. Dopo un primo contatto via e-mail, saremo lieti di parlare con voi al telefono in un primo incontro (gratuito) per capire se siamo gli interlocutori giusti per voi. Secondo la nostra esperienza, questo chiarimento è necessario e utile per capire se possiamo creare una base per un ulteriore sforzo per un incontro personale per lavorare insieme sulle vostre domande. In questo modo vogliamo ridurre il più possibile gli sforzi inutili e le delusioni.

Abbiamo anche sviluppato un questionario e utilizzato un semplice test per essere in grado di rilevare eventuali tendenze all'alta sensibilità. Poi vi invieremo il nostro questionario, che potrete compilare per voi o per il vostro bambino. Il questionario compilato può essere inviato per e-mail, in modo che possiamo parlarne al telefono. Questo di solito porta alle fasi successive.

Potete quindi venire qui ad Altenmarkt-Thalham per un incontro personale. Di solito facciamo prima una passeggiata insieme nel nostro bellissimo paesaggio fluviale, in modo che possiate arrivare qui e che possiate conoscervi.

In una seconda fase, chiariamo le vostre aspettative su questo incontro e su di noi come base per il lavoro successivo, che viene poi orientato interamente alle vostre domande. Questo determina di solito anche la tempistica dell'incontro. In base alla nostra esperienza, a seconda della durata del vostro arrivo, è opportuno iniziare alle 9:30 o alle 10:00 e lavorare fino alle 13:00. Poi siete invitati a pranzare con noi. In seguito faremo una breve pausa pranzo dove potrete fare una passeggiata, sedervi in riva al fiume, in estate anche nuotare o riposare.

Abbiamo fatto l'esperienza che ha senso lavorare su questo questionario e fare il test insieme a noi, perché da esso emergono subito diverse domande che è meglio discutere subito. Questo di solito porta agli argomenti che poi discuteremo con voi. Se ha senso ed è necessario, questo è seguito da un ulteriore lavoro congiunto sulle vostre domande dalle 15:00 alle 17:00 o 18:00 circa. Concludiamo con un breve bilancio comune e guardiamo al futuro.

Il contatto via e-mail e il primo contatto telefonico sono gratuiti. Per il lavoro intensivo con voi qui sul posto, per il quale di solito programiamo mezza giornata o un'intera giornata, noi come liberi professionisti dipendiamo da un compenso che concordiamo personalmente con voi in ogni caso.

Se volete contattarci, è meglio farlo prima via e-mail e poi per telefono.

Johannes (<https://harslem.com/#contact>) e Michael Harslem (<https://harslem.de/contact>)