

I sensi danzanti

L'alta sensibilità espressa nella danza

dal progetto di Yara A. Matsumoto

2 Il mondo dal punto di vista di un HSP

Mi sveglio poco prima che suoni la sveglia. Spesso mi sveglia una sensazione che io chiamo "premonizione" o istinto. Spengo la sveglia, che ho ormai da qualche anno. All'inizio il suo forte bip mi faceva venire un infarto, ma dopo qualche settimana mi sono fortunatamente abituato al suo suono. Mi alzo dal letto, apro le tende e spengo la luce notturna. Forse non sono più un bambino, ma nella completa oscurità i miei mille pensieri e immaginazioni si mettono a fuoco. Le impressioni di un film brutale che ho visto una volta continuano a tornarmi in mente. Ricordo ogni dettaglio raccapricciante. Faccio una doccia e mi preparo per la giornata. Eseguo la mia routine mattutina. L'ho creata tempo fa per evitare lo stress mattutino. Prendo un nuovo top dal cesto della biancheria, arrivato ieri. Lo infilo... e lo tolgo subito dopo. Il punto in cui il biglietto ha sfregato la mia pelle prude in modo sgradevole. Con un paio di forbici taglio via tutti i pezzi di carta dalla parte superiore. Non ho pietà quando si tratta di appunti, dover sentire una cosa del genere per tutto il giorno mi farebbe diventare un esaurimento nervoso. Dopo il caffè, raccolgo le mie cose scolastiche e vado alla fermata dell'autobus. Come faccio di solito, metto le cuffie: il rumore della strada del mattino mi irrita ancora, anche dopo anni. La musica annega i diversi rumori dei veicoli. Oggi sull'autobus ci sono molti bambini piccoli, probabilmente della prima classe. Ridono, chiacchierano e strillano felici, un'imposizione per il mio senso dell'udito. E poi ci sono i colori sgargianti che amano indossare a quell'età. Il rosa carico mi fa quasi male agli occhi e anche il verde neon mi fa male, spesso mi viene il mal di testa con colori così accesi. Naturalmente i bambini non riescono a stare fermi per tutto il viaggio in autobus, devono descrivere il mondo intero con le loro braccia e le loro gambe - naturalmente è un po' carino, ma i miei sensi hanno raggiunto il loro limite di capacità al più tardi. Mi tiro il cappuccio in testa e mi proteggerò. Respiro profondamente, quello era solo l'inizio.

Quando arrivo a scuola, vengo accolta dalla piacevole luce del sole che sorge. Il canto degli uccelli mi tranquillizza sempre e, anche se gli altri non sembrano notarlo (e molte altre cose non lo fanno, ma io sì), i miei sensi si riprendono dal viaggio in autobus quando il vento autunnale fruscia dolcemente tra gli alberi e gli uccelli portano il loro canto mattutino nel mondo e l'aria è piacevolmente fresca.

Purtroppo, non posso restare all'aperto, la sfida più grande mi aspetta ancora. L'edificio scolastico! Un luogo dove ci sono centinaia di persone, centinaia di persone che ridono o discutono ad alta voce, migliaia di colori, migliaia di braccia che si agitano, migliaia di sentimenti.

Qui non posso mettere le cuffie o il cappuccio, dopotutto devo concentrarmi sulla lezione... Più facile a dirsi che a farsi, naturalmente.

In classe, prendo posto. L'aula piena pulsa di un potenziale sovraccarico sensoriale. La persona seduta accanto a me appoggia la testa sul tavolo e percepisco chiaramente l'atmosfera negativa. Sento che ha a che fare con l'argomento trattato. La storia la sta davvero coinvolgendo, e il libro d'epoca non è esattamente fatto con amore. Di fronte a me, due persone sono impegnate in un'accesa discussione. Oltre all'atteggiamento negativo di chi mi sta accanto, sono preso da un'ondata di

irritazione, entrambi cercano di uscire dalla discussione come vincitori e, a differenza mia, uno di loro non sembra rendersi conto che il suo interlocutore si alzerà presto e se ne andrà in malo modo.

In ultima fila, invece, noto la combinazione di colori vivaci che qualcuno ha scelto per il suo abbigliamento di oggi e mi volto verso il davanti per non essere esposto a questi colori dolorosi per tutto il tempo. Tre persone in prima fila chiacchierano di cose banali. La persona a sinistra è rilassata, quella al centro deve aver avuto una bella esperienza ieri, almeno emana una sensazione di gioiosa attesa... Oh, credo di saperlo: le sue scarpe. Deve averne comprato un paio nuovo, perché cerca di posizionare le scarpe in modo corretto senza rendersene conto e non presta attenzione all'argomento della conversazione. La persona seduta a destra sembra in disaccordo con quella seduta a sinistra, ma non osa esprimere apertamente la sua opinione. Rivolgo la mia attenzione ai miei documenti sull'epoca. Entra l'insegnante. Spalanca la porta con un gesto di entusiasmo, chiaramente motivato. Cerco di concentrarmi durante la lezione, ma alcuni alunni alla mia destra non riescono a smettere di lamentarsi dell'insegnante, con un tono di voce borbottante, ma che mi distrae come se stessero gridando ad alta voce. Inoltre, oggi l'insegnante ha un'aura particolarmente intensa, deve aver bevuto molto caffè. Come spesso accade, mi perdo nel personaggio dell'insegnante. L'argomento diventa sempre più silenzioso per la mia memoria, o meglio, al mio cervello sembra che sia importante quanto la ciocca di capelli che pende sul viso dell'insegnante e che costringe la mia attenzione. Ogni volta che l'insegnante si muove, questa ciocca di capelli ondeggia avanti e indietro... concentrazione impossibile da mantenere per più di cinque minuti.

E così si va avanti! La pausa non è affatto una pausa, la classe è rumorosa. Fuori non sarebbe una pausa vera e propria a causa di tutti i bambini che giocano. L'unica cosa che aiuta è una fuga in bagno. Mi chiudo in uno dei cubicoli e mi concentro sul mio respiro. Inspirare, espirare, espirare... lentamente il respiro si sta calmando. Per fortuna non è il mio primo giorno di scuola! Mi sono abituato a tutte le impressioni sensoriali e quindi non è più una sfida come all'inizio. Di nuovo con i miei amici, la pausa non è ancora finita, noto che uno di loro è di cattivo umore e, anche se non vuole mostrarlo per non attirare l'attenzione, non mi sfugge. Per compensare il suo silenzio e coprirlo, parlo un po' di più con gli altri amici. Funziona, loro non se ne accorgono e la persona interessata ha un po' di tempo per tornare di buon umore. Ben presto la persona in questione ritrova la calma e può unirsi alle risate. Mi ritiro di nuovo dalla conversazione perché mi rendo conto che il mio amico ha bisogno di una chiacchierata vivace. Sono contento di me stesso, il mio amico è di buon umore e io lo sento come un dolce raggio di sole.

Dopo la scuola, la testa mi scoppia come al solito. Appena risalita sull'autobus, metto le cuffie e mi incappuccio per salvare la giornata: finalmente pace e tranquillità. Ci sono già abituata, ma mi terrorizza ancora quando, tornando a casa, mi rendo conto di essere pervasa dagli umori dei miei amici... e non riesco a sentire i miei sentimenti. Ho scoperto che ci vuole sempre un po' di tempo prima di riuscire a sentirli di nuovo. Ma quando esco dalla porta di casa, i sentimenti che provo sono di nuovo i miei.

A casa, mi siedo a fare i compiti dopo aver mangiato molto. Dopo la scuola, ho sempre una fame che non si può ignorare finché non viene soddisfatta. Faccio sempre i compiti nel miglior modo possibile, non posso assolutamente permettermi altre sensazioni di stress da parte di insegnanti infastiditi quando non ho fatto i compiti. Ripenso a questa mattina, quando l'insegnante mi ha chiamato per una domanda. Riesco sempre a percepire quando l'insegnante sta per prendere il mio turno (lo sento sempre fisicamente, l'attenzione che si rivolge a me prima che

l'insegnante mi guardi), ma di solito non sono abbastanza veloce da rispondere alla domanda perché sono ancora impegnata a elaborare altre informazioni.

Piango a letto... è una reazione normale dopo una giornata particolarmente ricca di stimoli, non è perché sono di cattivo umore, come molti a volte pensano. Ma presto mi addormento. Mi stanco presto a causa delle tante percezioni che sfidano il mio cervello. Domani sarà un altro giorno, con tutte le percezioni che purtroppo - o per fortuna - lo accompagnano.

Questa storia non vuole assolutamente far sembrare gli HSP dei deboli, è l'ultima cosa che voglio. Ma questa è la vita di tutti i giorni per un HSP e sicuramente ci sono tanti lati positivi quanti negativi.