



Ilse Sand

L'INTROVERSO FELICE

Come trasformare
L'IPERSENSIBILITÀ
e l'INTROVERSIONE
nei tuoi PUNTI DI FORZA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Ilse Sand

L'INTROVERSO

FELICE

Come trasformare
L'IPERSENSIBILITÀ
e **L'INTROVERSIONE**
nei tuoi **PUNTI DI FORZA**

SOMMARIO

Prefazione	9
Introduzione	11

Capitolo 1

Tipi di personalità	15
Il tipo di personalità introverso	16
Il tratto caratteriale altamente sensibile	25
Alta sensibilità e introversione	30
Ereditarietà o ambiente	32

Capitolo 2

Proteggiti dall'eccesso di impressioni	35
Che cosa puoi fare se non sei riuscito a prevenire una spiacevole iperstimolazione.....	45

Capitolo 3

Poni limiti al tuo catastrofismo	49
Crea un'immagine piacevole del futuro	51

Capitolo 4

Ritrova felicità e senso della vita.....	53
Scegli il lavoro che fa per te.....	54
Vai alle feste con una preparazione adeguata	57

Il facile accesso ai contatti sociali può presentare vantaggi	59
La comunicazione online non deve essere l'unica via di comunicazione.....	60

Capitolo 5

Gestisci conflitti e limiti a modo tuo.....	65
Come chiamarsi fuori da una lotta di potere – con dignità	66
È proprio necessario il confronto diretto con una persona?	67
Guida per chi ama una persona sensibile o introversa	69
Non c'è nulla di male a rimuginare su un conflitto	71
È lecito predeterminare le conseguenze	73
È consentito provare emozioni senza poterle spiegare.....	74
Datti tempo per rispondere.....	75
Fai marcia indietro se capita un pasticcio	76

Capitolo 6

Fai le tue scelte in base alla tua convinzione interiore	79
Fingere di essere diversi – e il prezzo da pagare.....	81
Non lasciarti comandare dai sensi di colpa	84
Lasciati guidare dai tuoi valori	88
Mostra la tua diversità.....	90
Esprimi i tuoi desideri con dignità.....	92

Capitolo 7

Trova un rifugio nella tua concezione di introverso o altamente sensibile.....	95
Quali stati possono essere trattati?.....	97

Capitolo 8

Parla di te utilizzando un linguaggio preciso e neutro	103
---	-----

Postfazione

I sensibili e gli introversi iniziano a insistere nel voler vivere a modo proprio.....	109
---	-----

Fai il test

Quanto sei introverso o estroverso?	111
Quanto sei sensibile?	117

Bibliografia	121
---------------------------	-----

Ringraziamenti	123
-----------------------------	-----

Nota sull'autrice	124
--------------------------------	-----

PREFAZIONE

Il mio primo libro, *Troppo sensibile. Come fare dell'ipersensibilità la tua forza*, è uscito per la prima volta nel 2010 ed è diventato un bestseller in diversi Paesi. L'edizione italiana, nella traduzione di Eva Valvo, è stata pubblicata da Edizioni Centro Studi Erickson nel 2016.

Da allora ho avuto modo di ascoltare molti introversi e altamente sensibili nella mia attività di psicoterapeuta e in occasione delle conferenze sul tema. Mi hanno raccontato delle sfide che hanno dovuto fronteggiare e ho consigliato loro possibili strategie per affrontare le varie situazioni. Anch'io, da persona introversa e altamente sensibile, ho provato nuove esperienze che ho deciso di condividere in questo libro.

Questo testo si rivolge ai soggetti altamente sensibili e introversi. I consigli e le indicazioni risultano altresì molto utili per tutti coloro che, anche solo temporaneamente o per qualsiasi motivo, si trovano in una situazione emotiva a seguito di stress, traumi, esaurimento e così via.

Il primo capitolo descrive il tipo di personalità introverso, il tratto caratteriale altamente sensibile e il temperamento altamente reattivo.

I capitoli seguenti contengono consigli e proposte concrete su come porre dei limiti, proteggersi dall'iperstimolazione,

essere se stessi, assaporare la compagnia degli altri a modo proprio, ritrovare la felicità e ridare un senso alla vita. In fondo al libro troverai due test per stimare il tuo grado di introversione o sensibilità.

Le persone sono molto diverse e nessuno rientra al 100% nella descrizione di una determinata personalità. Certamente ti ritroverai in parti della descrizione, mentre altri aspetti ti risulteranno estranei. Potresti trovare utili alcuni consigli e indicazioni del libro anche se nessuna tipologia sembra calzarti a pennello.

Ho scelto di scrivere questo saggio utilizzando un linguaggio semplice e di facile comprensione, senza informazioni superflue. La maggioranza dei casi non corrisponde a pieno a situazioni reali ed è formulata a titolo di esempio. Ho incluso le situazioni tipiche e i commenti che ho ascoltato durante la mia pluriennale attività di pastora luterana prima e psicoterapeuta poi. Alcuni esempi sono autentici, riportati in forma anonima con il consenso degli interessati.

Quando nel libro utilizzo il termine “estroverso” mi riferisco esattamente alla descrizione messa nero su bianco da Carl Gustav Jung, che non corrisponde alla definizione “altamente sensibile, socialmente estroverso” utilizzata dalla psicologa e ricercatrice americana Elaine Aron. Tutti gli altamente sensibili, infatti, racchiudono in sé una buona dose di introversione. Approfondirò questo tema nel capitolo 1.

Lading, luglio 2017

Ilse Sand

INTRODUZIONE

Noto con estremo piacere che negli ultimi anni è accresciuta l'accettabilità sociale e giuridica dell'essere introverso o altamente sensibile, ma non è stato sempre così.

Mio nonno materno, soprannominato “Direttore forestale Sand”, nel 1946 si trasferì a Tversted, una piantagione fra le dune nello Jutland settentrionale. Realizzò i laghetti di Tversted, aprì sentieri, costruì ponti e installò panchine, trasformando l'area in una frequentata meta per escursioni. Era una persona estroversa e difficilmente faceva una passeggiata fino ai laghetti senza scambiare due parole o invitare a casa qualcuno. Considerava importante che chiunque si sentisse benvenuto alla fattoria, vicina ai laghetti, e si potesse fermare senza preavviso per prendere un caffè o usare il telefono. Erano in molti a sfruttare questa opportunità, anche alcune delle persone famose che possedevano una casa per le vacanze nella vicina cittadina di Skiveren.

Per contro mia nonna materna era introversa. In presenza di persone che non conosceva bene, diventava taciturna e riservata. Ricordo che aveva un rapporto particolare con le sue galline. Nell'orecchio mi riecheggia ancora la “lingua degli uccelli” che utilizzava quando entrava nel pollaio e mi sembra ancora di percepire l'atmosfera di armonia e affetto che si diffondeva. In compenso si poteva vedere chiaramente il suo

sorriso di circostanza quando alla fattoria arrivavano ospiti improvvisi. Una volta era tutta presa dal bucato e dalle pulizie, con addosso un grembiule sporco e i capelli in disordine, quando improvvisamente in soggiorno si ritrovò l'ex primo ministro danese Jens Otto Krag. Ovviamente, mio nonno andò in estasi per quella visita altolocata.

Tutti noi ammiravamo il nonno. Era una persona che non passava inosservata, anche perché in tante occasioni non esitava ad alzarsi in piedi e fare un discorso. Aveva belle parole per tutti, era sempre pronto a stare in compagnia e aveva una capacità formidabile di relazionarsi agli estranei. Al contrario consideravamo la nonna spesso triste e negativa. Con gli anni le si aggravò la gotta e, negli ultimi tempi, non riusciva nemmeno a ruotare il capo. Fu costretta a condurre un'esistenza del tutto diversa da quella che avrebbe desiderato e non riuscì a sfruttare i propri talenti. È un peccato che nessuno di noi sia stato in grado di cogliere e riconoscere con quanta durezza lottò per sopravvivere in un ambiente che la coinvolgeva in una socialità di gran lunga superiore a quanto desiderasse e per la quale avesse energia.

Mio nonno era credente e fu per molti anni a capo del consiglio parrocchiale di Tversted. Il mio primo ministero sacerdotale fu dunque un evento importante per lui. Mi venne a trovare a Djursland e diede tanti consigli, per esempio su come sistemare le panche nel giardino del presbiterio in modo che i fedeli fossero invogliati a entrare, sedersi e chiacchierare. Invece io eressi uno steccato fra il giardino e il cimitero. Da perfetta introversa, infatti, volevo che nel mio giardino regnasse la tranquillità.

Quando presentai domanda di lavoro come pastora a Djursland, non sapevo ancora di essere introversa. Mi resi pre-

sto conto che, rivestendo questo ruolo in parrocchia, i fedeli si aspettavano un grado di estroversione superiore al mio.

Subentravo a un pastore che aveva l'abitudine di bussare alla porta in occasione dei compleanni tondi e dire "Buongiorno, sono il pastore. Buon compleanno". Arrivarono presto lamentele perché non facevo lo stesso. Per me, però, presentarsi senza preavviso rappresentava uno sforzo troppo grande. Se vengo catapultata a una festa fra persone che non conosco, mi sento impacciata e mi irrigidisco, e ancor prima di esser riuscita a guardarmi intorno ho consumato tutte le mie risorse energetiche di più giorni. Benché organizzassi gruppi di elaborazione del lutto e mi occupassi molto di cura delle anime, durante tutti gli anni di attività come pastora continuarono ad arrivare osservazioni sulla mia mancata partecipazione a un compleanno.

Considerai un dono scoprire il concetto di introversione. Compresi allora che non si trattava di pigrizia e che non c'era nulla di sbagliato in me. Ero introversa e avevo talenti in altri ambiti. Questa nuova consapevolezza mi diede fiducia in me stessa e fu una delle ragioni per cui trovai il coraggio di lasciare l'impiego fisso come pastora e avventurarmi su pascoli nuovi e incerti, dedicandomi alla psicoterapia come libera professionista.

Quando, a distanza di alcuni anni, lessi la descrizione delle persone altamente sensibili coniata dalla psicologa e ricercatrice americana Aron, trovai che integrava alla perfezione la mia comprensione di me stessa come soggetto introverso, e tutto mi fu ancora più chiaro. Diminui ulteriormente il mio senso di vergogna nell'essere diversa. Era bello sapere che avevo dei simili e mi convinsi che tutti coloro che negli

anni mi avevano considerata una persona viziata, egocentrica, egoista o pigra si erano fatti un'idea sbagliata di me.

Da allora, la mia missione è diventata aiutare gli altri ad accrescere la propria autostima identificando il proprio tipo di personalità, facendo pace con le proprie debolezze e riconoscendo i propri punti di forza.

Spero che questo libro possa aiutare gli introversi e altamente sensibili, che ancora oggi talvolta sono percepiti come scontrosi o arroganti, a ritagliarsi il tempo per trovare la tranquillità di cui hanno bisogno.