

HSP - PAS

&

LAVORO

Cosa significa HSP-PAS?

Il tratto di alta sensibilità sensoriale (HSP - Highly Sensitive Person o PAS - Persona Altamente Sensibile)

è una caratteristica fisiologica e innata che riguarda circa il 20-30% della popolazione (1 persona su 5).

Non si tratta di una malattia o un disturbo, ma di un modo diverso di elaborare le informazioni sensoriali e le emozioni.

Avere un sistema nervoso più reattivo rende le persone HSP particolarmente percettive, empatiche e creative, ma anche più vulnerabili allo stress, al rumore e alle critiche.

Caratteristiche chiave

L'alta sensibilità, nota anche come Sensory Processing Sensitivity (SPS) o Sensibilità di Processamento Sensoriale, si manifesta con:

Elaborazione profonda: le persone HSP tendono a riflettere a lungo sulle informazioni, notando dettagli che altri non percepiscono.

Intensità emotiva: reagiscono in modo più intenso, sia alle esperienze positive che a quelle negative.

Empatia elevata: hanno una grande capacità di comprendere e condividere le emozioni altrui.

Reattività agli stimoli: possono sentirsi facilmente sopraffatte da ambienti caotici, rumori forti o luci intense.

Evidenze scientifiche

Neuroscienze: studi fMRI mostrano che gli HSP attivano più intensamente aree legate a empatia, regolazione emotiva e integrazione sensoriale, suggerendo una “profondità di elaborazione” innata.

Teoria della suscettibilità differenziale: gli HSP possono reagire «per il meglio e per il peggio» agli ambienti; contesti positivi favoriscono sviluppo e benessere, contesti stressanti aumentano vulnerabilità.

Genetica ed epigenetica: la sensibilità interagisce con lo stress e può influenzare la regolazione di geni legati a dopamina e serotonina.

Esperienze soggettive: gli HSP percepiscono emozioni intense, si sovrastimolano più facilmente ma traggono soddisfazione da ambienti empatici e significativi.

Punti di forza nel lavoro

Avere collaboratori HSP può essere un valore aggiunto per un'azienda, perché sono spesso:

Risolutori di problemi: la loro elaborazione profonda li rende capaci di trovare connessioni originali e risolvere problemi complessi.

Accurati e affidabili: notano gli errori che altri potrebbero trascurare e hanno un'elevata etica del lavoro.

Empatici e attenti al cliente: eccellono in ruoli che richiedono cura delle relazioni, come il customer care o la mediazione.

Punti di debolezza nel lavoro

Tuttavia, proprio a causa della loro sensibilità,
gli HSP sono più vulnerabili a:

Sovrastimolazione: ambienti caotici, rumorosi o con troppi stimoli
(es. open space) possono esaurire rapidamente le loro energie.

Burnout e stress: sono più a rischio di esaurimento emotivo,
specialmente in contesti lavorativi molto competitivi, con carichi
eccessivi o conflitti.

Questo concetto si lega alla teoria della suscettibilità differenziale, secondo cui gli HSP non solo reagiscono più intensamente agli ambienti negativi, ma danno anche il massimo in contesti positivi e supportivi, superando in performance i colleghi meno sensibili.

Strategie per trasformare la sensibilità in una risorsa:

Ridurre la sovrastimolazione: offrire spazi tranquilli (quiet rooms), cuffie con cancellazione del rumore o la possibilità di lavorare da remoto.

Offrire flessibilità: concedere orari flessibili o brevi pause di decompressione per aiutare a gestire lo stress.

Strategie per trasformare la sensibilità in una risorsa:

Dare chiarezza e prevedibilità: comunicare in anticipo scadenze, cambiamenti e istruzioni (meglio se scritte) per ridurre l'ansia da incertezza.

Distribuire i carichi: evitare straordinari cronici e monitorare i livelli di stress per prevenire il burnout.

Strategie per trasformare la sensibilità in una risorsa:

Formare i manager: insegnare a riconoscere e supportare i collaboratori HSP.

Dare feedback costruttivi: preferire colloqui privati, usare un linguaggio descrittivo e associare le critiche a proposte concrete di miglioramento. Le critiche brusche hanno un impatto amplificato.

Strategie per trasformare la sensibilità in una risorsa:

Assegnare ruoli coerenti: coinvolgerli in compiti che richiedono le loro qualità, come il controllo qualità, la ricerca o la gestione di progetti creativi.

Politiche HR inclusive: inserire l'alta sensibilità nelle politiche di diversità e inclusione, prevedendo accomodamenti ragionevoli.

Strategie per i lavoratori, sia che tu sia un HSP o che lavori con un collega HSP:

Per un lavoratore HSP

Riconosci il sovraccarico: impara a identificare i segnali di affaticamento e concediti delle pause per ricaricarti.

Comunica i tuoi bisogni: in modo onesto e calmo, chiedi al tuo capo o ai colleghi gli accomodamenti di cui hai bisogno (es. cuffie, spazi tranquilli).

Sfrutta i tuoi punti di forza: concentrati su compiti che valorizzano la tua precisione, empatia e creatività.

Strategie per i lavoratori, sia che tu sia un HSP o che lavori con un collega HSP:

Per un lavoratore con colleghi HSP

Sii consapevole: capisci che l'alta sensibilità è un modo diverso di funzionare, non una debolezza.

Comunica in modo chiaro e calmo: gli HSP sono sensibili ai conflitti. Offri feedback costruttivi in privato.

Riduci gli stimoli: cerca di non essere una fonte di disturbo in un open space, ad esempio usando un tono di voce più basso.

Valorizza i loro contributi: apprezza e incoraggia le loro intuizioni, creatività e attenzione ai dettagli, che sono un valore aggiunto per il team.

Per approfondire:

<https://sensitivityresearch.com/it/blog/>

e un pdf di ricerche recenti da scaricare:

<https://www.frontiersin.org/research-topics/58014/sensory-processing-sensitivity-research-recent-advances/magazine>

Bibliografia di riferimento

Libri

Persone altamente sensibili	Elaine Aron
Il cervello altamente sensibile	Bianca P. Acevedo
Le persone sensibili hanno una marcia in più	Rolf Sellin
Il potere nascosto degli ipersensibili	Christel Petitcollin
Non ho scelto io di essere così	Michele Mezzanotte
Troppo sensibile	Ilse Sand
Mi dicevano che ero troppo sensibile	Federica Bosco
Il dono delle persone sensibili	Nicoletta Travaini
Tutto tanto sempre	Nicoletta Travaini