



Sellin, R., *I bambini sensibili hanno una marcia in più: comprenderli, rassicurarli e prepararli a una vita felice*, Milano, Feltrinelli, 2017.

L'autore di questo manuale, Rolf Sellin, è un consulente psicoterapeuta e rinomato esperto di ipersensibilità, che con il suo particolare approccio alla tematica ha già aiutato migliaia di persone. Nel presentare i bambini ipersensibili, l'autore afferma che vivono il mondo e il tempo in modo più intenso rispetto agli altri. Taluni sono timidi e timorosi, particolarmente empatici, altri sono nervosi e aggressivi perché non riescono a gestire l'eccesso di stimoli, fisici e di altro genere, provenienti dall'ambiente esterno e dagli altri. Questa loro natura così particolare li porta ad aver bisogno di aiuto per farsi rispettare e accettare.

Nel libro viene spiegato come andare incontro agli specifici bisogni di bambini dotati di un'intensa sensibilità. Da una parte si tratta di fornire loro sicurezza, dall'altra anche di spronarli, tuttavia non è facile farlo nel modo giusto. Un capitolo extra fornisce a tutti i genitori, non di rado anch'essi ipersensibili, preziosi consigli da utilizzare su di sé e nel rapporto con i figli. Talvolta dalle affermazioni dei genitori raccolte dall'autore emerge la speranza che esista una terapia in grado di curare o eliminare l'ipersensibilità, ma in realtà non esiste niente del genere, in quanto essa non è una malattia, né una carenza, né un difetto. Nessun terapeuta è in grado di eliminare l'ipersensibilità da un bambino, in quanto si tratta di una caratteristica ereditata, un elemento distintivo e, più propriamente, un talento. Come tutte le altre inclinazioni, anche l'ipersensibilità è ereditaria, a meno che non si tratti di una particolare suscettibilità conseguente a traumi o specifiche circostanze. Oltre alla predisposizione genetica, che può anche prevedere un salto generazionale, a influire è anche l'ambiente sociale.

Comunque per un bambino essere altamente sensibile non significa essere debole e dover evitare sport, affaticamento o qualsiasi altro stress, né significa per forza essere introverso o destinato a vivere in solitudine. Allo stesso modo, è infondato affermare che i bambini ipersensibili siano anche dotati di estrema intelligenza, talento artistico o sesto senso. L'ipersensibilità può abbinarsi a qualsiasi grado di intelligenza, predisposizione o limite. Non vi è quindi alcun motivo di preoccuparsi nel momento in cui si scopre che un bambino è ipersensibile, come non vi è alcuna ragione di idealizzare questa caratteristica sovraccaricandolo di aspettative. È stato rilevato che 20 individui su 100 risultano essere altamente sensibili, e questa caratteristica è diffusa tra i vari popoli e le culture, non si tratta di una conseguenza della civilizzazione o di un fenomeno degenerativo. L'ipersensibilità esiste da sempre: si riscontra persino nel mondo animale, dove l'aumentata percettività rappresenta per gli esemplari interessati un vantaggio per la sopravvivenza. A costituire il problema, afferma l'autore, non è l'ipersensibilità in sé, ma il modo in cui noi la giudichiamo e ne facciamo uso.