



### La scintilla

Oggi parliamo della sensibilità che potrebbe diventare la nostra arma nascosta



**ROLF SELLIN**  
Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio in vantaggio  
FELTRINELLI  
176 pagine  
10 euro  
★★★★

Lo psicoterapeuta tedesco Rolf Sellin dedica un saggio a chi eccede in emotività ed empatia. E spiega come volgere i punti deboli del carattere a proprio vantaggio

# Essere ipersensibili è la risorsa dei forti



### Marina Valensise

**B**eatissimi lettori ipersensibili come voi, come me, come noi. Rolf Sellin, uno psicoterapeuta tedesco, fautore del Pnl, la programmazione neuro-linguistica, e di tante altre diavolerie terapeutiche, col suo libro (*Le persone sensibili hanno una marcia in più*, Feltrinelli), ci tende uno specchio per studiare da vicino le nostre peculiarità neuro-emotive e trasformare in una risorsa quella che per molti sembra una debolezza. Anche voi, come me, come noi, soffrite senza reagire agli eccessi dei prepotenti? Abbandonate una fila pur di sottrarvi al vicino impaziente? Se i sintomi e i comportamenti degli ipersensibili sono infiniti, è anche vero che hanno tutti un comun denominatore, il cercare di sottrarsi a situazioni di stress, fonte di insicurezza quotidiana, provocata da stimoli fuori controllo dovuti a un'estensione abnorme della percezione.

**ICASI**  
È quanto spiega il dottor Sellin corrodendo il suo saggio di una messe di esempi e contro esempi. Ecco dunque la responsabile del marketing di un'azienda che un giorno è vittima della sua ipersensibilità, ma l'indomani, grazie al prezioso prontuario, riesce a fregarsene bellamente del vicino di fila, e alla mensa, incurante della resa, mira ormai direttamente al banco dei primi, e addirittura snobba la collega in crisi coniugale: la permanente suggerendole un consulente matrimoniale. Il miracolo quindi è a portata di mano. E siccome l'ipersensibilità resta un mistero, perché non si sa se nasca

da un eccesso di velocità nelle sinapsi o da qualche disfunzione del lobo frontale, non resta che la via della correzione pratica, attraverso una serie di esercizi pronti all'uso.

### L'EQUILIBRIO

Le buone pratiche si fondono però sulla consapevolezza dei nostri limiti, a cominciare da quelli del nostro corpo, e da una percezione selettiva degli stimoli che possono alterare il nostro equilibrio. Sembra un dettaglio, e invece è un dato essenziale per noi ipersensibili decisi a riconquistare un nuovo assetto di vita, dimenticando gli anni passati ad adattarsi agli altri, a compiacerne le aspettative, a anticiparne i giudizi pur di esserne accolti, amati e considerati. Niente di

**LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI LIMITI, FONDATA SULL'ASCOLTO DEI DESIDERI E DEI PENSIERI, RAFFORZA L'AUTOSTIMA**

più sbagliato, suggerisce il dottor Sellin, che sacrificare sé stessi per conquistare la benevolenza degli altri. Anzi questa è la via maestra allo sconforto e alla depressione, confermata puntualmente dagli amori impossibili o da quelli infranti, come dai matrimoni apparentemente felici che crollano all'improvviso.

### LEGAMI

Avete presente la moglie perfetta che intercetta ogni pensiero e desiderio del marito, essendo appunto un'ipersensibile, abituata sin dalla più tenera età a coltivare l'empatia e immedesimarsi negli altri, anche a costo di dimenticare sé stessa? E beh, un bel giorno la povertà viene mollata su due piedi dal marito, che si è lasciato irretire da un'altra donna molto più imprevedibile, e perciò più eccitante, e di sicuro più sadica, di lei. Per evitare stress, disagi e abbandoni, bisogna dunque tornare in sé e darsi un nuovo assetto, che per molti di noi ipersensibili vuol dire iniziare a cercarlo, come quello di una barca a vela in balia degli elementi avversari. Il che soprattutto significa

**L'ipersensibilità è una qualità che si può sfruttare a proprio vantaggio** (foto freepik)  
Sotto, il psicoterapeuta tedesco Rolf Sellin



**MAI SACRIFICARSI PER CONQUISTARE LA BENEVOLENZA DEGLI ALTRI. ANZI, QUESTA È LA VIA MAESTRA VERSO LA DEPRESSIONE**

imparare a centrarsi, a riscoprire sé stessi, e dunque il proprio corpo, che non è solo uno strumento agli ordini della nostra mente, ma anche un luogo ameno e sicuro, fonte di piacere, non solo di dolori, e base inespugnabile dei nostri limiti.

### LE CONTROINDICAZIONI

E infatti è solo dalla consapevolezza dei nostri limiti, fondata sull'ascolto dei nostri pensieri e dei nostri desideri più reconditi (e non sulla meditazione o sul training autogeno, che possono avere controindicazioni gravi, precisa Sellin), che noi ipersensibili potremo consolidare la nostra autostima, conquistare il rispetto degli altri e smettere una volta per tutte di prostrarci alle richieste degli altri per intercederle il favore. A quel punto, come per incanto, non avremo nemmeno più bisogno di passare da un estremo all'altro, diventando d'improvviso gelidi, insensibili e aggressive, per compensare lo smacco. Finalmente riconciliati con noi stessi, riusciremo al mondo con il nostro dono, sapendo che è una fonte di energia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Libro contro libro

### Pasquale Chessa

**S**i legge nel Cantico dei Cantici: «Tu mi hai rapito il cuore/ con un solo sguardo/ con una perla sola della tua collana». Racconta Svetonio (lo storico dei Cesari) che, per sedurre Servilia, la tanto desiderata madre di Bruto, Giulio Cesare avesse speso migliaia e migliaia di sesterti per una sola perla. Raccontano le cronache mondane che per festeggiare Liz Taylor il giorno di San Valentino, Richard Burton si aggiudicò al prezzo di 37 mila dollari la celebre Pergrina, una straordinaria perla posseduta dalle regine di Spagna fin dal Cinquecento, poi trafugata da Giuseppe Bonaparte in fuga a Londra e venduta a Lord Hamilton che a sua volta la mise all'incanto a New York nel 1969. Era intessuto di piccole perle l'abito che la Metro Goldwyn Mayer regalò a Grace Kelly per il matrimonio con Ranieri di Monaco il 19 aprile del 1956. Ricorda Pli-



**FRANCESCA CAPPELLETTI**  
Le Belle. Ritratti femminili nelle stanze del potere  
MONDADORI  
171 pagine  
21 euro  
★★★★

nio il Vecchio che Lollia Paolina, la spregiudicata moglie di Caligola (I sec. d.C.), fosse solita abbigliarsi di sole perle. Lussuoso fin dal titolo il libro di Muzzaresli, Molà e Riello - *Tutte le perle del mondo* - si serve dell'arte per ricostruire un'inedita storia culturale del lusso firmata da Leonardo e Tiziano, Botticelli e Tintoretto, Veronese e Canova...

### CORRISPONDENZA

Che fra la bellezza e il lusso ci sia una qualche sublime corrispondenza ce lo dice il rapporto che si stabilisce fra seduzione e potere. C'è un quadro di Jacopo Zucchi, manierista fiorentino della seconda metà

del Cinquecento, con al centro la splendida Anfitrite contornata dalle altre nereidi fra una moltitudine di pescatori di perle e di coralli. Dietro la bellezza esemplare della sposa di Poseidone si riconoscono le fattezze reali della figlia del cardinale Alessandro Farnese, l'affascinante Clelia artornata dalle donne più belle e potenti del suo tempo. Già un secolo prima era stato Botticelli a dare il volto di Simonetta Vespucci, amata da Lorenzo il Magnifico, al ritratto della Primavera.

Si può dire che cominci da lì la moda destinata a consolidarsi nella seconda metà del Seicento nella cultura artistica dell'aristocrazia



**MARIA G. MUZZARELLI, LUCA MOLÀ, GIORGIO RIELLO**  
Tutte le perle del mondo  
IL MULINO  
240 pagine  
45 euro  
★★

europea: la collezione di ritratti di bellezze leggendarie, una specie di censimento di donne prototipo, influenti e volitive capaci di mettere in scena se stesse con l'uso mitologico della propria immagine sociale. Sono loro *Le belle* studiate da Francesca Cappelletti, direttrice della Borghese di Roma, per raccontare il fascino culturale della sfida mondana «all'eterno e pericoloso mito della bellezza, incarnato da Venere», da Botticelli, che fa nascere la dea dalle valve di un'ostrica come una perla lucente a Maria Mancini, oggetto del desiderio di Luigi XIV, la più indomabile delle tre ni-

pote del cardinale Mazarino raffigurata in guisa di Venere insieme alle sorelle nel Giudizio di Paride (1661) del paesaggista francese Gaspard Dughet. Un po' discinta, vestita dalla luce di un giro di perle, Ferdinand Voet, l'inventore della «Serie delle Belle», la raffigura prorompente di fascino «come Cleopatra».

### NON BASTA

Così alla fine non basta la magnificenza iconografica di *Tutte le perle del mondo*, impiantata nella prospettiva del lusso, per fare della storia dell'arte una storia generale del potere culturale. Ci riescono a puntino invece *Le Belle* nel racconto avvolgente di Francesca Cappelletti, attraverso una ineccepibile documentazione filologica, fra pettegolezzi e intrighi, fonti d'archivio e memoriali, atti notarili e processi penali, e tantiquadri, mettendoci a parte dei segreti nascosti «dietro lo schermo della bellezza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA