



home > Rubriche > Stile di famiglia

La sensibilità è dono prezioso, non fragilità

Essere altamente sensibili presenta vantaggi che riguardano la predisposizione e capacità di cogliere gli aspetti di senso dell'esistenza, di sviluppare empatia, di trovare soluzioni creative, di trarre apprendimento dalle esperienze

Lucia Boranga

06/05/2022



Quante volte si definisce una persona "sensibile", ma in realtà si intende "fragile". Non è così esatto, anzi spesso si configura essere un vero pregiudizio.

Pare infatti che un quinto della popolazione mondiale sia sensibile, o meglio più sensibile rispetto ai normosensibili, ma non per questo sia necessariamente fragile. Le ricerche affermano che la maggior sensibilità è dovuta alla genetica, anche se è certamente aiutata da un certo tipo di educazione, formazione ed esperienze.

Il gene principale che rende altamente sensibile una persona su cinque, rende la stessa anche molto più ricettiva alle influenze ambientali soprattutto nell'età evolutiva. L'educazione cioè ha un ruolo ancora più importante nelle persone altamente sensibili di quanto non abbia per gli altri. Quindi, se l'alta sensibilità non è una condizione anomala o patologica, cosa rende il cervello e il sistema nervoso di una persona altamente sensibile differente, e in meglio.

Essenzialmente, negli altamente sensibili l'amigdala, la struttura al centro del cervello che costituisce la "centrale" delle emozioni, registra un funzionamento più alto della media quindi essi vivono più intensamente la vita. Inoltre, anche i neuroni-specchio svolgono un ruolo più importante nel cervello di queste persone. I neuroni-specchio sono le cellule cerebrali che aiutano a capire cosa sta sperimentando qualcuno, in base alle sue azioni e reazioni, confrontando il suo comportamento con le volte in cui ci si è comportati in modo analogo.

In pratica i neuroni-specchio permettono di provare empatia e compassione per gli altri, riconoscendo la gioia o il dolore attraversato dalla persona con cui ci si relaziona, e le persone altamente sensibili hanno neuroni-specchio decisamente più attivi.

Sono infine persone spiccatamente intuitive.

L'intuizione non è istinto né buonsenso, ma la conoscenza diretta e immediata di una verità, che si manifesta alla coscienza senza bisogno di ricorrere al ragionamento. E' dunque considerato un modo privilegiato di conoscere che consente, superando gli schemi macchinosi del ragionare, una più vera e profonda comprensione della realtà esterna e interna.

Einstein considerava la mente intuitiva come il dono prezioso che va oltre l'intelletto, affermando: "La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è un servo fedele. Abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono".

Essere altamente sensibili presenta vantaggi che riguardano la predisposizione e capacità di cogliere gli aspetti di senso dell'esistenza, di sviluppare empatia e mediazione tra le persone, di trovare molteplici soluzioni creative, di trarre maggiore apprendimento e giovamento dalle esperienze.

Tutto questo a patto che si maturi anche la consapevolezza del proprio limite e che ci si fermi ben al di qua di esso, in modo che la sensibilità, piuttosto che fragilità, diventi solidità per sé e per gli altri.

[Facebook](#) [Twitter](#) [Whatsapp](#) [Telegram](#)

SEGUICI

ULTIMI ARTICOLI





Il domenica di Avvento: Per riaccendere la speranza, “Convertitevi!”

07/12/2023



Appuntamenti con Ifigenia in Tauride

07/12/2023



Disabilità a portata di click

07/12/2023



Dicembre - Tortellini della nonna

07/12/2023





ORGANISTICA
d'autunno
10 ottobre 2023
INGRESSO LIBERO

PELLA DI SCORZE (VE)
e San Giovanni Battista

ORGANO A TRASMISSIONE MECCANICA "TAMBURINI" OP. 879, 1990

The poster features a black background with large, golden, serif text for the title. A photograph of a priest in white vestments is on the left. A red diagonal banner in the bottom right corner contains the text 'INGRESSO LIBERO'. Below the main title, there is a smaller photo of a large group of people, likely the organists.



Camposampiero e Rustega: gioioso benvenuto a don Corrado Cazzin



Peseggia e Gardigiano: comunità grate per il dono di don Renato De Lazzari



Il Editrice siberale
Publicazioni di storia locale,
di luoghi e persone che hanno lasciato un segno

The logo features the word 'siberale' in a large, stylized, white serif font. Above it, 'Editrice' is written in a smaller, simpler font. The background is a solid blue color with a faint, repeating pattern of the word 'siberale'.

nella crescita delle comunità diocesane
e nel mondo



editricesanliberale.it

Opera S. Pio X Editrice San Liberale

Via A. G. Longhin 7 - 31100 Treviso

Tel. 0422 576850

info@editricesanliberale.it



il territorio

07/12/2023

“Anni 40 luoghi e storia di Treviso: nazifascismo, Resistenza, persecuzioni razziali”

La Società iconografica Trivigiana organizza per lunedì 11 dicembre alle ore 20.45, nell'auditorium del...

06/12/2023

Treviso: morto il giornalista e scrittore Adriano Madaro, grande esperto di Cina

Si è spento improvvisamente nella notte, all'età di 81 anni, il giornalista e scrittore trevigiano Adriano...

06/12/2023

Fondazione Maurocordato: 2000 euro in buoni spesa per famiglie in difficoltà

Un Natale più sereno per diverse famiglie in difficoltà e con figli piccoli, grazie alla Fondazione opera...

06/12/2023

Al via i lavori di realizzazione del polo culturale all'ex caserma Salsa

Partiranno entro metà gennaio 2024 i lavori di rigenerazione urbana della Caserma Salsa per la realizzazione...





i tempi cambiati e, rispetto al passato, si è stravolto il quadro culturale, ma la missione che ancora anima il giornale è sempre la stessa.

📍 Via Longhin 7, 31100 Treviso

✉ info@lavitadelpopolo.it

☎ +39 0422 576850

La Vita del Popolo percepisce i contributi pubblici all'editoria - [Amministrazione trasparente](#)

La Vita del Popolo, tramite la Fisc (Federazione Italiana Settimanali Cattolici), ha aderito allo IAP (Istituto dell'Autodisciplina Pubblicitaria) accettando il Codice di Autodisciplina della Comunicazione Commerciale

[Privacy Policy](#)

[Cookie Policy](#)

[Termini e](#)

[Condizioni](#)

Newsletter

Iscriviti e ricevi le notizie della nostra Newsletter [Clicca qui](#)

2023 2018 La Vita del Popolo Srl - P.IVA 04911700260

[Dichiarazione di accessibilità](#) | [Privacy](#)

