

# La sensibilità: un'apparente debolezza con profondi punti di forza

Di Diana Cordara - 3 Luglio 2015



## Indice

1. La sensibilità
2. Sensibili si nasce o si diventa?
3. Le emozioni
4. La sensibilità come forza
5. L'empatia è il vero punto di forza

## La sensibilità

*Sono così, sai, le persone sensibili. Sentono il doppio, sentono prima. Perché, esattamente un passo avanti al loro corpo, cammina la loro anima.*

Serena Santorelli

In queste parole vi è una definizione molto bella e chiara di quella caratteristica o dono chiamato **sensibilità**.

La sensibilità arriva dal **sentire**, dall'avvertire attraverso i sensi tutto e tutti, una sorta di **empatia con il mondo**. Chi è sensibile sente l'umore e lo stato d'animo altrui sia che si tratti di una persona vicina, sia che si tratti della cassiera al supermercato. Sente quando sta per accadere qualcosa di bello o di brutto, **sente se stesso come se fosse l'altro e l'altro come fosse se stesso**.

## Sensibili si nasce o si diventa?

La risposta è: entrambi.

Credo che la **sensibilità** sia un dono, **un seme che tutti abbiamo**. Taluni hanno questo dono sin dalla nascita, altri la sviluppano in seguito ad eventi importanti della vita, altri scelgono consapevolmente di annaffiare questo seme per sviluppare questa bellissima caratteristica che consente di vivere la vita con dei colori e delle sfumature molto particolari. Essere persone sensibili comporta svantaggi e vantaggi: chi fin dalla nascita ha questa dote molto sviluppata viene spesso **giudicato diverso**. Si sente dire "sei troppo....sensibile, coinvolto, debole".

## Le emozioni

Personalmente le parole che mi sono sentita ripetere molte volte fino a non sopportarle più sono "come sei esagerata": di fronte ad una reazione di entusiasmo, commozione, emozione io sono sempre stata esagerata.

nato, ricevere un regalo o assistere ad un litigio tra due persone, non è sempre semplice e molto spesso ti fa sentire strano o diverso.

*Ti senti un diverso soprattutto quando proprio non riesci a ridere di una battuta indelicata perché senti quanto può giudicare e ferire l'altro. Quando non riesci a "prendere la vita con leggerezza e filosofia" perché la vita per te è "profondità ed intensità" e la leggerezza la riesci a sentire solo quando è davvero leggera.*

## La sensibilità come forza

Viviamo in una società che porta in palmo di mano il **successo personale inteso come affermazione di sé**. Esalta doti pratiche, perseguimento degli obbiettivi famigliari e lavorativi (non importa se sono quelli giusti per noi) e che predilige e nutre il lato razionale dell'essere umano.

Ritengo importante, invece, mostrare e far sentire quanto sono importanti i punti di forza della sensibilità per il **successo personale inteso come realizzazione** del senso o scopo della propria vita:

*capacità di scoprire e sentire qual è il nostro scopo nel mondo, realizzazione dei propri talenti, nutrimento di relazioni armoniose ed autentiche.*

## L'empatia è il vero punto di forza

Ed è su questo ultimo punto che mi voglio soffermare perché è quest'ultimo il **grande punto di forza** della sensibilità. L'empatia nella relazione, quando condivisa, è in grado di creare **senso di comunità**, unione, collaborazione...l'empatia delle persone sensibili guida al **non giudizio**, all'accoglienza ed alla comprensione. Immaginate una società di persone sensibili... a come sarebbe il clima nelle famiglie, nelle scuole, sul lavoro. Ci sarebbe sempre la sana competizione, gli obbiettivi da raggiungere ma il tutto con armonia e spirito costruttivo!

Le persone sensibili, anche se a volte non lo sanno, hanno una vita facile perché sono guidate dalla loro anima e **l'anima sa sempre dove è meglio andare e cosa è meglio per noi!**

Ti può interessare anche: **"Come realizzare sé stessi con sensibilità e libertà"**

© Riproduzione riservata.

*Le informazioni contenute in questo articolo sono da intendersi a puro scopo informativo e divulgativo e non devono essere intese in alcun modo come diagnosi, prognosi o terapie da sostituirsi a quelle farmacologiche eventualmente in atto. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. L'autore ed il sito declinano ogni responsabilità rispetto ad eventuali reazioni indesiderate.*

Diana Cordara

<https://www.dianacordara.it>

Consulente sentimentale, Consulente Fiori di Bach certificata BFRP, Content writer. Diplomata in Counseling nell'anno 2008 c/o l'Istituto di Psicossintesi Educativa, ha svolto il tirocinio presso l'associazione Psichelombardia di Milano, associazione di familiari e volontari per la salute mentale. Ha approfondito gli studi in ambito corporeo attraverso un percorso di Biodanza ed un percorso di Focusing, una tecnica di ascolto dei messaggi del corpo. E' Consulente Fiori di Bach BFRP iscritta al Registro Internazionale della Fondazione Edward Bach e il Master Reiki Usui. Ha conseguito il Master "Anatomia della Guarigione" con la Dott.ssa Erica Francesca Poli. Grazie alla grande passione e talento per la scrittura ha conseguito l'attestato al corso "Come scrivere bene" dell' Accademia di scrittura e al corso "Web copywriting" di Studio Samo. E' partner, autrice e consulente di redazione di BenessereCorpoMente.it. Consulenze online o via e-mail.



