



Psicologia Psicologia sociale

Sensibilità maschile, oltre i luoghi comuni

🕒 6 minuti



Gli uomini hanno una propria sensibilità, proprio come le donne. Attraverso di essa è possibile stabilire nuove connessioni con se stessi, con gli altri e con la natura.



Scritto e verificato la psicologa

María Alejandra CastroArbeláez.

📅 Ultimo aggiornamento: 30 dicembre, 2022

Il mondo è pieno di luoghi comuni e la sensibilità maschile offre numerosi spunti. Oggigiorno, tuttavia, questo argomento attira un maggiore interesse da parte di molte persone, visto che viene visto da una diversa prospettiva, decisamente più libera da false convinzioni.

Prima di andare avanti, vorremmo mettere in chiaro che in queste righe non abbiamo la pretesa di iniziare un dibattito sul relativismo culturale e su quali siano gli stereotipi più accettati da ogni cultura. Desideriamo, invece, mettere in risalto

l'attuale trasformazione del costrutto di mascolinità





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

Ripercorriamo, dunque, il concetto di sensibilità maschile, tralasciando i luoghi comuni in favore di una nuova prospettiva sulla virilità e, allo stesso tempo, per analizzare alcune convinzioni che ancora persistono al riguardo.

PUBBLICITÀ





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

sentire; tuttavia, nel quadro di specifici contesti, convinzioni e culture, l'uomo è stato spogliato di questa facoltà. Come vediamo, la virilità e il mondo della sensibilità, delle emozioni, non sempre sono state in grado di conciliarsi.

PUBBLICITÀ





proteggere attraverso l'esercizio della propria forza e a prescindere dall'ambiente in cui si trova. Ad esempio, diverse culture hanno attribuito un'identità in cui ruoli fondamentali spettavano alla sessualità e al denaro, [simboli di potere](#). In questo contesto, un uomo che dimostrava i suoi sentimenti veniva visto in malo modo, perché concepito come debole.

La novità è che in alcune culture è stato osservato un importante cambiamento in

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

PUBBLICITÀ

Possiamo quindi dedurre che la sensibilità maschile è sempre esistita. Si tratta di un aspetto innato nell'essere umano, a prescindere dal suo genere: sentiamo per proteggere noi stessi, per sopravvivere... Questo tratto, però, in molti contesti culturali è stato ascritto unicamente alla donna.

[Qualche esempio di come è possibile](#)





in dogmi e principi fondamentalisti per ciascuno di noi, tanto da configurarne la nostra identità. Il problema sorge quando non sono certezza, sostengono verità a metà o si basano su principi errati.

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

Espressioni come "gli uomini non piangono", "questo è da femminucce", "fai a botte come una donna", "alle donne non piacciono i bravi ragazzi, preferiscono quelli che le fanno soffrire" oppure "fare così non ti fa apparire virile", sono ottimi esempi.

Qualunque insegnamento di questo tipo contribuisce a far allontanare l'uomo dalla sua parte emotiva e a fargli accettare come norma la figura del forte e che non prova sentimenti.

A tal proposito, [la psicologia cognitiva](#) ha dimostrato che le convinzioni si trasmettono di generazione in generazione e che in questo processo si consolidano. La psicoanalisi, da parte sua, ci ha aiutato a comprendere che questa mitificazione si sviluppa attraverso meccanismi inconsci.

PUBBLICITÀ





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

propria sensibilità non rende meno uomo. Semplicemente, invece di seguire linee guida su una virilità culturalmente stabilita, [si può essere flessibili](#) con la sfera emotiva e godersi così ciò che la sensibilità ha da offrire.

PUBBLICITÀ





sensibile?

Parlare di un uomo sensibile -secondo la nostra cultura moderna- significa parlare di una persona che presenta i seguenti tratti distintivi:

- Sa di non avere sottratto spazio alla propria virilità.
- Dispone di un'apertura che lo avvicina al lato femminile.

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

- Sa di non dover dimostrare la sua virilità per essere "più mascolino".
- È più introspettivo.
- È in grado di gestire le proprie emozioni.

PUBBLICITÀ





ramenti, la possibilità e reale e concreta. Gli uomini che oggi, emanando consenso, hanno fatto un passo in più per ricongiungersi con la propria parte affettiva.

Giunti a questo punto, è giusto ricordare che i dogmi sulla virilità così diffusi non sono solo imposizioni maschili; anche le donne, a volte, ne sono responsabili. Per abbattere le barriere che negano all'uomo il mondo affettivo, sia uomini che donne devono lavorare insieme ed essere parte attiva di questo cambiamento.

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).





- Empatia. gli uomini sensibili sviluppano una profonda abilità nel mettersi nei panni degli altri.
- Compassione. Comprendono la sofferenza altrui e desiderano alleviarla.
- Crescita spirituale. Riescono a entrare in contatto con il proprio mondo spirituale.

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

PUBBLICITÀ

È importante dire che sebbene la sensibilità maschile sia sempre più accettata, non è facile per la maggior parte degli uomini. Come suggerisce Walter Riso, ci sono uomini che temono di piangere perché hanno paura di venire etichettati come omosessuali 



per primi, smetterebbe di essere troppo rigenti con se stessi in tal modo diventerebbe più facile modificare frasi e convinzioni “da maschi” che si diffondono come dogmi.

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).



La sensibilità esiste anche nell'uomo. Ricongiungersi al proprio mondo affettivo è un compito difficile per qualunque uomo, ma riuscirci darà vita a nuove connessioni, da un'altra prospettiva che sia quella libera da obblighi e doveri e che sia, oltretutto, più autentica.

+ Bibliografia

 Questo testo è fornito solo a scopo informativo e non sostituisce la consultazione con un professionista. In caso di dubbi, consulta il tuo specialista.

Quando si sa che una relazione è finita

Perché portare avanti una relazione finita? Ne vale davvero la pena? Forse abbiamo solo paura





Il QI Medio in Italia è di 97. Fai questo test del QI e verifica se il tuo QI è più alto.

WW IQ Test | Contenuti sponsorizzati

Clicca qui

La gente dice che è come un nuovo paio di ginocchia!

Consigli per la salute | Contenuti sponsorizzati

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

Babbel | Contenuti sponsorizzati

Scopri di più

Persone che parlano poco

Le persone che parlano poco spesso lo fanno per una serie di motivi. Li analizziamo di seguito per conoscere meglio questo profilo.

La Mente E Meravigliosa

Le persone che non hanno ricevuto amore

La Mente E Meravigliosa

L'incontro più intimo non è quello sessuale, è il nudo emotivo

La Mente E Meravigliosa

Il dottore rivela: "Il principale colpevole della pancia gonfia non sono le ✕



Scritto e verificato la psicologa

María Alejandra Castro

Arbeláez.

📅 Ultimo aggiornamento: 30 dicembre, 2022

PUBBLICITÀ

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

PUBBLICITÀ





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

PUBBLICITÀ





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

Be more

Tirana Sofia Catania

Olbia Palermo Skopje

Vola da Bologna con Wizz Air
da **€24,99**

Wizz
wizzair.com

X



PUBBLICITÀ

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).





La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

Articoli interessanti





LETTERATURA E PSICOLOGIA

Quanto tempo impiega la terapia psicologica a fare effetto?

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

LETTERATURA E PSICOLOGIA

Le 13 fobie più comuni che esistono



LETTERATURA E PSICOLOGIA





LETTERATURA E PSICOLOGIA

6 segreti sessuali che di solito nascondiamo al nostro partner



La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).



LETTERATURA E PSICOLOGIA

12 consigli per chiedere un aumento

Carica altro ...



[informazioni.](#)

[Nota legale](#)

[Informativa sulla privacy](#)

[Legge cookie](#)

La Mente è Meravigliosa

6 modi per scoprire i tuoi punti di forza

Coraggio, umanità, giustizia, onestà, tenacia, entusiasmo, resilienza... Scoprire i tuoi punti di forza ti permetterà di conoscerti meglio per lavorare sui tuoi sogni e migliorare la tua salute mentale. Dopotutto, questo è un esercizio di scoperta di sé che è la chiave di molti approcci psicoterapeutici, come [la terapia dell'accettazione e dell'impegno](#).

