

venerdì, Settembre 15, 2023 ✉ hermesmagazineredazione@gmail.com

-
- ARTE
 - ATTUALITÀ
 - CINEMA E SERIE TV
 - EXPERIENCE
 - FOOD&DRINK
 - LIBRI&FUMETTI
 - LIFESTYLE
 - MUSICA ▾
 - RUBRICHE ▾
 - VETRINA LETTERARIA ▾
 - VIDEO
 - TEATRO
 - TECH
-



LIFESTYLE

Le frasi da non dire alle persone sensibili

Fabiana Lo Coco Aprile 3, 2023

📌 come comportarsi con una persona sensibile cosa non dire a una persona sensibile lifestyle persone altamente sensibili

Condividi su

Mi piace 71



Ulteriori info

Se state leggendo questo articolo, molto probabilmente siete anche voi delle persone molto **sensibili**. Oppure conoscete qualcuno che lo è. Non tutti lo sanno, ma il 20% della popolazione mondiale è **altamente sensibile**. Un dato non molto alto, certo. E che proprio per questo viene sottovalutato. Perché purtroppo se si è in inferiorità numerica allora si fa molta più fatica ad esistere serenamente ed essere accettati.

Complice una scorretta educazione ed un'evidente assenza di **empatia** da parte di molti, la sensibilità viene vista come un difetto. Un limite da nascondere. Un *handicap* di cui ci si dovrebbe quasi vergognare. Eppure dietro ad una persona sensibile si nasconde un mondo incredibile, che troppo spesso viene sottovalutato e messo da parte.

Alcune caratteristiche delle Persone Altamente Sensibili

L'**alta sensibilità** è stata scoperta e studiata negli anni '90 da un gruppo di ricerca della psicologa Elaine Aron. Ma come si fa a riconoscere le persone altamente sensibili, dato che sono così poche? La prima cosa che verrebbe da dire è che, nel dubbio, ci si dovrebbe comportare come se tutti lo fossero. Del resto è una questione di **rispetto** verso chiunque. Ci sono tuttavia delle caratteristiche ben precise che accomunano queste persone.

Secondo la dottoressa **Aron**, tra le caratteristiche principali di una Persona Altamente Sensibile (P.A.S.) vi è senza dubbio la **profondità** nel modo di vedere e vivere le cose. Sono inoltre particolarmente **intuitive** ed **empatiche** e hanno una particolare predilezione per la **natura** e il **silenzio**. Da non sottovalutare è il loro modo di far caso a tutti i più **piccoli dettagli** che sfuggono alla maggior parte delle persone. Questo nel bene e nel male: se da una parte è meraviglioso accorgersi del canto di un uccellino, dall'altro è per loro snervante sentire un rumore assordante. Proprio per questo motivo le P.A.S. tendono a sentirsi stanche e nervose molto prima di chi non è P.A.S.



Avast Free Antivirus

Scarica la protezione potente e senza confronti

È GRATIS!



Fonte foto: chiaraventuri.it

Crediamo sia giusto fare in modo che anche chi è dotato di una grande sensibilità venga accettato così come è, senza sentirsi sbagliato. Ecco perché abbiamo deciso di scrivere un articolo di frasi da non dire ad una persona sensibile.

“Ti dà sempre fastidio tutto”

✓ Come già detto, le **Persone Altamente Sensibili** si accorgono

persone che le circondano. Rispondere loro con una frase come quella sopra citata, le farà sentire sbagliate e per niente considerate. Provate piuttosto a farle distrarre, facendole allontanare da quel che le infastidisce.

“Piangi per delle sciocchezze”

Far notare ad una persona sensibile che piange troppo o che addirittura sta piangendo per delle sciocchezze, non la aiuterà affatto. Esternare le proprie **emozioni** è fondamentale, e in quei momenti la cosa ideale da fare è regalarle un abbraccio, senza per forza dover dire qualcosa.

“Ti isoli troppo”

Le P.A.S. adorano stare in compagnia di se stesse, e anzi lo desiderano spesso. Fare una passeggiata immersi nella **natura**, ascoltare la propria **musica** preferita e anche i propri pensieri. O più semplicemente godersi il **silenzio**. Questi sono per loro modi necessari per staccare la spina e riposarsi dai continui stimoli esterni. Rispettare questo loro bisogno è uno dei modi migliori per dimostrare loro che gli vogliamo bene.

“Sei troppo esagerato/a”

Troppo spesso quando una Persona Altamente Sensibile decide di esternare i propri disagi, viene definita esagerata. Bisogna però capire che è solamente un bisogno di **sfogarsi** con qualcuno. Del resto se si ha mal di testa o si ha particolarmente caldo, non ci si pensa due volte a dirlo ad alta voce. Perché per il fastidio di un rumore troppo forte o di un odore sgradevole dovrebbe essere diverso?

“Prendi sempre troppo a cuore tutto quanto”

✓ Proprio davanti a determinate frasi (o atteggiamenti) poco gentili

La cosa migliore da fare in questi casi è sicuramente comprendere che determinati comportamenti dovrebbero proprio essere eliminati alla radice. Non solo con le persone sensibili, ma in generale. Ricordiamo che ognuno di noi ha il proprio vissuto, il proprio carattere, il proprio modo di percepire e vivere le cose. E il **rispetto reciproco** è decisamente fondamentale.



Fabiana Lo Coco

Sono quella che in prima elementare si annoiava mentre la maestra spiegava le lettere dell'alfabeto ai suoi compagni di classe, perché le conosceva già da almeno un anno. Sin da quei tempi, durante i temi in classe sarei stata capace di riempire con pensieri e parole dieci fogli protocollo. Scrivere per me è un'esigenza, la mia costante, una delle poche cose che mi fanno realmente sentire giusta in questo mondo, insieme alla gentilezza e ai miei sorrisi. Trentatré anni, diplomata come tecnico dei servizi sociali e qualificata assistente di studio odontoiatrico, ho cambiato diverse volte strada, ma il bisogno di scrivere mi ha sempre seguito come se fosse la mia ombra.

Condividi su



