

Psicologia

## La Sensibilità è un Dono

Bisogna solo imparare a gestirla

🗨️ 21

La **sensibilità è un dono**, una dote molto importante dell'animo umano. **Essere sensibili** ci permette di entrare in empatia con tutti gli esseri viventi e di capire meglio i nostri simili. **La sensibilità è un dono** perché, nella sua natura più profonda, racchiude e trasmette il rispetto per tutto quello che ci circonda.



Non a caso chi è dotato di questa qualità, di solito, è un amico perfetto ed un compagno ideale.

<

Annunci Google

Nascondi annuncio

Perché questo annuncio? ▶

Di contro, purtroppo, spesso le **persone sensibili** si ritrovano in completa balia delle **emozioni** fino ad esserne quasi succubi. È

∨

<

Annunci Google

Invia commenti

Perché questo annuncio?

Mi spiego meglio. Chi non riesce a **controllare le emozioni** e vive la propria vita sull'onda di quello che prova, incappa spesso in gravi errori di valutazione. Nel peggiore dei casi, le **persone sensibili** finiscono vittime della furbizia e della cattiveria degli altri. Purtroppo infatti, anche se **la sensibilità è un dono**, di questa molti si approfittano e può essere utilizzata dalle persone malvagie a proprio vantaggio.

## La Sensibilità è un Dono ma Deve Essere Gestita

Senza le **emozioni** l'essere umano non avrebbe spinta vitale nei confronti della propria esistenza. Molto probabilmente una vita votata esclusivamente alla ragione non avrebbe molto senso di essere vissuta. La sensibilità però, privata della necessaria guida della ragione, rischia di farci perdere la strada, scuotendo continuamente il nostro spirito a destra e a manca.



Annunci Google

Nascondi annuncio

Perché questo annuncio? ▶

**Essere sensibili** può portare a sentirsi sopraffatti da ciò che si prova. Per questo è necessario usare la testa per controllare i propri **stati d'animo**. Attenzione, non si tratta di reprimere le **emozioni** quanto di riuscire ad esserne pienamente consapevoli. Spesso è sufficiente semplicemente osservare i propri **stati d'animo** per imparare a comprenderli e, di conseguenza, riuscire a gestirli.

**La sensibilità è un dono**, non colpevolizziamoci dunque per ciò che siamo, nemmeno se questo ci porta a soffrire più degli altri. È pure inutile cercare di reprimere quello che abbiamo dentro. Sarebbe perfino un errore perché, prima o poi, esploderebbe



La chiave per usare la propria **sensibilità** e le proprie **emozioni** nel migliore modo possibile, insomma, sta nel diventare capaci di guardarsi dentro. Sforziamoci di comprendere perché certe **passioni** si scatenano nel nostro **animo**. Vedremo di conseguenza anche come queste si esprimono nelle nostre reazioni.

Allora sì che saremo a un passo dall'equilibrio.

Lettura consigliata: **Disegnare le emozioni** di Margot Sunderland



amazon

#Dono

#Emozioni

#Gestione

#Sensibilità

#Stato d'animo

## 21 Commenti

---



**Lara**

22 Agosto 2019 alle 16:04

– Purtroppo infatti, anche se la sensibilità è un dono, di questa molti si approfittano e può essere utilizzata dalle persone malvagie a proprio vantaggio.

Capisco il concetto ma non dovrebbe passare come qualcosa che deve modellarsi per non essere preda di chi di questo dono ne approfitta, non credo si possa vivere in funzione di chi può farci del male...altrimenti la sensibilità perde di naturalezza, oppure deve mettere un "burqa" alla propria interiorità. Un velo che copre un dono o un dono che va smascherato?

Rispondi



**Mr.Loto**

22 Agosto 2019 alle 16:22

Nulla di tutto questo. Come ogni grande dono, anche la sensibilità comporta anche grandi responsabilità. Per questo deve essere gestita nel modo giusto. Nel cercare di comprendere se stessi non si perde naturalezza ma si guadagna sempre. Per il bene di sé stessi ma anche di chi ci sta intorno.

Un caro saluto.

Rispondi

**Daniele zp**

8 Settembre 2019 alle 18:22

Analisi perfetta a detta di chi ne è "portatore sano" Ma di analizza sempre il sensibile e come egli debba comportarsi e imparare il proprio libretto di istruzioni da "giocatore", ma si tende invece a dar per scontato che la "tavola" su cui poggia il gioco e le pedine, non abbia nulla che non vada e, in maniera scontata, nessuno verca di quest ultimo, un possibile libretto di istruzioni, ma gioca per come "gli è stato spiegato per vincere" ma siamo sicuri che un gioco si debba vincere, oppure giocato?

Rispondi

**Mr.Loto**

9 Settembre 2019 alle 10:54

In realtà, secondo me, nella vita non ci sono mai sconfitti o vincitori. Non è un gioco, quanto piuttosto un viaggio. L'obiettivo è imparare il più possibile...

Rispondi

**AM EX**

**SPESE PERSONALI O PROFESSIONALI?**

AMERICAN EXPRESS  
ANDREA TESTA

AMERICAN EXP BUSINESS  
GIANCARLO BAGNETTI BAGNETTI SRL

**American Express ha la Carta che**

**Scopri le promozioni**

Message pubblicitario con finalità promozionale. Consulta le condizioni contrattuali e precontrattuali su americanexpress.it/termini



**Lara**

22 Agosto 2019 alle 17:20

Sono d'accordo con te , a volte nel comprendere se stessi è inclusa anche la necessità di essere più diretti!

"La sensibilità comporta anche grandi responsabilità".

Molto vero e questo lo si comprende con la consapevolezza della propria sensibilità che se " privata della necessaria guida della ragione, rischia di farci perdere la strada, scuotendo continuamente il nostro spirito a destra e a manca".

Spesso la sensibilità arriva alla lettura di altra sensibilità...ed è la stessa ragione la guida oppure ci sono forze spirituali non individuabili che sfuggono agli studi,alle logiche umane?

Rispondi

**Mr.Loto**

22 Agosto 2019 alle 17:36

Usare (anche) la testa non fa mai male, perfino a prescindere dalle forze spirituali alle quali ti riferisci e che, di certo, esistono.

Ovviamente questa è solo la mia personale opinione.

Buona serata.

Rispondi

**Daniele zp**

8 Settembre 2019 alle 18:36

Ritengo che uno dei problemi è che essendo in una società che ha perduto l'anima, che essa al momento risulti " non una qualità " è scontato e quasi garanzia doc per il sensibile che il più delle volte crede di essere lui in torto.... vi consiglio un film bellissimo a riguardo: il pianeta verde del 1996

Rispondi

**ely**

23 Agosto 2019 alle 08:11

Eh già spesso le persone usano le persone sensibili. Vengono anche spesso disprezzate perchè "pateticamente umili" ... anche se alla fine è un dono. Sereno fine settimana

Rispondi

**Mr.Loto**

23 Agosto 2019 alle 09:59

Si, è triste come questa meravigliosa qualità venga male interpretata al giorno d'oggi, sia da chi ce l'ha che da chi la riceve... ci vorrebbe un po' più di riflessione su certe cose.

Buon fine settimana.

Rispondi

**ely**

26 Agosto 2019 alle 10:29

Non si è più abituati a riflettere, provare empatia, pensare di non essere "gli unici al mondo". Si è così presi da se stessi. Buon inizio settimana ...

Rispondi





## Maria

23 Agosto 2019 alle 12:54

Come avrò già detto in passato, in uno dei tuoi articoli, credo che sia importante possedere un'intelligenza emotiva, e Wikipedia spiega benissimo di cosa sto parlando! È insomma, in parole povere, far lavorare insieme cuore e mente.

Poi pensavo anche al fatto che oggi incontro diverse persone che si dicono sensibili, ma io credo non lo siano, oppure, lo sono solamente riguardo il proprio mondo personale e interiore; sono quelle persone che sono sensibili per i propri problemi, ma poi non sono toccate e non mostrano empatia nei confronti degli altri, se ne fregano proprio.

Rispondi



**Mr.Loto**

24 Agosto 2019 alle 14:14

... ma sai che conosco anche io molte persone come quelle che hai descritto? Oltre a quello che giustamente hai scritto, questa gente magari piange guardando un film e poi non saluta nemmeno il vicino di casa. Sono il risultato dell'egocentrismo e dell'ipocrisia di questi anni. Buon fine settimana.

Rispondi

**Lara**

24 Agosto 2019 alle 23:41

Il mr.Loto che conosco a quest'ultimo commento avrebbe risposto a Maria in questo modo:

"Il rischio è quello di scoraggiarsi, di smettere di cercare di essere migliori perché tanto ci sembra fuori dalla nostra portata. Fortunatamente, nonostante la nostra triste condotta, noi siamo fatti d'amore... e tendiamo sempre, perfino quando pensiamo di non volerlo, verso questa incredibile energia che muove il mondo."

Buonanotte!

Rispondi

**Mr.Loto**

25 Agosto 2019 alle 00:25

?

Buonanotte anche a te.

Rispondi

**Maria**

26 Agosto 2019 alle 21:01

Già, è una cosa molto triste.

Buon inizio settimana a te, Mr. Loto!

Rispondi



**pacandrea**

25 Agosto 2019 alle 11:31

chi sa perché appena letto il titolo del tuo scriver ho pensato alla pietà. A questi giorni Il Mieli su RAI3 storia commenta uomini illustri che dice di aver fatto la storia e di sensibilità sembra che nemmeno abbiano saputo che esistesse...Adriano per una sommossa ebraica nel 136 sterminò gli ebrei con più di 500mila morti...ma poi il seguito più recente,,,Catari...i Templari... la giustizia della chiesa contro gli eretici...Lo sterminio di ebrei e di Stalin i più recenti....

Sensibilità chi sa se è stata riesumata a questi giorni perché nuovi pericoli di distruzione di massa come le piccolissime particelle plastiche che navigano dai pesci ai pomodori cercano quella parola per metterla in atto e modificare la nostra tendenza di vita....

Rispondi

**Mr.Loto**

26 Agosto 2019 alle 10:26

Hai ragione, tutti quelli che pensiamo abbiano fatto la storia sono stati sicuramente molto carenti di sensibilità e questo forse spiega le società di oggi, così ricche materialmente ma così povere sotto il profilo umano. Ma la sensibilità manca in ognuno di noi ogni volta che non teniamo conto delle altre persone, della natura, degli animali... e tutto, giustamente, ci si ritorce contro, prima o poi. Per questo la sensibilità è una grande dote che andrebbe protetta ma anche indirizzata nel modo giusto, altrimenti si rischia di diventare soltanto delle vittime di un mondo così spietato.

Buona settimana.

Rispondi



## Lorenzo

2 Ottobre 2020 alle 11:07

La sensibilità è un dono e sono d'accordissimo che vada gestita, come del resto qualsiasi altro nostro pensiero o modo di fare.

Mi volevo soffermare su chi per scelta, e magari constatando che nella vita essere sensibili "paga un pane amaro", cerca di smettere di esserlo e diventa piu "brutto". Conosco alcune persone che hanno fatto così, la sensibilità è un dono che va protetto. Fa vedere il mondo in maniera "umana".

Buon week end!

Rispondi



**Mr.Loto**

2 Ottobre 2020 alle 11:15

Assolutamente sì, però bisogna anche imparare a non lasciarsi ferire troppo facilmente! Inoltre nutro qualche dubbio sul fatto che si possa davvero decidere di non essere sensibili di punto in bianco. Forse chi dice di esserci riuscito mente o prima non era così sensibile come credeva di essere. Perché sai Lorenzo, a me è capitato più di una volta di incontrare persone che si ritenevano sensibili ma che in realtà non lo erano affatto. Con le parole si può mentire, perfino a sé stessi...  
Buon fine settimana anche a te!

Rispondi

**Lorenzo**

2 Ottobre 2020 alle 11:22

Conosco persone sensibili, ma che nell'andar per il mondo si sono messi delle maschere proprio per evitare di ferirsi. E dicono di non essere sensibili (non il contrario), ma in realtà lo sono, e anche molto.

Le parole possono ingannare, i fatti mai, per questo li preferisco sempre alle parole. Le parole servono a poco. Possiamo promettere e non mantenere, ricevere grandi promesse che puntualmente vengono distrutte.

I fatti parlano per loro stessa natura e sono "inconfutabili", e sono il primo e forse l'unico modo autentico in cui parliamo.

Rispondi

**Mr.Loto**

2 Ottobre 2020 alle 11:35

Concordo.

Rispondi

**Reumatologo: sono s  
articolazioni si rigene  
se**

Roezer

