

MENU

Home Vivere meglio Corpo e Mente [Troppa sensibilità: come trasformarla in un punto di forza](#)

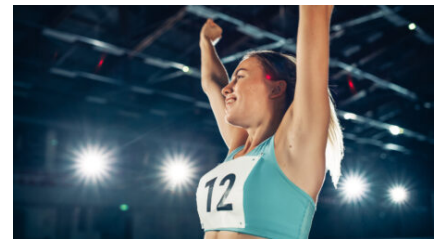
Troppa sensibilità: come trasformarla in un punto di forza

Vulnerabili, ma con una capacità fuori dal comune di percepire dettagli e sfumare, le persone troppo sensibili portano calore ed empatia nelle relazioni. Ecco come superare le debolezze e valorizzare i punti di forza



di **Antonella Paglicci**

LEGGI ANCHE



Come imparare a valorizzarsi:
6 elementi fondamentali



Intervista a Mike Marić: come diventare campioni della propria vita



Relax e benessere fisico e mentale tra le Dolomiti



Sul termine "sensibilità" si giocano opinioni, considerazioni e, soprattutto, orizzonti di vita diversi. Se è troppa, è un potenziale elemento di vulnerabilità personale ma, riconosciuta e calmierata, può trasformarsi in una super **qualità**, a favore sia di chi la possiede sia di chi, indirettamente, **ne beneficia come amico, genitore, partner o collega**. Una speciale risorsa che la dottoressa **Francesca Santamaria Palombo**, psicologa dello sviluppo, dell'educazione e del benessere, psicoterapeuta cognitivo comportamentale e autrice della pagina Instagram psicobenesserealfemminile, ha sviscerato nel suo libro *Il potere delle donne sensibili* (Red Edizioni).

Perché l'ipersensibilità è considerata più un difetto che un pregio?

L'essere troppo sensibili viene vissuto, spesso, come debolezza, eccentricità, fragilità. Ma questo è solo la deriva di una natura altamente sensibile, **una maschera che indossiamo come difesa**. Noi ipersensibili siamo persone con la "pelle sottile", che sentiamo tutto e sempre, in profondità. Non ci sfugge niente: captiamo subito una



Scopri la tua identità sonora per sintonizzarti con te stessa

Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda: →

(max 100 caratteri)

Salve sono una donna di 53 anni e da poco ho scoperto chi sono allergica ai acari vorrei sapere se ...

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

x

accorgimenti per evitare l'esposizione all'allergene in causa..t...

avvertiamo i sentimenti e le [emozioni](#) altrui.

Che succede da quest'impatto?

Ogni dinamica umana ci trova profondamente partecipi, e le sollecitazioni esterne hanno un effetto sovrastimolante e un'eco amplificato su di noi. Nella nostra mente si affastella un'enorme quantità di pensieri che crea un "sovraccarico mentale", difficile da arginare. Abbiamo, infatti, una tendenza a riflettere e [rimuginare](#) troppo su quello che dicono e fanno gli altri.



Cerca tra le domande **già inviate**

Cerca nelle risposte



Qual è il vostro peggior nemico?

Noi stesse. Il conflitto principale che si genera in chi possiede troppa sensibilità è proprio questo: siamo in grado di "**sentire**" perfettamente la pelle altrui ma non la nostra perché quello che proviene da "fuori" irrompe con una tale forza in noi da farci vacillare e dubitare di noi stesse. C'è un continuo scontro tra il nostro modo di pensare e agire e quello degli altri, che ci fa mettere la testa sotto la sabbia. Diventiamo [insicure](#), abbiamo paura di reclamare i nostri diritti e aspettative, **perdiamo di vista noi stesse**.

Si crea una condizione di sofferenza sudditanza nei confronti degli altri, perciò...

Specialmente da bambino, chi possiede troppa sensibilità si muove in un terreno ideale: c'è una sorta di mitizzazione della vita, come se il mondo fosse un luogo perfetto. E quando si scontra con le prime **delusioni**, ha due possibilità: o si **ritira in se stessa** o si mette nelle condizioni di [dare tanto](#) nella speranza di ricevere lo stesso. Quando invece, troppo spesso, si ha poco o niente in cambio. Difficile, però, vivere così sbilanciate sull'esterno... Certo, le donne con questa sensibilità peccano in determinazione e concretezza: si fanno mille domande, [confrontano mille risposte](#) e si perdono in una determinata questione, trascurando la concretezza. Altro problema: tendono a idealizzare troppo, correndo così il rischio di privilegiare ambizioni e progetti del tutto utopistici a scapito della

x

premesse del suo libro?

Nella capacità di scoprire i vantaggi che una natura troppo sensibile, se ben amministrata, ci dà. Arricchisce dal punto di vista personale perché avere una visione così ampia e analitica del mondo porta a godere più intensamente di ogni sfumatura del vivere. È una marcia in più nella socialità in quanto una persona sensibile porta calore, [empatia](#) e comprensione all'interno delle relazioni. Sa capire meglio e subito gli altri, sa riconoscerne pregi e [difetti](#) in modo più obiettivo, sa dove far leva per motivarli. L'ipersensibile, consapevole e addomesticato, è un ottimo **leader** negli ambienti di **lavoro**, per esempio.

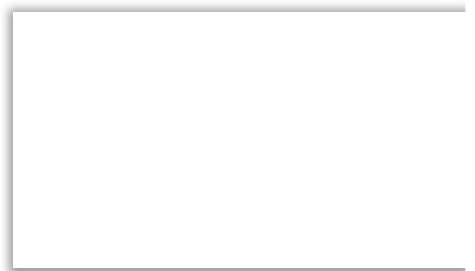
Ma come ci si arriva a questa inversione di rotta?

È una sfida complessa che dura tutta la vita, ma non è impossibile. Semplificando, servono tre iniziative. Concentrazione su noi stesse, per capire i nostri reali pensieri e se ci comportiamo in modo da tenere fede alle persone che siamo e ai nostri valori. Accettazione dei pensieri, sia nostri che degli altri, per quello che sono: semplicemente pensieri che non possono "compromettere" la vita. Ridefinizione degli altri: non siamo al mondo per sentirci in colpa se non [soddisfiamo tutto e tutti](#). Anzi, [accontentiamo per prima noi stesse](#), dicendo chiaramente ciò che vogliamo. Altrimenti, quel silenzio carico di aspettative (smentite) sarà sempre il nostro peggior detrattore.

Lo stress: il tallone d'Achille di chi ha troppa sensibilità

Una caratteristica delle persone altamente sensibili (Pas) è che sono molto reattive agli stimoli sensoriali. Perciò, percepiscono suoni, luci, colori, odori e anche sbalzi [climatici](#) (soprattutto se le temperature s'alzano) in maniera amplificata rispetto al resto degli individui. «E in una società come la nostra, così caotica, rumorosa e impegnativa, l'ipersensibile ha un vistoso tallone d'Achille: lo [stress](#), pronta a colpirla in dosi massicce, per stancarla e svuotarla con un semplice giro in un centro commerciale», puntualizza la dottoressa Palombo. «Ma se vogliamo uscire dal loop della vulnerabilità e irritazione, dobbiamo prendere atto di questa facile stancabilità. A parte [dormire](#)

x



«...preziosi, anche quando serve un'ingine e determinati momenti, necessari momenti di solitudine e relax, meglio in mezzo alla natura».



L'ordine per tutti i gusti.

Con poco, organizzi gli utensili e tieni sempre a portata di mano tutti gli accessori per le tue ricette. L'ordine perfetto è quello che segue le tue esigenze.

SCOPRI DI PIÙ

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Articolo pubblicato sul [n. 10 di Starbene](#) in edicola e sulla app dal 14 settembre 2021

LEGGI ANCHE



Vivere meglio

Entra nel mondo delle persone ipersensibili





Vivere meglio

Gentilezza, un valore da riscoprire: 4 consigli per allenarsi



Vivere meglio

Affrontare stress e difficoltà: guardare al passato ci aiuta



Vivere meglio

Casa e natura: riscopriamo i luoghi familiari per sentirci bene



Vivere meglio

Inquinamento verbale: perché anche le "male" parole inquinano



Tag: empatia, sensibilità, stress.



ATTENZIONE: Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico. Leggi il Disclaimer »

© 2023 Stile Italia Edizioni srl - Riproduzione riservata - P.Iva 11072110965

