Alta sensibilità:
da debolezza a forza

Articolo di Silvia Garuti

Un percorso di crescita personale tra consapevolezza, coaching, PNL, mindfulness e scoperta delle proprie risorse. La testimonianza di una persona altamente sensibile che ha imparato a guardare alle proprie caratteristiche da una prospettiva diversa.

Essere una persona altamente sensibile (PAS) significa avere una grande profondità interiore e vivere le emozioni molto intensamente. L'empatia, l'attenzione ai dettagli, il pensiero ramificato sono solo alcuni dei doni che questo tratto porta. Ci sono anche grandi sfide a cui la persona altamente sensibile può essere chiamata a rispondere, come la sovrastimolazione, la paura del giudizio, il bisogno di controllo, la difficoltà a gestire situazioni emotivamente impattanti.

L'alta sensibilità è stata introdotta e studiata nei primi anni '90 dalla psicologa e psicoterapeuta Elaine N. Aron ed è conosciuta come sensibilità di elaborazione sensoriale (Sensory Processing Sensitivity, SPS). È un tratto associato a un'alta ricettività agli stimoli ambientali ed emotivi. Non è una patologia, bensì un tratto di personalità che riguarda dal 15 al 30% della popolazione.

È un tema tutt'ora in fase di studio e ricerca. Una revisione scientifica, pubblicata nel 2026 su Trends in Cognitive Sciences, ha approfondito le conoscenze sulla sensibilità di elaborazione sensoriale, analizzandone le caratteristiche, le possibili basi neurocognitive e le differenze individuali.

Cosa significa possedere e vivere con un'elevata sensibilità?
Come può contribuire un percorso di crescita personale a cambiare il rapporto con la propria alta sensibilità e con le emozioni?

La mia esperienza può rispondere a queste e ad altre domande.

Quando la sensibilità viene vissuta come una debolezza

Per molto tempo mi sono sentita un'aliena, una persona da "sistemare".

Sono sempre stata molto sensibile. Le critiche mi ferivano profondamente e un commento negativo sul mio operato diventava facilmente, per la mia percezione, un giudizio sulla mia intera persona.

Pensavo molto, troppo. Affrontare impegni multipli, anche semplici, era un'impresa.
Per anni ho pensato di avere dei lati troppo fragili.

Il desiderio di smettere di subire (emozioni, situazioni, me stessa, ecc.) e iniziare a dirigermi

più consapevolmente ha rappresentato il punto di partenza di un viaggio che mi ha portata a scoprire strumenti e possibilità che non immaginavo.

Non era la sensibilità in sé il problema, bensì il modo in cui avevo imparato a viverla.

Quando la sensibilità smette di essere un limite

Il primo cambiamento è stato imparare di nuovo a conoscermi.

Grazie alla partecipazione ad alcuni webinar di Fiorella Franco, dedicati all'alta sensibilità, ho iniziato a comprendere che quelle stesse caratteristiche che mi facevano soffrire potevano nascondere un tesoro. La presenza di una coach altamente formata e di un pubblico composto da persone che condividevano esperienze simili alle mie, mi faceva sentire a casa.

Non ero più l'aliena. Ero una persona che aveva bisogno di conoscere meglio il proprio modo di funzionare e imparare a valorizzarsi. Quando iniziamo a conoscere i meccanismi della nostra alta sensibilità, smettiamo di subirla solamente.

Possiamo imparare a riconoscere la sovrastimolazione e gestirla, modulare l'empatia quando avvertiamo che utilizzarla può non essere d'aiuto. Possiamo limitare l'overthinking passando all'azione.

Tutto questo l'ho compreso nel corso di più di un anno di intenso lavoro su me stessa.

Dalla prigione dei pensieri alla possibilità di scegliere

Dopo le tante serate passate a frequentare i webinar, ho deciso di entrare nella nuova Leadership Sensibile® Academy, diretta dalla stessa coach. Un'accademia che offre un percorso ancora più strutturato rispetto ai webinar a cui avevo partecipato.

Una delle mie grandi difficoltà era non riuscire a distinguere il giudizio sulle mie azioni dal giudizio sulla mia persona. Col tempo ho imparato che se qualcuno non apprezza ciò che faccio, non significa che io valga meno come persona. Significa semplicemente che ciò che ho fatto in un dato momento ha ricevuto pareri negativi oppure era, per qualche motivo, sbagliato.

Questa distinzione, apparentemente semplice e scontata, ha cambiato il mio modo di reagire.

Ho iniziato a mettere uno stop a quei processi mentali che prima iniziavano automaticamente e ho restituito una dimensione più adeguata ai fatti.

Anche il dialogo interiore è finito al centro di una revisione. Prima ero molto più severa con me stessa. Oggi capisco di essere un essere umano che a volte ha bisogno di sbagliare per capire. Oggi, inoltre, non prendo più le colpe degli altri. Cerco di riconoscere ciò che è in mio potere e lasciare agli altri quello che è di loro pertinenza.

PNL: imparare a intervenire sui propri automatismi

Tra gli strumenti che hanno avuto un ruolo importante nel mio percorso c'è la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), un insieme di tecniche di comunicazione nato da Richard Bandler e John Grinder.

Grazie allo studio e alla pratica ho visto su me stessa quanto le convinzioni che abbiamo, gli automatismi che mettiamo in atto e il tipo di parole che usiamo possano influenzare il nostro modo di vivere.

Porsi le giuste domande per aiutare e aiutarsi a scardinare convinzioni limitanti, parlarsi diversamente, se siamo abituati a un tipo di dialogo disfunzionale. Trovare affermazioni potenzianti e finalizzate a vedere le cose sotto una luce positiva. Questi sono tutti fattori che mi stanno aiutando sotto molti punti di vista.

Uno degli strumenti che ho utilizzato più spesso è l'ancoraggio, una tecnica che consiste nell'associare uno stimolo a uno stato interiore. Anche la tecnica sua “opposta”, ossia quella che separa lo stimolo dallo stato interiore, ha giocato un ruolo nell’aiutarmi in situazioni difficili. Le sperimento quando ho paura di affrontare situazioni che, razionalmente, riconosco come normali e tranquille. Sono un buon supporto, insieme ad altri esercizi per cercare di modificare lo stato emotivo.

Attraverso esercizi su misura e visualizzazioni ho iniziato a comprendere che il nostro giudice interiore può avere anche una funzione positiva. Possiamo imparare a considerarlo un alleato, cercando di comprendere quando ci offre intuizioni utili e quando, invece, continua ad agire attraverso vecchi schemi che non ci appartengono più.

Modificare automatismi, convinzioni disfunzionali e stati d'animo depotenzianti, rivedere il proprio modo di pensare e reagire, anche andando contro una parte di se stessi, è un processo che mi sta richiedendo tanto tempo.

Tempo ben speso, che sta dando buoni frutti, sebbene la fatica sia tanta.

Tornare nel corpo: mindfulness e respirazione

Per molto tempo avevo dato un'enorme importanza alla psiche, a quella parte intangibile della mente e allo spirito, mentre avevo attribuito meno rilevanza al corpo, pur praticando sport. La mindfulness mi ha permesso di avvicinarmi a una dimensione diversa: quella della presenza senza giudizio. Esserci, senza esigere nulla da sé, senza parlarsi, semplicemente rimanendo nel momento presente, nel corpo, nel qui e ora.

Quanto rumore c'è continuamente nella nostra mente? Quanto siamo consapevoli di ciò che ci sta dicendo il nostro corpo?

Durante una pratica chiamata body scan ho iniziato a osservare sensazioni corporee che prima ignoravo totalmente.

Ricordo con un sorriso quella sera in cui avevo freddo in tutto il corpo, nonostante fossi ben coperta a letto proprio come la sera precedente. Durante il body scan ho portato l'attenzio-

ne alle dita dei piedi e ho sentito quanto fossero gelide! Finita la pratica, le ho scaldate e il freddo al corpo è sparito. Un episodio apparentemente banale, ma che mi ha fatto riflettere su quanto si possa affinare l'ascolto verso il proprio corpo.

Ho sperimentato anche pratiche di mindful eating, che ho trovato utili nel rapporto con il cibo. Dedicargli tutta la propria attenzione può far scoprire che un cibo ci può piacere di più o di meno rispetto a quanto percepivamo quando mangiavamo distrattamente. Cibi banali e scontati si rivelano pieni di sapore e, nella mia esperienza, ho avvertito meno il bisogno di continuare a mangiare.

Anche la respirazione è diventata uno strumento importante che utilizzo di frequente. Ho sperimentato esercizi di respirazione lenta che mi aiutano a ritrovare maggiore calma nei momenti in cui percepisco uno stato di allerta. In particolare, utilizzo una modalità che consiste nell'inspirare, fare una pausa ed espirare più lentamente e più a lungo rispetto all'inspirazione. Ripetere questo esercizio può aiutare a ridurre la tensione e a gestire meglio momenti di rabbia, ansia o paura.

La paura dei viaggi: piccoli passi verso una conquista

Uno degli episodi più impattanti del mio percorso ha riguardato la paura di affrontare viaggi lontano da casa. Quando si è presentata la possibilità di dover andare fino a Lecce, attraversando una considerevole parte dello Stivale, per sostenere un esame di PNL, la mia prima reazione è stata di paura.

Lavorare su se stessi non ci rende immuni a tutto, almeno non subito, purtroppo.

La distanza mi sembrava grandissima. La mia mente produceva continuamente resistenze e scenari negativi. Ho deciso di non fermarmi davanti alla forte paura. Ho iniziato a lavorare sulle convinzioni che alimentavano quella reazione, interrogandomi sulle motivazioni profonde del mio timore. Ho utilizzato gli strumenti della PNL che avevo appreso per cercare di immaginare un esito diverso da quello che la mia mente aveva previsto.

Mi sono divertita a intervistare amiche e parenti che associano i viaggi al piacere, cercando di capire quali convinzioni e atteggiamenti li muovono.

Ho affrontato ansie simili a quelle mosse dai viaggi, esponendomi in modo più ridotto, per prepararmi meglio. Dopo i moti di entusiasmo per essere riuscita ad affrontare una paura, mi capitava a volte di avere l'impressione che nulla servisse a cambiare quella convinzione. Vivevo delle vere e proprie ricadute emotive. Mi sono accorta di quanto quelle montagne russe, durante un cambiamento importante, siano frequenti per me e forse anche per tante altre persone.

Sono partita lo stesso. Anche se non ci credevo.

Ho raggiunto Lecce in treno, affrontando completamente da sola uno spostamento che fino a poco prima mi appariva difficilissimo, addirittura nel mezzo di uno sciopero ferroviario che ha coinvolto persino i Frecciarossa a lunga percorrenza.

Avevo quindi agito contro i miei automatismi e le mie paure.
E ce l'avevo fatta.

Dall'essere accomodante all'imparare a essere autorevole

Per molto tempo ho avuto difficoltà a esprimere pareri contrastanti, soprattutto quando temevo che un confronto potesse compromettere un rapporto importante. Attraverso la PNL e lo studio dell'intelligenza emotiva ho iniziato a sperimentare un modo diverso di comunicare e di recepire ciò che gli altri mi dicono.

Ho imparato ad ascoltare senza farmi prendere dalle parole e dallo stato emotivo dell'altro, a porre domande, a cercare di comprendere le motivazioni che spingono gli altri senza perdere automaticamente di vista le mie.

Essere sensibili non significa rinunciare alla propria autorevolezza.
Posso comprendere l'altra persona e contemporaneamente proteggere i miei confini.
Posso dire no senza diventare aggressiva.
Posso esprimere un bisogno senza sentirmi in colpa.

Tutto questo mi dà maggiore stabilità interiore, più radicamento.

Dall'inazione all'azione: il valore dei piccoli passi

Uno degli aspetti più difficili per me, e forse per tante altre persone che condividono esperienze simili, è uscire dalla mente e agire.

Il perfezionismo e la paura di non riuscire mi facevano rimandare. Il bisogno di prevedere ogni possibile imprevisto rendeva difficile, spesso, anche solo iniziare.

In accademia il lavoro sugli obiettivi e sui piani d'azione mi ha aiutata a comprendere che il cambiamento non è immediato ed è composto da passaggi che si possono programmare. Un pezzo alla volta, giorno dopo giorno, per arrivare dove si desidera.

Ricordo un episodio di procrastinazione.
Dovevo prenotare gli esami del sangue approfittando di uno sconto su un pacchetto. L'anno precedente avevo rimandato fino all'ultimo momento, trascinandomi quel senso di pesantezza che si prova quando si deve fare qualcosa che non si riesce ad affrontare.

Quella volta, dopo una piccola esitazione, ho deciso di prenotare immediatamente. Ho organizzato gli impegni, scelto il momento più adatto per andare, che non interferisse troppo con gli orari di lavoro. Ho portato a termine, in breve tempo, quello che l'anno precedente mi aveva richiesto quasi un mese di tentennamenti.

Una piccola azione che mi ha risparmiato giorni interi di appesantimento mentale.

Il coaching: imparare a dare spazio alle risposte

Avevo conosciuto tanti strumenti di crescita personale, ma non avevo ancora compreso quanto potesse essere prezioso un processo strutturato di domande, ascolto e consapevolezza prima di entrare in accademia.

Durante le lezioni di coaching ho avuto la possibilità di sperimentare entrambi i ruoli: quello di coach e quello di coachee, ovvero la persona che intraprende un percorso.

Ho scoperto quanto un questionario conoscitivo, la ruota della vita, le domande mirate e tanti altri strumenti possano aiutare le persone. Mettono ordine nel caos di pensieri, bisogni, risorse e desideri per dare vita a una strada fatta di consapevolezza e obiettivi da raggiungere un passo alla volta.

Lavorando sui miei valori ho scoperto quanto la libertà sia per me importante. Quella libertà che ci fa sentire capaci di agire al di fuori del nostro bisogno di controllo, della tendenza a immaginare scenari negativi.

Il lavoro sullo scopo di vita, sulla visione di come sarà il futuro con quello scopo soddisfatto mi ha permesso di capire cosa si muove nella parte più profonda di me. Scoprirlo ha ricollegato tanti pezzettini di me che erano scollati gli uni dagli altri.

Man mano che le lezioni passavano, il quadro di ciò che sono diventava era sempre più chiaro. Era come aggiungere una tessera in più al puzzle ogni volta. Un puzzle che aiuta anche a delineare una strada più chiara di ciò che desideriamo raggiungere e come raggiungerlo.

Da insicura a coach tirocinante

Accompagnare un'altra persona in un percorso di cambiamento mi ha mostrato ancora quanto sia importante ascoltare senza giudicare, fare domande e lasciare che le risposte emergano spontanee da chi si ha davanti.

Ricordo un episodio avvenuto prima che iniziassi il tirocinio come coach.
In una telefonata con un'amica sono emerse le difficoltà che stava incontrando negli studi. Solo poco tempo prima non avevo gli strumenti per aiutarla. Quella volta invece ho potuto agire.

L'ho aiutata a riflettere su ciò che desiderava davvero, tramite domande mirate "scomode" che la facessero andare oltre il suo solito circuito di pensieri, oltre le resistenze e le paure che stava vivendo. Vederla ritrovare motivazione e aiutarla a costruire un piccolo piano per riprendere il proprio percorso mi ha resa felice e le ha migliorato la vita.

Ho dimostrato a me stessa che posso offrire un aiuto concreto alle persone, attraverso l'ascolto e gli strumenti che sto imparando a utilizzare.

Quando sono diventata coach in training, mi è stata affidata una ragazza che desiderava porre l'attenzione su alcuni problemi. L'ho accompagnata alla scoperta di se stessa, di ciò che creava quei problemi. Ho assistito alla sua crescita, come un fiore che apre i suoi petali e rivela la sua bellezza. Insieme a lei sono cresciuta anche io.

A volte aiutare gli altri ci permette di guardarci dentro a nostra volta. Insieme all'altra persona cambiamo anche noi, in un circolo virtuoso.

Ho capito che per aiutare non c'è per forza bisogno di essere perfetta, né di risolvere la vita degli altri, come una volta credevo. Da brava PAS tendevo a prendermi troppo in carico le altre persone. Credevo di dover sistemare l'umore di tutti quelli che mi circondavano e che

spesso fosse colpa mia se qualcuno vicino a me era di cattivo umore.

Ora sto imparando a dare all'empatia i confini che desidero io. Confini più alti per chi avverto come troppo invadente o quando devo aiutare, confini più bassi per chi desidero lasciar entrare di più.

Col coaching ho compreso che a volte è proprio il non entrare completamente nell'emozione dell'altro che ci permette di rimanere più stabili e capaci di offrire aiuto. Poter decidere quanto più possibile è una sorta di superpotere per me. Tante PAS potranno capirlo.

Un nuovo progetto

Durante il percorso di formazione, io e i miei compagni stiamo affrontando anche temi di marketing molto interessanti e impegnativi. Esercizi e domande che ci aiutano a trovare dentro di noi le risposte necessarie per dare forma a nuovi progetti. Collegare chi siamo, ciò che ci ha formato nella vita e il nostro scopo a un progetto concreto è un passo importante.

Da tantissimi anni amo l'artigianato. Sto lavorando per unire quella passione all'aiuto alle persone. Unire bellezza e armonia in un unico percorso.

La forza è ritrovare il proprio centro

Guardando indietro, riconosco che la trasformazione non riguarda solo una paura superata o una tecnica imparata.

Riguarda anche il modo in cui mi sento dentro me stessa.

Essere un po' più forte significa essere più radicata e centrata in me. Significa essere più consapevole, stabilire confini più adatti, affrontare gli impegni senza esserne sopraffatta ogni volta. Quando sento che qualcosa non va, con pazienza verso me stessa, cercare di comprenderne la causa.

La mia alta sensibilità non è scomparsa.

Non sono diventata una persona che non prova ansia, che non si preoccupa, che non soffre davanti a qualcuno in crisi o che affronta ogni situazione con sicurezza incrollabile. Sono ancora una persona che pensa molto, che percepisce tante sfumature e che talvolta deve lavorare ancora per non farsi sopraffare dai propri stati emotivi.

La differenza è che oggi comprendo meglio me stessa e possiedo più strumenti per capire cosa succede e intervenire.

Questo percorso non è concluso. Ci sono aspetti sui quali continuo a lavorare che richiedono ancora tempo, pazienza e attenzione. Oggi non mi sento più una persona che vive la propria alta sensibilità come un punto di fragilità. Sono una persona che sta imparando a utilizzarla e valorizzarla.

Il cambiamento non consiste nel diventare qualcuno di completamente diverso.
Consiste finalmente nel concedersi di diventare se stessi.

Fonti e approfondimenti

Aron E. N., Aron A. (1997), Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality, Journal of Personality and Social Psychology.

Greven C. U. et al. (2026), Sensory processing sensitivity: theory, evidence, and directions, Trends in Cognitive Sciences.

Rajan A., Kumar M., Raj P. (2026), Effects of mindfulness-based interventions on perceived stress among non-clinical adults: a systematic review and meta-analysis, npj Mental Health Research.

National Center for Complementary and Integrative Health, Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety.

Nota editoriale: l'articolo presenta una testimonianza personale. Le esperienze riportate non costituiscono indicazioni terapeutiche né dimostrazioni di efficacia generalizzabili.