Sensibilità

Sensitivity

Diana Verzicco

Si tratta di una caratteristica che tutti abbiamo certamente dentro di noi, chi più chi meno, a secondo della tipologia, del tipo di vita. a seconda del proprio passato familiare e ambientale.
E penso sia un tratto importante della personalità, una dote, una qualità da sviluppare e attivare continuamente nella quotidianità, di fronte ad ogni evento la vita ci porti, sia che si tratti di dolore o di gioia.
La sensibilità comunque, si attiva in noi a diversi livelli: da quello sensoriale legato appunto ai 5 sensi, in particolare al senso del tatto, con cui possiamo "toccare" un oggetto o una persona e sentirne la freddezza e la ruvidezza, o al contrario la morbidezza e il calore; al livello emotivo legato ai nostri impulsi interni che ci spingeranno immediatamente a comportamenti o gesti di tenerezza e affettuosità, o di aggressività o ostilità e rabbia, o di tristezza e dolore.
E ancora, la sensibilità, così spesso legata all'attenzione (pietra miliare nel processo psicosintetico) si può muovere in noi a livello più sottile, toccando i sentimenti e i pensieri, e penetrare nella parte più elevata di noi: Nel cuore.
E allora, la sensibilità del cuore, purificata da un cammino di distacco e di profondità, può creare miracoli dentro di noi, trasformarsi, così in grande ricchezza interiore,e capacità di gestire la nostra vita in maniera rinnovata e altamente orientata.
Ma, la sensibilità che, all'inizio del cammino, vibra in noi in maniera confusa e inquietante, può crearci molto disagio e sofferenza e disorientamento, spesso trasformandosi in suscettibilità e permalosità e sospetto che l'altro, sempre e comunque, ci voglia ferire.
Allora è importante fermarsi e osservare, non ascoltando la voce del "Ego" che ci vuole spingere a divenire duri e corazzati, apparentemente forti e imperturbabili. Certo, se la voce c'è, va anch'essa ascoltata, ma solo per rassicurare il nostro nucleo dentro, che ce la faremo a divenire forti veramente, accettando e superando la nostra fragilità, col nutrire sempre più il nostro animo con l'infinita dolcezza della resa all'amore, per noi stessi e per gli altri.
Comunque, non impediamoci di "sentire" mai, ma entria-

It is a character everybody has inside himself, more or less, according to the individual type, to lifestyle, and connected with the past experience within the family and in the environment.
It is an important personality aspect, a gift, a quality we can increase and use in the everyday life, faced with any event that life brings us, be it joy or pain.
Sensitivity works in humans at different levels: from the sensorium, linked to the 5 senses, namely the sense of touch, it allows to 'touch' objects or persons and feel if they are cold or rough or soft and warm. In the emotional level, it is linked to our inner impulses that push us immediately to tender or caring attitudes or behaviors, or instead to aggressiveness or hostility and rage, or to sadness and pain.
Also, sensitivity, so often linked to attention (the milestone in the psychosynthetic process), can move at a subtler level inside us, touching feelings and thoughts, and penetrating our highest part: the Heart.
Thus, the sensitivity of our heart, purified through an inner progress of detachment and depth, can make miracles inside us, transform itself into a great inner wealth, and into an ability to manage our lives in a renewed and highly oriented way..
Yet, that sensitivity that at the beginning of the path vibrates in us in a disordered and worrying way, can cause much discomfort, and suffering, and confusion, oftentimes turning into oversensitivity, susceptibility, and suspicion of being only and always hurt by other persons.
Then it is important to stop and see, without listening to the voice of the "ego" that wants us to become hard and armouredapparently strong and impassive. Of course, if the voice exists, it has to be listened to as well, but only to encourage our inner core, that we'll succeed in becoming really strong, accepting and overcoming our fragility, by nourishing our soul with the immense sweetness of surrendering to love, both for ourselves and for the others.
However, never let ourselves prevent from feeling, but let's enter bravely, at each and every opportunity, the very heart of things, and let us leave reality be as it is, even though

mo con coraggio, ad ogni opportunità, nel cuore delle cose, e lasciamo che la realtà sia così com'è, anche se questo spesso può essere molto duro, proprio per le persone molto sensibili.
Solo dopo scegliamo dolcemente ma con fermezza, cosa è meglio di volta in volta, per noi e accanto a noi. ■

this can be hard oftentimes, especially for a very sensitive person.
In case later on let us choose what is best from time to time, for us and near us, sweetly but firmly. ■

Francisco de Zurbaran "L'Annunciazione" (particolare) 1634 Grenoble