

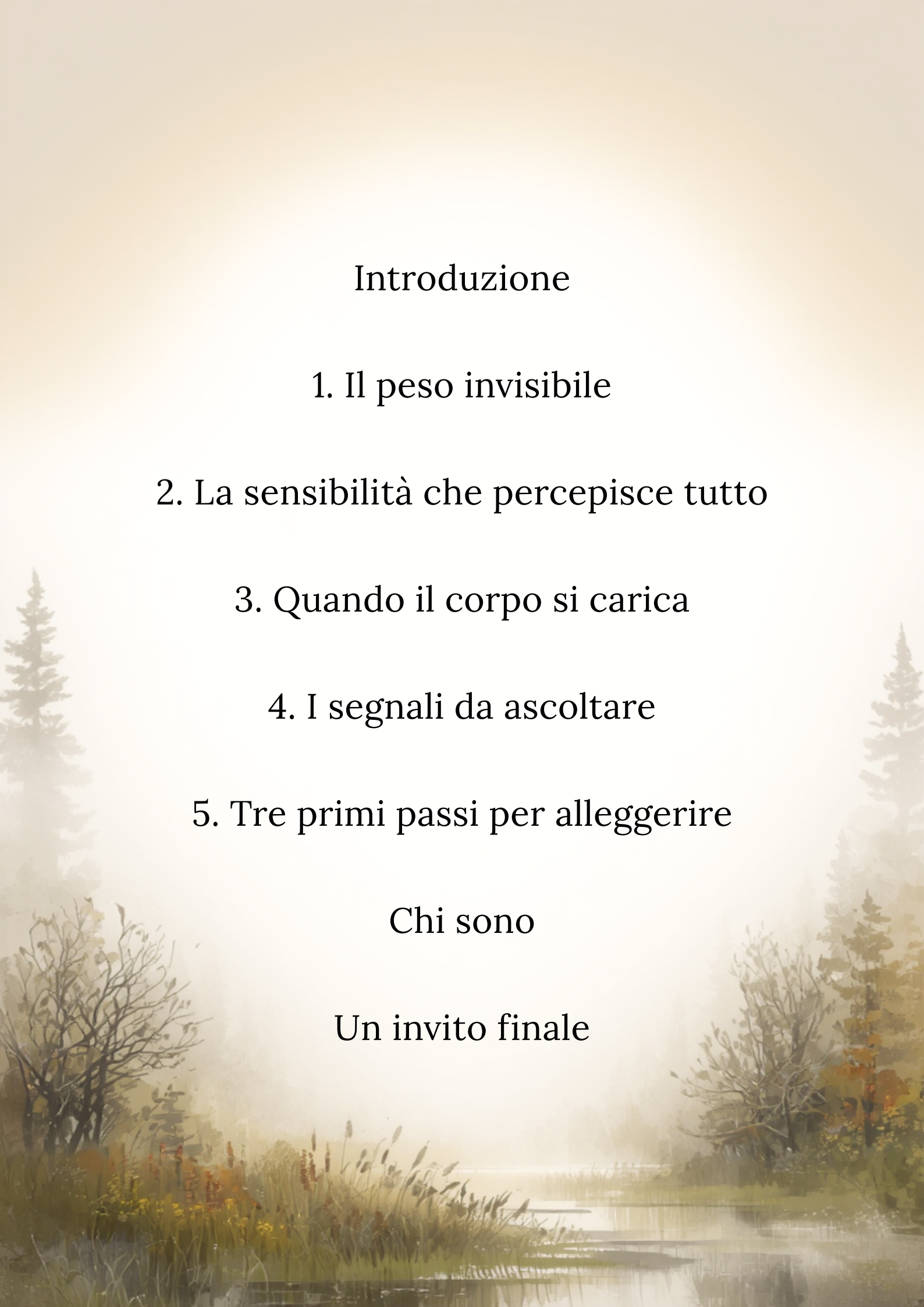
Il Peso Invisibile delle Persone Sensibili

Una guida semplice per comprendere
il sovraccarico emotivo
e iniziare ad alleggerire ciò che
porti dentro



Marco Reggiani

Facilitatore del Benessere Integrato
Coach per l'Equilibrio Interiore

The background of the page is a soft, misty landscape painting. It features a calm body of water in the foreground, possibly a lake or a wide river, with tall reeds and grasses growing along the banks. In the background, there are silhouettes of evergreen trees and some deciduous trees with autumn-colored foliage. The overall atmosphere is serene and ethereal, with a light, hazy glow that suggests early morning or late afternoon light filtering through the mist.

Introduzione

1. Il peso invisibile

2. La sensibilità che percepisce tutto

3. Quando il corpo si carica

4. I segnali da ascoltare

5. Tre primi passi per alleggerire

Chi sono

Un invito finale

Introduzione

Perché alcune persone sentono tutto più intensamente
Ci sono persone che percepiscono molto più di quanto si veda dall'esterno.
Notano i cambiamenti negli altri, percepiscono tensioni negli ambienti,
sentono profondamente emozioni, parole e situazioni.
Spesso hanno una grande capacità di empatia, attenzione e intuizione.
Questa sensibilità può essere una grande risorsa.
Permette di comprendere gli altri, di cogliere sfumature che sfuggono a
molti e di vivere con profondità ciò che accade.
Ma a volte può diventare anche un peso invisibile.
Quando si percepisce molto, si tende anche a trattenere molto: emozioni,
pensieri, responsabilità, bisogni degli altri.
Con il tempo questo può trasformarsi in una sensazione di sovraccarico.
La mente continua a pensare, il corpo si tende, il respiro si accorcia e
diventa difficile trovare uno spazio in cui alleggerirsi davvero.
Molte persone sensibili sono abituate a prendersi cura degli altri.
Molto meno spesso hanno imparato a prendersi cura di ciò che sentono
dentro.
Questa guida nasce proprio da qui.
Non per cambiare la tua sensibilità, ma per comprenderla meglio e iniziare
ad alleggerire ciò che porti dentro ogni giorno.
Nei prossimi capitoli troverai alcune riflessioni semplici e pratiche per
riconoscere ciò che accade dentro di te e iniziare a prenderti uno spazio
diverso.
A volte basta poco per iniziare a sentirsi più leggeri.



1. Il peso invisibile

Quando la sensibilità diventa sovraccarico emotivo

Essere sensibili non significa essere fragili.

Significa spesso percepire di più, notare di più, sentire di più.

Per alcune persone questa sensibilità si esprime nella capacità di cogliere sfumature, di ascoltare profondamente, di accorgersi subito quando qualcosa cambia in una relazione, in un ambiente o nel tono di una voce. È una qualità preziosa. Il problema nasce quando tutto questo non trova uno spazio dove essere riconosciuto, compreso e alleggerito. Allora ciò che all'inizio è una dote può trasformarsi lentamente in un carico interiore. Si inizia a trattenere troppo. Si trattengono emozioni che non si riescono a esprimere. Si trattengono parole che hanno ferito. Si trattengono tensioni vissute negli ambienti. Si trattengono anche pesi che appartengono ad altri. E così, senza accorgersene, si porta dentro molto più di quanto si dovrebbe. Questo è il peso invisibile. È invisibile perché spesso da fuori non si nota. Una persona può continuare a sorridere, lavorare, ascoltare, esserci per tutti. Può sembrare forte, presente, disponibile. Ma dentro può sentirsi piena, appesantita, stanca. A volte il peso invisibile si manifesta come confusione mentale. Altre volte come tensione fisica. Altre ancora come bisogno di stare da soli, irritabilità, fatica a lasciar andare ciò che è successo durante la giornata. Non sempre è facile spiegare questa sensazione. Spesso si percepisce solo che qualcosa dentro è "troppo". Troppi pensieri. Troppe emozioni. Troppi stimoli. Troppo carico. La persona sensibile, molto spesso, non ha bisogno di diventare diversa. Ha bisogno di imparare a riconoscere quando sta portando troppo, a distinguere ciò che è suo da ciò che non lo è, e a concedersi uno spazio in cui respirare davvero. Perché la sensibilità, quando non viene schiacciata dal sovraccarico, può tornare a essere una risorsa. Può tornare a essere ascolto, intuizione, profondità, presenza. Ma prima c'è un passaggio fondamentale: accorgersi del peso che si sta portando.

2. La sensibilità che percepisce tutto

Empatia, intuizione e attenzione agli altri. Le persone sensibili hanno spesso una capacità particolare: percepiscono ciò che accade intorno a loro con grande intensità. Non si fermano solo alle parole. Colgono i toni, gli sguardi, le pause, le tensioni nell'aria. Si accorgono quando qualcuno sta male, anche se non lo dice apertamente. Sentono quando un ambiente è pesante, quando una relazione cambia, quando c'è qualcosa che non torna. Questa capacità può sembrare quasi invisibile agli occhi degli altri, ma per chi la vive è molto concreta. A volte basta entrare in una stanza per sentire che "c'è qualcosa". A volte basta una frase detta in un certo modo per percepire un disagio. A volte basta osservare una persona per intuire che dentro sta succedendo molto più di quanto appare. Questa è una forma di sensibilità profonda. Spesso si accompagna a: empatia verso gli altri, attenzione ai dettagli emotivi, intuito relazionale, disponibilità ad ascoltare, bisogno di armonia, forte coinvolgimento interiore. Tutto questo può rendere una persona molto presente, premurosa e capace di comprendere gli altri in modo autentico. Ma c'è anche un altro lato da considerare. Quando percepisci tutto, rischi anche di caricarti di tutto. Può diventare difficile fare una separazione chiara tra ciò che appartiene a te e ciò che appartiene agli altri. Così può succedere di: assorbire tensioni che non hai creato, sentirti responsabile del benessere altrui, portarti addosso stati d'animo non tuoi, stare male senza capire subito perché, fare fatica a prendere distanza da certe situazioni. Molte persone sensibili crescono abituandosi a essere quelle che comprendono, che mediano, che percepiscono prima degli altri, che cercano di non ferire nessuno. Con il tempo, però, questo può portarle a mettere in secondo piano sé stesse. Si sviluppa l'abitudine a leggere fuori, ma non sempre a leggere dentro. Si diventa bravissimi a cogliere i bisogni degli altri, ma meno allenati a riconoscere i propri. Eppure è proprio qui che inizia una svolta importante. Capire di essere una persona che percepisce molto non serve per etichettarsi. Serve per iniziare a proteggere meglio la propria energia, il proprio spazio interiore e il proprio equilibrio. La sensibilità non è un errore da correggere. È una qualità da conoscere meglio. Quando impari a comprenderla, smette di travolgerti. E può diventare una bussola preziosa per vivere con più verità, più presenza e più rispetto verso te stesso o te stessa.

3. Quando il corpo si carica

Dove si accumulano tensioni ed emozioni

La sensibilità non si manifesta solo nei pensieri.

Molto spesso si sente nel corpo.

Le persone sensibili tendono a percepire con grande intensità ciò che accade dentro e fuori di loro. Quando emozioni, tensioni o situazioni difficili non trovano uno spazio per essere elaborate, il corpo può iniziare a trattenerle.

È come se diventasse una sorta di contenitore.

Nel tempo possono comparire piccoli segnali che indicano che qualcosa si sta accumulando.

A volte è una sensazione di peso nel petto.

Altre volte tensione nelle spalle o nella gola.

Altre ancora uno stomaco contratto o un respiro più corto.

Sono segnali molto comuni.

Il corpo ha un linguaggio semplice: quando qualcosa è troppo, lo comunica.

Le persone sensibili spesso continuano a reggere per molto tempo senza fermarsi davvero ad ascoltare questi segnali. Si abituano a convivere con una tensione di fondo, pensando che sia normale.

In realtà il corpo non parla per caso.

Ogni tensione, rigidità o sensazione di affaticamento può essere un invito a rallentare e ad ascoltare ciò che sta accadendo dentro.

Quando iniziamo a prestare attenzione a questi segnali, succede qualcosa di importante: il corpo smette di essere solo il luogo dove si accumula il peso e diventa invece uno strumento che ci aiuta a comprenderlo.

La sensibilità allora non rimane solo nella mente.

Diventa anche una capacità di ascolto del proprio corpo.

Ed è proprio da qui che può iniziare un primo alleggerimento.

4. I segnali da ascoltare

I piccoli messaggi che il corpo e la mente inviano

Quando il sovraccarico emotivo cresce, il corpo e la mente iniziano spesso a mandare piccoli segnali.

Non sempre sono forti o evidenti.

A volte sono semplici sensazioni che compaiono nella vita quotidiana.

Le persone sensibili tendono a percepirli, ma spesso li ignorano o li minimizzano perché sono abituate a continuare a fare ciò che devono fare.

Eppure questi segnali hanno una funzione importante: ci avvisano quando stiamo portando troppo.

Tra i segnali più comuni possiamo trovare:

difficoltà a staccare dai pensieri

mente molto attiva anche quando si vorrebbe riposare

tensione nelle spalle o nel collo

sensazione di stanchezza interiore

bisogno di stare soli per recuperare energia

maggiore irritabilità o sensibilità alle situazioni

Questi segnali non indicano che qualcosa non va nella persona.

Indicano semplicemente che il sistema emotivo e mentale sta lavorando molto.

Per una persona sensibile, questo può succedere più facilmente perché l'attenzione verso ciò che accade intorno è molto intensa.

Riconoscere questi segnali non significa preoccuparsi.

Significa imparare ad ascoltare ciò che il corpo e la mente stanno cercando di comunicare.

Spesso basta fermarsi qualche minuto, respirare profondamente o prendere una piccola distanza da una situazione per iniziare a percepire un cambiamento.

La sensibilità diventa allora una guida.

Non più qualcosa che travolge, ma qualcosa che aiuta a capire quando è il momento di rallentare e prendersi cura di sé.



5. Tre primi passi per alleggerire

Piccole pratiche per iniziare a prenderti cura di ciò che senti

Quando una persona sensibile inizia a riconoscere il proprio sovraccarico emotivo, può nascere una domanda naturale: da dove posso iniziare?

Non servono cambiamenti drastici. Spesso bastano piccoli gesti quotidiani per creare più spazio dentro di sé. Ecco tre primi passi semplici che possono aiutarti ad alleggerire ciò che porti dentro.

1. Riconosci ciò che senti

Le persone sensibili sono molto abituate ad accorgersi di ciò che provano gli altri. Molto meno spesso si fermano a chiedersi cosa stanno provando loro.

Ogni tanto prova a fermarti e a porti una domanda semplice:

“Quello che sto sentendo adesso è davvero mio, oppure sto assorbendo anche ciò che accade intorno a me?” Questa domanda aiuta a creare una prima distanza dal sovraccarico.

2. Ascolta il corpo

Il corpo percepisce spesso ciò che la mente non riesce ancora a spiegare.

Per questo può essere utile fermarsi qualche momento e portare l'attenzione al respiro o alle sensazioni fisiche. Chiediti: Dove sento tensione nel corpo?

Il mio respiro è libero oppure corto? Sto trattenendo qualcosa?

Anche pochi minuti di ascolto possono aiutare a sciogliere una parte del carico.

3. Concediti uno spazio per te

Molte persone sensibili dedicano molto tempo agli altri. Molto meno a sé stesse.

Creare piccoli spazi personali può fare una grande differenza. Non deve essere qualcosa di complicato. Può essere: una breve passeggiata, qualche minuto di silenzio, scrivere ciò che si sente, respirare con calma

Questi momenti permettono di scaricare ciò che si accumula durante la giornata. Con il tempo aiutano a mantenere la sensibilità più leggera e meno sovraccarica.

Un passo alla volta.

Alleggerire il peso invisibile non significa cambiare chi sei.

Significa imparare a prenderti cura della tua sensibilità con maggiore attenzione.

Anche piccoli passi, se fatti con costanza, possono creare un cambiamento reale.

Chi sono

Mi chiamo Marco Reggiani.

Nel mio lavoro accompagno le persone a comprendere meglio ciò che stanno vivendo interiormente e a ritrovare uno spazio più leggero dentro di sé.

Nel tempo ho incontrato molte persone sensibili, empatiche e attente agli altri. Persone che percepiscono molto, che si accorgono facilmente di ciò che accade intorno a loro e che spesso si prendono a cuore le situazioni degli altri.

Questa capacità è una qualità preziosa.

Ma quando non viene compresa e gestita, può trasformarsi in un carico emotivo difficile da sostenere.

Per questo il mio lavoro si concentra soprattutto su uno spazio semplice e umano dove le persone possano fermarsi, ascoltarsi e alleggerire ciò che stanno portando dentro.

Nel mio approccio integro strumenti legati alla consapevolezza, alla mindfulness, all'ascolto del corpo e alla comprensione dei meccanismi interiori che influenzano il nostro modo di pensare, sentire e reagire.

L'obiettivo non è cambiare la sensibilità di una persona.

L'obiettivo è aiutarla a comprenderla meglio e a viverla con più equilibrio.

Quando una persona sensibile inizia a riconoscere ciò che accade dentro di sé, può trasformare quella che prima sembrava una fragilità in una risorsa.

La sensibilità può diventare presenza, intuizione, capacità di ascolto e profondità nelle relazioni.

Ed è proprio questo il percorso che cerco di accompagnare.



info@marcoreggiani.it

www.marco-reggiani.it

338/7336223

Un invito finale

Non devi portare tutto da solo o da sola.

Se hai letto queste pagine e ti sei riconosciuta/o in alcune delle situazioni descritte, sappi che non sei l'unica persona a vivere queste sensazioni.

Molte persone sensibili percepiscono molto di ciò che accade intorno a loro e, senza accorgersene, finiscono per portare dentro pensieri, emozioni e responsabilità che nel tempo diventano pesanti.

La sensibilità non è qualcosa da cambiare.

È qualcosa da comprendere, proteggere e orientare con maggiore consapevolezza.

Quando iniziamo ad ascoltare davvero ciò che sentiamo e a riconoscere i segnali del nostro corpo e della nostra mente, può nascere uno spazio nuovo.

Uno spazio in cui alleggerire ciò che tratteniamo, ritrovare respiro e vivere la nostra sensibilità con più equilibrio.

Se senti che questo è anche il tuo momento per iniziare a prenderti più cura di ciò che porti dentro, puoi continuare questo percorso visitando il sito:

www.marco-reggiani.it

A volte basta un primo passo per iniziare a sentirsi più leggeri.



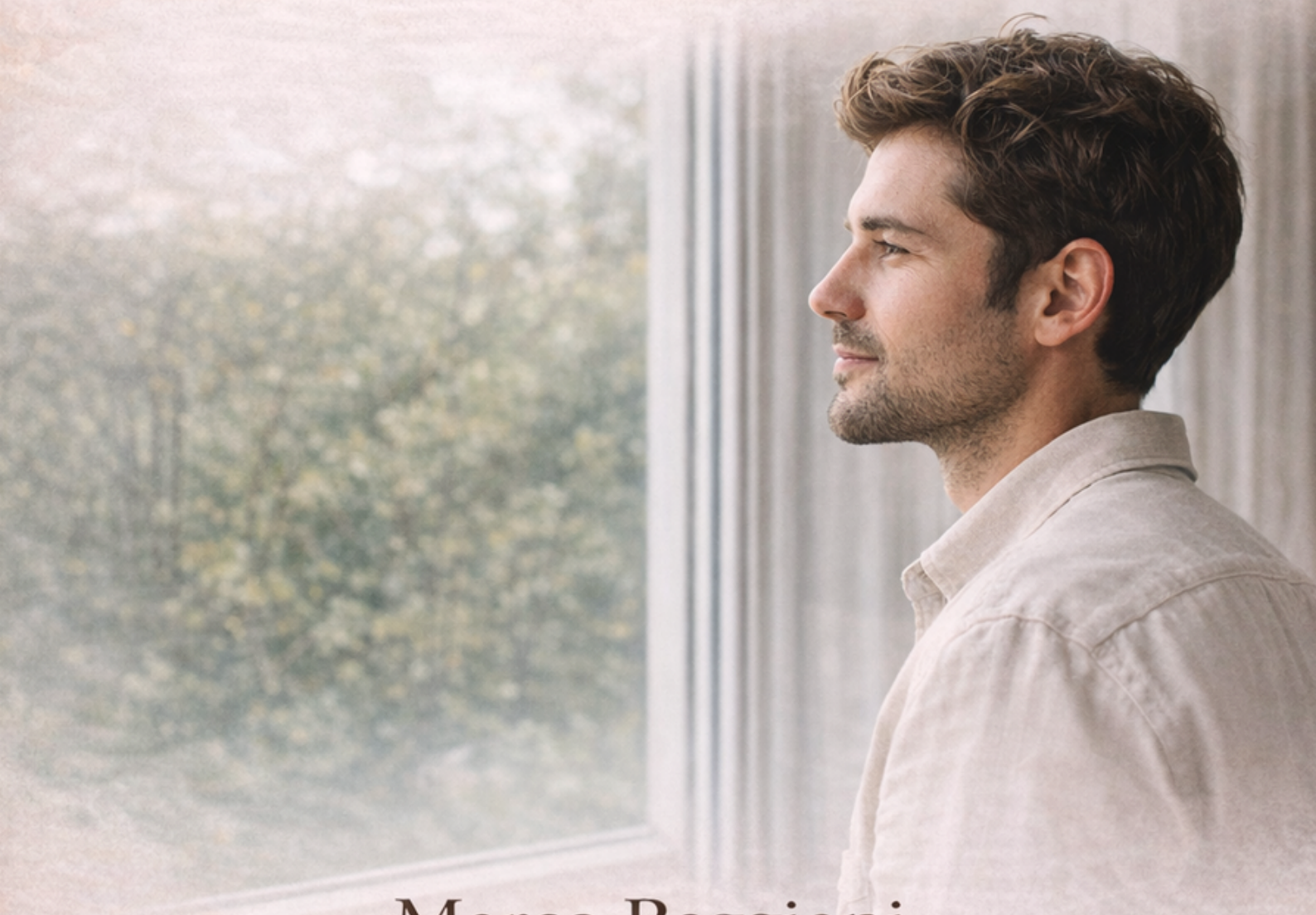
info@marcoreggiani.it

www.marco-reggiani.it

338/7336223

Se senti che porti troppo dentro
non devi farlo da solo o da sola.

A volte basta fermarsi un momento
per riconoscere ciò che stiamo portando dentro
e iniziare ad alleggerirlo.



Marco Reggiani

Facilitatore del Benessere Integrato
Coach per l'Equilibrio Interiore

www.marco-reggiani.it