



04

MAR 26

“La forza della sensibilità”, il libro di due studiose Eva-Lena Fehlmann e Sara Gisondi.

Posta

Eva-Lena Fehlmann, Sara Gisondi

LA FORZA DELLA SENSIBILITÀ

Mindfulness e alta sensibilità come via evolutiva: dalla reattività alla presenza



FrancoAngeli/Self-help

Un libro affascinante, educativo, scientifico, ha per titolo “La forza della sensibilità” e già questo lo indica prezioso perché scava oltre il banale. Con uno stile accessibile e al tempo stesso accurato, questo libro accompagna il lettore in un viaggio dalla fragilità percepita alla piena espressione di sé, ricordandoci che la sensibilità è una delle forme più alte di intelligenza umana. “La forza della sensibilità” di Eva-

RICERCA

Cerca

CHI SONO



Nato nel 1949, due lauree conseguite all'Università Statale La Sapienza di Roma. Allievo di Giulio Carlo Argan. Storico dell'Arte Moderna e Contemporanea, professore prima a Roma, poi a Torino, oggi a Milano.

[Leggi tutta la biografia](#)
[Scrivi una mail a Carlo Franza](#)

CATEGORIE

- accademia di belle arti (1.333)
- affreschi (178)
- Afghanistan (4)
- Ambasciate d'Italia (260)
- America (159)
- America (96)
- America Latina (21)
- AMIEX (1)
- anni Cinquanta (604)
- Anni Dieci (173)
- Anni Duemila (2.206)
- Anni Novanta (816)
- anni Ottanta (874)
- Anni Quaranta (386)
- anni Sessanta (892)
- Anni Settanta (899)
- Anni Trenta (348)
- anni Venti (284)
- anniversario (226)
- antichità (584)
- arazzi (61)
- archeologia (218)
- architettura (462)
- archivi d'artista (53)
- art basel (11)
- art déco (7)
- Arte (3.486)
- argenteria (49)
- argenteria (21)
- arte aborigena (3)
- arte ambientale (98)
- arte analitica (72)
- arte astratta (113)
- arte bizantina (4)
- arte brutalista (3)
- arte concettuale (172)
- arte contemporanea (1.562)
- arte culinaria (7)

Lena Fehlmann- Sara Gisondi (pp. 142, 20,00 euro, **Franco Angeli Editore, 2026**) propone una prospettiva nuova e integrata: unisce i fondamenti teorici dell'*alta sensibilità* alle pratiche concrete della *mindfulness*. La *mindfulness* serve a raggiungere una consapevolezza di sé, delle proprie idee e delle proprie azioni. Non poco, perché essa può essere coltivata attraverso tecniche di meditazione ed esercizi pratici, contribuendo a ridurre stress e benessere psicologico. Attraverso spiegazioni chiare, esempi e pratiche guidate, le autrici del libro -entrambe altamente sensibili- mostrano come:

- ascoltare i messaggi del corpo, riconoscendolo come fonte di saggezza intuitiva;

- ritrovare radicamento nel presente, trasformando la reattività in risposta consapevole;
- gestire l'iperstimolazione e l'intensità emotiva, riducendo stress e ansia;
- coltivare l'autocompassione per superare autocritica e perfezionismo.

Il volume include il *Mindfulness High Sensitivity Program (MHSP)*, il primo programma di *mindfulness* ideato per le persone altamente sensibili, un percorso esperienziale che aiuta -chi possiede questa caratteristica e chi desidera conoscere più a fondo la propria interiorità- a sviluppare una consapevolezza profonda e gentile verso sé stessi e la vita.

Ci sono trame invisibili che ci uniscono. L'arte, la poesia, la cultura, la letteratura, costituiscono un filo invisibile che collega persone, culture e sensibilità, favorendo empatia, reti di relazioni invisibili, memoria, comunità. Opere d'arte, museo, festival, performance digitali, rafforzano legami sociali e culturali, evidenziando che l'arte e la poesia, siano uno strumento potente per costruire coesione, comprensione e connessione tra le persone, ma sotto tutto c'è un lievito e si chiama "sensibilità", un lievito che a volte è lì inoperoso e freddo, altre volte, se sollecitato, effervescente ed eruttivo. **Aldo Palazzeschi** diceva: "Muoiono i poeti, ma non muore la poesia, perché la poesia è infinita come la vita." **Alda Merini**, una delle più grandi poetesse italiane, con la sua acutezza e sensibilità ha saputo cogliere e descrivere le sfumature più intime dell'animo umano. Una delle sue citazioni più celebri recita: "La sensibilità non è donna, la sensibilità è umana. Quando la trovi in un uomo diventa poesia." Queste parole, cariche di significato, ci invitano a riflettere sull'importanza della sensibilità come qualità umana fondamentale, indipendentemente dal genere.

E ancora **Charles Pierre Baudelaire**: "Non disprezzate la sensibilità di nessuno. La sensibilità è il genio di ciascuno di noi". Senza dimenticare **Gabriele D'Annunzio**: "Il mondo è la rappresentazione della sensibilità e del pensiero di pochi uomini superiori".

Il libro in questione è dunque un testo colto e scientifico, una sorta di guida capace di mappare la sensibilità ed essere l'ago di una bussola "sensibile" per il saper vivere.

Eva-Lena Fehlmann, BSc, terapeuta complementare Diploma federale (Svizzera), insegnante certificata in Mindfulness e Self-Compassion (MBSR, MBCT, MSC, FSC, EYL) e Licensed HSP – Knowledgeable Therapist. Fondatrice dell'associazione High Sensitive Persons (HSP) Svizzera, autrice dell'opuscolo "*Embracing Your Life*" e coautrice di opuscoli diffusi a livello internazionale sull'alta sensibilità.

Sara Gisondi è consulente e insegnante certificata di MBSR, con formazione accademica presso l'Università di Pisa ed esperta in Alta Sensibilità. Ideatrice del programma MHSP – Mindfulness High Sensitivity Program, collabora con HSP Italia e conduce percorsi individuali e di gruppo orientati alla consapevolezza e allo sviluppo del potenziale umano.

Carlo Franza

Tag: "**La forza della sensibilità**", **Eva-Lena Fehlmann- Sara Gisondi**, libro, **Prof. Carlo Franza**, **recensione**

Questo articolo è stato scritto mercoledì 4 Marzo 2026 alle 14:13 nella categoria **Arte, arte contemporanea, cultura, italia, libri, Recensione libro.**

■ arte del gusto (4)
■ arte digitale (28)
■ arte cinetica (13)
■ arte divisionista (13)
■ arte ebraica (2)
■ arte egizia (9)
■ arte ellenistica (22)
■ arte erotica (24)
■ arte estroflessa (27)
■ arte etrusca (15)
■ arte fascista (16)
■ arte fauves (1)
■ arte fiamminga (9)
■ Arte Fiera Bologna (3)
■ arte figurale (152)
■ arte filatelica (1)
■ arte futurista (44)
■ arte geometrica (67)
■ arte gotica (7)
■ arte greca (12)
■ arte informale (40)
■ arte interattiva (1)
■ arte iperrealista (7)
■ arte liberty (10)
■ arte longobarda (5)
■ arte medica (2)
■ arte metafisica (7)
■ arte militare (5)
■ arte miniaturista (8)
■ arte minimalista (62)
■ arte multimediale (28)
■ arte nuragica (3)
■ arte olandese (6)
■ arte optical (20)
■ arte orientale (7)
■ arte performativa (2)
■ arte pop (51)
■ arte povera (43)
■ arte programmata (11)
■ arte relazionale (1)
■ arte rinascimentale (122)
■ arte romana (98)
■ arte romanica (6)
■ arte russa (3)
■ arte sacra (304)
■ arte simbolista (20)
■ arte surrealista (8)
■ arte tedesca (21)
■ arte tessile (3)
■ arte tipografica (59)
■ Artefiera Bologna (2)
■ aste (71)
■ attribuzioni (15)
■ Barocco tardo (39)
■ bauhaus (5)
■ bellezza (1.037)
■ Berlino (26)
■ Biblioteche (79)
■ Biennale di Venezia (75)
■ body art (5)
■ Brafa Art Fair – Bruxelles (2)
■ Bruxelles (7)
■ Camaldoli (1)
■ Canada (2)
■ Capolavori (1.536)
■ capolavori distrutti (77)
■ carta fabiano (7)
■ cartapesta (8)
■ cartoline (15)
■ Cattedrali (78)
■ ceramica (55)
■ Cina (27)
■ cinema (21)
■ Cinquecento (178)
■ Circolo degli Esteri -Roma (45)



Disqus seems to be taking longer than usual. [Reload?](#)

« [Tiziano Vecellio e Lorenzo Lotto. Due protagonisti assoluti del Rinascimento italiano alla Pinacoteca Civica di Ancona](#)

- classicismo italiano (52)
- collezionismo (823)
- colonie italiane (5)
- Concerto (48)
- convegno (619)
- critica d'arte (3.182)
- cultura (3.691)
- dadaismo (11)
- design (64)
- digital art (11)
- dipinti (1.455)
- disegno (650)
- Duecento (26)
- editoria (308)
- Europa (168)
- ex-voto (6)
- expo 2015 (2)
- Falsi (39)
- incisioni (31)
- fascismo (19)
- federculture (1)
- Photo Realismo (6)
- fiere d'arte (21)
- film (17)
- Fondazione ATM -Milano (5)
- Fondazione Giovanni Spadolini (2)
- Fondazione Helmut Newton (1)
- Fondazione Italia-Giappone (4)
- Fondazione Magnani-Rocca/ Mamiano di Traversetolo (5)
- Fondazione Marconi (5)
- Fondazione Miuccia Prada (7)
- Fondazione Sandretto Re Rebaudengo (1)
- fotografia (434)
- Francia (64)
- fumetto (3)
- furti d'arte (21)
- futurismo (19)
- Galleria Saatchi -Londra (1)
- gallerie (586)
- genova (5)
- germania (9)
- getty museum (1)
- giornali (67)
- giuseppe panza di biumo (2)
- graffiti (1)
- grafica (109)
- grecia (7)
- Hirst Museum (1)
- illustrazioni (35)
- Impressionismo (6)
- informale (14)
- installazioni (512)
- intervista (117)
- istituti di cultura italiana (336)
- istituto nazionale per la grafica (19)
- italia (1.899)
- la madonna di Foligno (2)
- Land Art (10)
- Lazio (2)
- Leonardo (14)
- liberty (11)
- libri (453)
- libri d'artista (73)
- licei artistici (14)
- licei italiani (7)
- lingua italiana (19)
- litografie (33)
- lombardia (3)
- Londra (62)
- luci d'artista (16)
- macchiaioli (7)
- macchine da processione (1)
- Madi (4)
- madre-napoli (11)
- Mail Art (1)



- manifesti (34)
- manoscritti (24)
- manoscritti miniati (9)
- MASI-Lugano (7)
- medaglie (3)
- media-art (1)
- mercato dell'arte (93)
- metropolitan museum new york (4)
- milano natale 2013 (1)
- Milano Natale 2025 (3)
- miniature (9)
- Ministero Affari Esteri (181)
- ministero beni culturali (600)
- Ministero Pubblica Istruzione Università e Ricerca (93)
- moda (24)
- modernariato (8)
- MoMA-New York (9)
- monete (5)
- monocromi (19)
- monumenti roma antica (17)
- Mosaico (16)
- Mostre (3.051)
- musei (2.352)
- musei vaticani (33)
- Museo Madre- Napoli (8)
- Museo Peggy Guggenheim (8)
- musica (29)
- narrativa (13)
- Natale (26)
- nature morte (37)
- neoclassicismo (25)
- new pop (15)
- new york (11)
- nouveau roman (1)
- Novecento (152)
- nughedu san nicolò (3)
- Opificio delle Pietre Dure (4)
- oreficeria (37)
- Ottocento (179)
- Paesaggio (216)
- Parigi (41)
- Patrimonio Librario (159)
- performance (38)
- Pietre (20)
- pinacoteca di brera (8)
- pittura analitica (49)
- Poesia (56)
- Poesia Visiva (32)
- politecnico di milano (3)
- politica (982)
- politica culturale (3.320)
- Pompei (22)
- Pop Art americana (7)
- porcellane (16)
- Premio (49)
- Puglia (55)
- Pushkin Museum (1)
- Quattrocento (64)
- quotazioni (33)
- quotidiani (3)
- Raffaello (17)
- Recensione libro (223)
- restauri (94)
- Rijksmuseum di Amsterdam (1)
- ritratti (301)
- rivista (24)
- Russia (25)
- satira (26)
- scenografie (75)
- scultura (614)
- scuola italiana (80)
- Seicento (115)
- seicento lombardo (5)
- Senza categoria (57)
- serigrafie (6)