

¿Qué pensar del artículo en El País?

Abril ya entró en su última semana, aun así me gusta recordar el mes pasado, porque marzo para mí fue un mes importante: di mi primera charla, fue el mes en que se reunió por segunda vez el grupo en Madrid y, también, fue el mes en que El País publicó un artículo sobre la Alta Sensibilidad. Para aquellos que no han leído este artículo, este es el link:

http://www.elpais.com/articulo/portada/Quien/dice/soy/susceptible/elpepusocps/20100314elpepspor_6/Tes

Personalmente estoy contenta que el periódico más importante de este país nos ha dedicado una página entera. Esto quiere decir que estamos llamando la atención. Que, poco a poco, nuestro entorno no-PAS empieza a darse cuenta de que a lo mejor es una buena idea de tenernos en cuenta.

He leído el artículo varias veces. La primera vez no me gustó. ¿Soy demasiada susceptible? Me molestaba el hecho (¿Es un hecho? Reconozco que es más bien una intuición) que fue escrito por alguien que no es PAS. Pensaba detectar un tono despectivo. Un tono que quería decir algo como: «Sois personas débiles, y gracias a vosotros el mundo se complica de una manera innecesaria.» Cada vez que lo volvía a leer, mi irritación inicial se iba apagando un poco más. Finalmente he llegado a la conclusión que sí, probablemente era demasiada susceptible, y que el autor del artículo tiene razón, aunque a lo mejor no nos entiende. Pero esto ya es otra cosa.

Al final y al cabo no creo que importa mucho si nos representan como personas con baja autoestima que siempre estamos en guardia. Porque en el fondo es verdad. También es verdad que somos vulnerables emocionalmente, que no nos gusta que hablen de nosotros (¿acaso a los no-PAS les gusta eso?) y que a menudo nos sentimos atacados. Vamos, hasta que es verdad que podemos tener reacciones imprevisibles.

La pena es, sin embargo, que Miralles —el autor— casi no dice nada sobre nuestros múltiples talentos, y eso es lo único que lamento; no por susceptible, pero porque es una realidad objetiva. Solamente al final, en un apéndice con el título «Ventajas de ser hipersensible», cita un párrafo de Elaine Aron, en que nombra nuestra capacidad de visión y nuestra humanidad. «Normalmente son conscientes, creativos y minuciosos, pero en una *cultura agresiva*, los valores de la cual son dureza, la extraversion y la represión de las emociones más delicadas, pueden sentirse como ciudadanos de segunda clase.»

La única conclusión que puedo sacar es que, si realmente nos perciben así y no hay mas apreciación para las cosas importantes que aportamos y para nuestros

valores, no nos queda más remedio de aprender a mejor encauzar nuestras emociones, de ser más conscientes de lo que valemos, y de desarrollar una mayor capacidad de defendernos de una manera sana y calmada contra los aparentes ataques de las No-PAS. No nos queda otra opción que hacernos más visibles; mejor dicho, de hacer más visibles nuestros talentos. Pensemos por un momento en los ámbitos en que se envuelve la persona altamente sensible. Son terrenos en que las PAS podemos sacar provecho de nuestras capacidades de crear, de nutrir, de ayudar y de asistir. En estos ámbitos podemos utilizar nuestras cualidades creativas, nuestro amor para el ser humano y para los animales, y nuestro interés por temas espirituales, filosóficas, psicológicas y humanitarias.

Creo que podemos decir que si no fuera por las PAS, el mundo estaría mucho peor de lo que actualmente está. Estoy convencida de que, a pesar de que a las No-PAS les cuesta entendernos y que a veces nos sentimos despreciados o no-valorados, que, a pesar de esto, nuestra tarea, nuestra misión es esa, de cuidar el mundo, de cuidar de sus habitantes, cuidar a toda la naturaleza, y de seguir dando buenos ejemplos de la importancia de cuidar las relaciones en su más amplio sentido.

¡Yo creo en las Personas Altamente Sensibles!