

La Alta Sensibilidad y la Soledad

En varios sitios y foros de la web donde se reúnen los PAS y también en correos que me han llegado, he visto comentarios sobre la soledad en la época de fiestas. ¿Qué os parece, por ejemplo, de este comentario?:

“Feliz y mejor año nuevo para tod@s. Espero que nadie se sienta tan sólo cómo yo me sentí la noche de fin de año rodeada de gente”.

Os suena?

Navidad se celebra con sus regalos, con sus cenas obligatorias seguido por la tradición de salir a la calle para felicitar a los amigos. Noche vieja se celebra con las uvas y después la fiesta con baile en casa de amigos. Reyes viene con más obligaciones. Las fiestas, tal como son celebradas por la gran mayoría de nuestra sociedad actual, se caracterizan por comer y beber, por “pasarlos bien”, por consumismo y por superficialidad. La publicidad en general (por la cual cómo PAS a veces te puedes sentir “atacado”) nos hace creer que no se puede celebrar sin familia y amigos, sin las carnes más exquisitas, sin marisco, cava, regalos suntuosos, ropa de gala...

Si, por otro lado, miremos las necesidades básicas de la persona altamente sensible, en seguida nos damos cuenta que algo no cuadra. El “pasarlos bien” para la mayoría de los PAS es tranquilidad, falta de estrés, intimidad, simplicidad, una buena conversación, y también soledad.

Alguien dijo:

“Yo, el día 31, también rodeado de gente, sentí tanta soledad que tuve que encerrarme en mi cuarto y ponerme a leer y estar tranquilo, mientras todos estaban en el salón, de fiesta, bailando y cantando.”

Aunque es cierto que también hay bastantes PAS a quienes les gustan las fiestas con mucha gente, e incluso las necesitan de vez en cuando para soltarse, es un hecho que la mayoría de las personas altamente sensibles busca otra cosa para poder sentirse bien.

¿Cómo es posible que te sientes solo cuando estás rodeado de gente?

El hombre es un ser social, lo sabemos. Como ser humano necesitamos el contacto con otras personas. Son frases que a todos nos suenan, pero ¿qué significan? ¿Qué entendemos por ese “contacto”? Para empezar necesitamos a los otros en un plan

muy básico: necesitamos al agricultor, al panadero, al constructor. Necesitamos al otro para que trabaje para nosotros, y para que trabajemos para él. Necesitamos a los otros que sepan hacer cosas que nosotros no sabemos hacer, que tengan talentos que nosotros no tenemos. Nos complementamos. Dependemos de los otros para nuestras necesidades fisiológicas y para nuestra seguridad. Aportamos a otros, recibimos de otros.

Luego necesitamos amigos, pero también colegas para sentirnos valorados, para saber que las cosas que hacemos tienen algún sentido. Queremos identificarnos con grupos más grandes para satisfacer nuestra necesidad de pertenencia. (¡Somos PAS!). Sabiendo que formas parte de un colectivo, te da seguridad... y no te sientes tan solo.

Y a partir de allí empiezas a compararte con la otra gente. Es una sensación extraña, la de descubrir que eres como los demás, pero al mismo tiempo eres una persona distinta. Eres Tu. Tu YO no es el mismo YO que el YO de tu amigo. ¿Qué solemos hacer? Solemos buscar las cosas que tenemos en común con la otra persona para... sentirnos menos solos.

Volvemos a las fiestas. Los PAS suelen ser personas que necesitamos conectar con otras personas, pero no nos satisface un contacto superficial. La superficialidad está bien para un rato –mantener un contacto a nivel profundo todo el tiempo es imposible y agotador– pero no nos suele gustar como regla del juego. No nos aporta nada. No podemos aportar nada. Justamente estas fiestas, las fiestas alrededor de la Navidad, son fiestas especiales. Son, digamos, fiestas de conciencia. Muchos PAS sienten cierto anhelo interior que tiene que ver con valores muy profundos como honestidad, justicia y amor al prójimo. Las fiestas tal como son reflejadas en la publicidad nos chocan como mentira. Como falsas. Como frívolas y abusivas. Puede ser que en cierto nivel sentimos, añoramos, el deseo de celebrar justamente *estas* fiestas de acuerdo son su espíritu verdadero. Si queréis leer un poco más sobre este tema, podéis leer el artículo que publiqué hace dos años: ["El mes más especial del año"](#).

Si nos encontramos pues en un grupo de gente que no comparte nuestro deseo de celebrar de la manera como a nosotros nos gustaría, lo que ocurre es que nuestro deseo de conectar, de formar parte, no se ve satisfecho. Con otras palabras, simplemente no te sientes identificado con el grupo: vamos buscando las cosas que tenemos en común con los demás, y nos quedamos con las manos vacías. Con el corazón vacío. El corazón vacío iguala soledad.

Y esto, queridos amigos, me lleva a una frase de Eckhart Tolle:

La verdadera inteligencia obra en silencio.

El verdadero comprender ocurre en silencio. La soledad es silencio y es el encuentro con uno mismo, con ese YO que vive en el núcleo de tu ser. Claro que esto puede ser

una experiencia que al principio no guste, que –incluso– da miedo. A lo mejor no te gusta la persona que vas encontrando en el fondo de tu ser. La tendencia lógica es no querer verlo. Sin embargo, es allí, en el fondo de nuestro ser, donde crecemos, donde evolucionamos. Solamente cuando encontremos el coraje de mirarnos como realmente somos –y no solamente nuestra parte luminosa– con todos nuestros “defectos” y carencias, con todos nuestros oscuridades y partes desagradables, podemos tomar la decisión de mejorar.

La publicidad, una vez más volviendo a ella, nos hace creer que estar solo es malo, es triste, que es algo a evitar. Si pasas las fiestas en soledad, pues, chico, será porque haces algo mal. Y si *quieres* pasar las fiestas en soledad, casi peor, porque eres raro. Mentira.

El secreto es que, contrario a lo que esas imágenes nos quieren hacer creer, siempre estamos solos. Nacemos solos y morimos solos. Y esto no es triste. Es inherente al ser humano. Compartir con otros seres humanos es una necesidad vital, pero aprender a no tener miedo a la soledad, también lo es. Un paso más, queridos amigos, es saber valorar la soledad.

Como PAS es especialmente importante saber estar solo. La soledad en nuestro caso es una medicina. Es el espacio íntimo que –algunos más que otros– necesitamos para cargar nuestras pilas, para generar y cultivar nuestra creatividad. Lo necesitamos siempre, durante todo el año, pero posiblemente más aun en la época de Navidad. Acabo esta parte del newsletter con la otra mitad de la frase de Eckhart Tolle:

Silencio es donde se encuentran la creatividad y las soluciones para todo tipo de problemas.

NOTICIAS:

Encuentros PAS:

Adelantándome un mes, pero pensando en la gente que viene de fuera, ya os quiero anunciar el próximo Encuentro PAS en Mallorca, en Algaida, el día **sábado, 25 de febrero**. Además me hace ilusión invitaros al mini-encuentro el día **22 de febrero** en la sala de la revista Plural, C/Rey Sancho 17 en Palma, de las 19.00 hasta las 20.30h.

¡Qué tengáis un muy buen mes de enero!

Como siempre,

Un abrazo,

Karina

'El problema no es ser altamente sensible; el problema es pretender que no lo eres.'

Karina Zegers de Beijl

Certified Life Coach for Highly Sensitive People

Mediadora en conflictos certificada por NMI

teléfono: (+34)658309339

www.PersonasAltamenteSensibles.com

<http://PersonasAltamenteSensibles.blogspot.com>

<http://EncuentrosPas.blogspot.com>

en facebook: La Persona Altamente Sensible

Te enviamos este mail porque perteneces a nuestra lista de correo y estás relacionado de alguna forma con el tema de la alta sensibilidad. Para darse de baja responde el mensaje con la palabra **BAJA** en asunto. Te prometemos que nunca y de ninguna manera compartiremos tu dirección con otras personas.