

La relación sentimental y la Persona Altamente Sensible, ¿existe el modelo ideal?

Parece ser que las preguntas vienen en olas, como si circularasen por el aire y se van captando en distintos lugares a la vez. Como a lo mejor sabéis, llevo varios blogs y varios grupos en Facebook, además de que estoy siguiendo blogs y grupos de otras personas altamente sensibles. El tema principal que estas últimas semanas parece estar en el aire es el tema de la pareja, o sea, la relación sentimental. Se presenta el tema bajo preguntas como, por ejemplo:

- “Cada equis tiempo necesito tiempo para mi, solita. Mi pareja no tiene esa necesidad, y a veces esto provoca tensión. ¿Os suena?”
- “¿Es mejor para un PAS tener una relación en la cual cada uno mantiene su propia casa?”
- “¿Qué tipo de relación le conviene a la persona altamente sensible, le va mejor una relación con otro PAS, o justamente con un no-PAS?”
- “Me cuesta muchísimo vivir en pareja, y a veces pienso que las personas altamente sensibles no han nacido para tener relaciones estables. ¿Soy la única que piensa así?”

El ser humano es un ser social, y la persona altamente sensible lo es especialmente. Es en gran parte gracias a las relaciones con otra gente, que su sensibilidad puede transformarse de algo que es percibido como un lastre, en una cualidad positiva, en un don. Esto no quiere decir que el acto de relacionarte con otra gente sea fácil.

Es a través de las personas a quienes vamos encontrando por nuestro camino, que poco a poco vamos descubriendo quienes somos, como funcionamos, que necesitamos, qué nos hace sentir bien y que nos cuesta. Es evidente que cada uno busca en primer lugar personas que le hacen sentir bien. Te identificas con el otro, y a través de esa identificación te das cuenta que vales. Para recibir esa sensación grata, la de “valer” optamos por no ver, o por ignorar, las facetas de la otra persona con las cuales no podemos identificarnos. Aun así, mientras que un contacto, una relación perdure en el tiempo, esos aspectos que no gustan se harán cada vez más patentes.

Cuando nos enamoramos, nos enamoramos porque vemos toda esa gama de facetas con las cuales nos podemos identificar. Nos sentimos bien, como “en casa”. No es por nada que se suele utilizar la imagen de la media naranja. Te sientes feliz y la sensación es la de que a partir de ahora todo te irá bien. Has encontrado la felicidad.

Como persona altamente sensible te entregas con cuerpo y alma y la identificación es tan grande que te fundes con tu pareja. En esta fase te dará igual si el hombre o la mujer al que llamas pareja sea PAS o no. Generalmente no es hasta después de un

buen rato que empiezas a notar las, digamos, sombras de la relación. Puede ser, por ejemplo, que la otra persona es muy dinámica y necesita mucha más marcha que tu, algo que al principio no te suponía demasiada dificultad ya que el entusiasmo te proporcionaba la adrenalina necesaria para poder mantener un ritmo que en el fondo no es el tuyo. O puede ser que la otra persona se haya acostumbrado a tu entrega incondicional y que sigue esperando de ti que siempre estás dispuesto a estar a su servicio, también cuando estás cansado o cuando notas que necesitas estar solo o cuando te apetece hacer algo con tu grupo de amigos. Y claro, así hay muchísimos ejemplos más. Estos momentos, los momentos en que las diferencias de las personas empiezan a hacerse visibles, suelen ser los momentos en que el PAS empieza a hacerse las preguntas del tipo que hemos visto aquí arriba. ¿Por qué? Porque el PAS tiene unas necesidades muy especiales, y si no es capaz de respetarlas, la relación no suele tener mucho futuro.

Las necesidades de la persona altamente sensible

La persona altamente sensible, para sentirse bien necesita cumplir una serie de condiciones que le permite funcionar desde su centro, desde un estado equilibrado, para evitar situaciones de sobre-estimulación o de estrés. Estas condiciones son:

- Dormir por lo menos ocho horas.
- Poder disponer de un espacio privado en soledad.
- Poder mantener los ritmos que dan estructura a su día a día
- Poder disponer de aquellos momentos que suele tener para “alimentar el alma”, los cuales pueden ser realizados en el ámbito de la naturaleza o través de alguna actividad artística.

Mientras que el PAS pueda satisfacer estos requisitos, en el fondo da igual si su pareja es PAS o no. También da igual si se está viviendo juntos o no. La tensión entre la personas se produce cuando, especialmente por parte de la persona altamente sensible, falta la capacidad de reconocer y mantener los límites personales. La tensión surge y se aumenta cuando no existe una comunicación adecuada y cuando no hay respeto mutuo hacia las necesidades de cada uno.

Cada relación es diferente, ya que cada persona es diferente, es única. No hay reglas y es imposible decir que un PAS se siente mejor con otro PAS, o que estaría mejor con una pareja menos sensible. Somos más que altamente sensible, y aparte de los requisitos básicos generales y recomendables para un PAS, evidentemente también tenemos necesidades individuales para tener en cuenta.

Repito lo que ya decía al principio de este artículo: las relaciones son para aprender y para crecer. Es casi imposible sentirte bien y a gusto todo el tiempo; incluso es más, ya que te vas negando posibles situaciones que son necesarias para tu desarrollo personal.

No existen pues recetas para la relación sentimental de una persona altamente sensible. Algunos se sentirán mejor con otro PAS a su lado, a otros les convendría una pareja con menos sensibilidad. Personalmente he “probado” ambas posibilidades, y en estos momentos comparto mi vida con un PAS con chispa, ya qué es Leo. Pero eso sí, no hay relación posible si, como PAS, no sepas conocer y vigilar los propios límites, si no sepas llevar una buena comunicación y si entre las personas no existe un profundo respeto mutuo.

Pero aun más importante de todo es que tu, como persona altamente sensible, sientes un profundo respeto hacia ti mismo, ya que eres el único quien sepa qué es que te hace falta en un determinado momento. Mientras que el PAS no tenga lo suficiente autoconocimiento, mientras que no sepa explicar con toda la calma y claridad que le pasa y que le conviene, es muy difícil que pueda haber una relación estable y de larga duración. No puedes pretender que el otro, que los otros, sepan o comprendan que te pasa, por qué algo te pasa y cuando te pasa. Cada uno mira el mundo desde su propia óptica, desde su propio punto de vista. No vemos a los demás como son, sino como somos nosotros, y vice versa. Sabiendo esto, comprenderás la importancia de explicar cómo tú vives tu mundo de una persona altamente sensible. De ti depende.

NOTICIAS:

El día **21 de febrero, a las 20.00 h** habrá en Palma, en la C/Rey Sancho 17, un mini-encuentro que está pensado como una introducción al Encuentro para Personas Altamente Sensibles del día **25 de febrero, en Algaida**. En el mini, qué es gratis, os contaré sobre las cosas que hemos hecho y las qué vamos a hacer, y habrá oportunidad de hacerme preguntas sobre el tema de la alta sensibilidad en general, y sobre los encuentros en particular. La disponibilidad de plazas, especialmente en Algaida, es limitada, por tanto conviene reservar. Para reservar puedes mandarme un correo utilizando la dirección del newsletter.

Os deseo un buen mes de febrero y, para los qué tengáis la posibilidad, espero veros en los encuentros que se celebrarán de este mes.