

¿Tienes un hijo altamente sensible?

Este mes quiero compartir una novedad con vosotros. He empezado escribir un librito sobre el tema de la alta sensibilidad. Pretende ser un texto fácil de entender, explicando el rasgo con sus características en niños, adultos, en temas de relación y en situaciones laborales. Aportaré ideas para hacer la vida más llevadera y alegre, y intentaré poner el acento sobre el hecho que la alta sensibilidad —a mi parecer— es un don, aunque reconozco que a veces es difícil apreciarla cómo tal.

Me doy cuenta que en general escribo poco sobre el tema «hijos», y aprovecho el newsletter de este mes para compartir unas alineas del texto que estoy preparando. Trata sobre la actitud —que en mi opinión es aconsejable— a adoptar frente a un hijo altamente sensible. Para una PAS adulto esta nota puede servir para mirar atrás y pensar un poco sobre la propia infancia; cómo ha sido y si, a lo mejor hoy día, te sería más fácil vivir con la sensibilidad si hubieras tenido otras oportunidades cuando eras joven. También te puede servir para llegar a un mayor entendimiento de porque determinadas situaciones te provocan determinadas reacciones.

«Para realmente ayudar a tu hijo, hay que aceptar que es cómo es. Hay que aceptar que la alta sensibilidad es una realidad en la forma de ser de tu hijo. Hay que tener claro que intentar suprimir este rasgo a la larga es contraproducente, aunque al principio puede parecer buena idea, e incluso puede tener resultado. A la larga vale mucho más reconocer que tiene esa «especialidad» en su forma de experimentar la vida.

Personalmente considero la alta sensibilidad un don, pero esto lo digo ahora, después de haber aprendido sobre ella y desde que me he dado cuenta para que sirve.

Vivimos en un mundo cada vez más materialista. Vivimos en un mundo que busca resultados rápidos. Si algo —un producto, una situación o incluso una relación— no te gusta, la tendencia actual es de tirarlo. Parece que la parte sensible, la parte del sentir que implica entregarse a un proceso, cuenta menos que antes. Parece además, que hay una tendencia que todos vamos obedeciendo un molde generalizado: si no te comportas de tal manera eres un enfermo; si no llevas tal ropa eres hortero, estúpido, o directamente no interesante; si no haces todo para parecer «más joven» no cuentas. Si no tenemos cuidado, todos acabaremos clones.

Creo entender que las personas altamente sensibles tenemos una tarea respecto a todo esto. Creo entender que estamos aquí para contrarrestar esta tendencia, para vigilar los procesos, para mantener viva la llama del sentir de verdad, del auténtico sentir. Hacen falta personas que se dan cuenta que el alma de una persona, su interior, vale más que su belleza exterior. Hacen falta personas que entienden que, sin problemas o conflictos el crecimiento personal no es posible. Hacen falta personas que se preocupan por el medio ambiente, por los derechos humanos, por la espiritualidad en general, personas que tienen claro que no vale llenar tus propios bolsillos al coste de otro. Solamente si tenemos claro que nuestro hijo altamente sensible ha nacido con muchas de las cualidades para poder jugar un papel en todo esto, seremos capaz de entenderle, de valorar su don y de ayudarlo cuando lo está pasando mal. Entonces nos daremos cuenta que suprimir sus cualidades no es lo indicado, sino que tendremos que hacer todo para que la niña o el niño aprenda utilizar su don de la manera más positiva; o sea, la educación tendrá que tener cómo objetivo ayudarlo a este ser que vive desde sus sentimientos, desde su corazón, a encauzar su sensibilidad para que, más adelante, le sirva a él y a la comunidad en que se envuelva».

Hasta aquí las dos páginas del capítulo que tratará sobre los niños altamente sensibles. Estimo y espero que al final del verano el librito estará disponible.

Os comunico que **el próximo encuentro PAS en Madrid** (Moratalaz) se hará el día 12 de julio, cómo siempre a las 19.30. Plazas limitadas, por tanto se ruega confirmar. Aportación 10 euros.

Tengo previsto empezar en **septiembre** un **grupo en Palma de Mallorca**. Si tenéis interés, comunicádmelo, por favor. Me gustaría que el grupo no será más grande que máximo diez personas.

Y con esto me despido de vosotros hasta el mes que viene. Os deseo un buen verano (o un buen invierno para aquellos que estáis en el hemisferio sur) con mucha oportunidad de cargar las pilas de la manera que más os guste.