

La interacción entre PAS y no-PAS

A raíz de una pregunta que recibí de Inma Priego, esta vez os quiero comentar algo sobre la interacción con personas NO altamente sensibles.

Dado el hecho que las PAS formamos un veinte por cien de la humanidad, es evidente que la gran mayoría de los seres humanos carecen de esta elevada sensibilidad que nos hace quienes somos, y es igual de evidente que el contacto con los últimos es inevitable. Está claro que esto, en el día a día, nos puede causar un malestar y, cómo dice Inma, "todo esto me resta energía".

¿Qué pasa? Para empezar es fácil de caer en un "nosotros y los otros", y desde allí encerrarnos en juicios, como: "son superficiales", "no tienen valores", "no entienden lo que es realmente importante", etcétera. Podéis estar tranquilos: es una reacción lógica. Es lo primero que sentimos. Lo que pasa es que esto nos lleva a la separación. A cerrarnos hacia el otro. Sube la irritación y la intolerancia, hasta, a veces, la intransigencia. Y esto es un problema, porque, como PAS, nos gusta la paz y la armonía. Este conflicto interior es exactamente lo que nos quita energía. La mente, nuestro pensar, se estanca en los juicios, mientras que en nuestro corazón, en nuestro alma, aspiramos a paz, armonía y amor incondicional.

¿Qué podemos hacer? Ante todo no caer en la trampa de los juicios y generalizaciones; nadie es mejor, nadie es peor. La única verdad es que somos más sensibles o sensitivos que aquellos que cuyos sentidos están menos desarrollados. Es esta la única generalización que es válida. Todos los seres humanos compartimos un solo espacio que en la tierra. Todos juntos formamos lo que se llama la humanidad. Los unos necesitamos de los otros. Cómo Elaine Aron dice en su libro "El don de la alta sensibilidad", el rey necesita soldados y consejeros. Las PAS somos los consejeros de antaño y somos los artistas, los intermediarios, los educadores, los sanitarios, los consultores, los inventores, etcétera de hoy. No somos mejores, simplemente hacemos lo que sabemos hacer. Entendiendo esto, seguro que podemos entender que las personas menos sensibles y sensitivos también hacen lo que saben hacer. Tanto es un error decir que ellos deberían ser más sensibles, como lo sería si ellos nos exigiesen ser menos sensibles o, para utilizar la palabra con la que Miralles nos tachó: menos "susceptibles".

Pensando sobre el camino de desarrollo o aprendizaje personal, sobre que "cada uno se encuentra en su propio punto evolutivo", me vino el imagen de un gigantesco atasco que acaba de ponerse en marcha. Los que van delante ya se mueven con una cierta velocidad, los que van detrás de los primeros también están en movimiento, pero algo menos rápido, y así sucesivamente. Pero luego se llega al punto dónde los coches todavía están parados, esperando ese hueco

que les permite arrancar. Todos estamos metidos allí en el punto que nos toca en este momento y repito: nadie es mejor o peor.

Sentirte invadido o irritado es válido, comprensible y merece ser respetado. Lo que sientes es una realidad, es TU realidad. Es importante establecer tus límites. Si no puedes, no puedes. Si no llegas, no llegas. Hay situaciones en que es mejor optar por reconocer que has llegado a tu límite y respetarlo para evitar que te pones enfermo. Otra solución para determinadas situaciones puede ser elegir la vía de la aceptación. Si entendemos lo que pasa, podemos aceptar. Es más fácil para un ser altamente sensitivo y sensible ser empático, ser comprensivo, dar el buen ejemplo, siempre manteniendo y guardando los valores personales. Y sí, por supuesto, a veces hay que buscar compromisos.

Para resumir creo que lo más importante es establecer nuestros límites y ser conscientes de ellos. Luego, en una situación de roce, de irritación y también en conflictos, mirar hasta donde podemos llegar desde una actitud de comprensión y aceptación, basándonos en la empatía, pero siempre respetando nuestros límites personales. La experiencia me ha enseñado que nos es más fácil ser tolerantes cuando estamos bien descansados, si respetamos los espacios necesarios de cargar nuestras pilas y si observamos nuestra dieta. Puede parecer una tontería, pero está más que comprobado que nuestro sistema neuro-sensorial, nuestros "nervios" aguantan más si observamos las necesidades físicas.

En este sentido os quiero recordar del **encuentro mensual del grupo PAS en Madrid**. En este mes de junio nos vemos el **día 8 a las 19.30 h**. Esta vez profundizaremos en el tema: **La persona altamente sensible en la relación**. En principio miraremos la relación de pareja, pero lo de "relación" se puede ver en un sentido más amplio. Y claro, nuestras relaciones son con PAS y No-PAS. Cómo siempre: plazas limitadas y es necesario confirmar. La contribución es de 10 euros. Quien quiera tener más información puede escribir un correo o llamar a 658309339.

Para aquellos que están en Mallorca, el día **22 de junio** daré una **charla** en la Biogranja de La Real (Palma) con el tema: **"La alta sensibilidad en niños y adultos"**. El enfoque estará especialmente en el **niño altamente sensible** y en lo que, como padre, puedes hacer para ayudarle. La charla empieza a las 19.00 y es gratis.

¡Os deseo un buen mes de junio!