

Cuando alguien te dice que eres demasiado sensible



“Eres demasiado sensible, te tomas siempre las cosas a la tremenda”. Esta es sin duda una de las frases más comunes que muchas personas escuchan a diario. Lejos de recibirse como algo inocuo, ese mensaje se percibe de varias maneras: hay quien lo considera molesto y hasta hiriente y hay quien por su parte, llega a dudar de sí mismo, preguntándose si realmente está perdiendo el control.

Las palabras en ocasiones pueden llegar a hacer más daño que cualquier arma, eso lo sabemos bien. A ello se le añade otro factor no menos importante: la forma en la que interpretamos determinados mensajes. De pronto, alguien nos deja ir una frase que no esperamos, una serie de palabras que nos cogen desprevenidos y que no sabemos muy bien cómo procesar ni digerir.

“No me importa lo que digas a mí. Me importa lo que compartes conmigo”.

-Santosh Kalwar-

“Eres demasiado sensible. No se te puede decir nada. Sobredimensionas las cosas en exceso”. Por curioso que nos parezca, este mensaje es uno de los más repetidos en muchas de nuestras relaciones y a su vez, uno de los que más nos afectan.

La razón por la que esta concatenación de adverbios, verbos, sustantivos y artículos tienen un impacto negativo en nuestra mente es por un hecho muy simple: se invalidan nuestras emociones. Un bloqueo de este calibre afecta incluso a nuestros pensamientos, provocando que nos preguntemos incluso si tendremos realmente algún problema.

Debemos por tanto entender qué hay detrás de esta frase, qué es lo que realmente piensan quienes nos la dirigen y qué es lo que debemos hacer en estas situaciones.

“Eres demasiado sensible”, ¿cuántas veces has oído esto en tu vida?

Ana acaba de salir de tomar un café con sus compañeras de trabajo. En medio de la conversación, justo cuando estaba explicando que en los últimos meses ya no tiene sintonía con su jefe y que le cuesta bastante llegar a los objetivos que este le propone, una de sus compañeras le ha dicho lo siguiente “venga ya, si eres su preferida, lo que pasa es que eres demasiado sensible y te lo tomas todo a la tremenda”.

Tras escuchar esto, Ana ha guardado silencio. Ahora, tras salir de la cafetería cabizbaja y pensativa, intenta procesar a duras penas ese comentario con un poco más de calma. Sabe que le ha sentado mal y que ese mensaje le ha dolido por una razón evidente: la relación con su jefe es muy tensa, no coinciden en las mismas cosas y su trabajo se le hace muy cuesta arriba. Ese comentario le ha dolido porque su compañera no ha sido capaz de ser receptiva ante una preocupación real.

Este ejemplo es algo que a la mayoría nos puede parecer familiar. No obstante, algo que puede darse también es el hecho de que lleguemos a dudar de nosotros mismos. ¿Será verdad que tengo la piel muy fina y veo cosas donde no las hay? ¿Y si estoy perdiendo realmente el control? Antes de llegar a esta conclusión reflexionemos sobre las siguientes ideas.

“El cerebro emocional responde a un evento más rápidamente que el cerebro racional”.

-Daniel Goleman-

¿Qué significa ser “demasiado sensible”?

En primer lugar hay que aclarar un hecho importante: “ser demasiado sensible” no implicar ser “altamente sensible”. Ambas cosas pueden ser muy diferentes.

- Consideramos como “sensibles” a esas personas que interaccionan con los demás y lo que les envuelve desde un punto de vista emocional. Suelen tener muy en cuenta la calidad de las relaciones y esos pequeños matices en las interacciones humanas. Hablan con franqueza sobre sus estados de ánimo y suelen valorar la sinceridad y el respeto ajeno. Cuando esto no se da o no ocurre, sufren o se sienten contrariadas.
- Según la teoría de los 9 afectos de Tomkins cada persona tiene un guión propio sobre cómo entender y relacionarse con las emociones. Así, es común que haya quienes lejos de comprender los estados internos del resto de personas, reaccionen ante ellos considerándolos como sobredimensionados.
- Asimismo, tampoco podemos dejar de lado la idea de que hay personas que lejos de empatizar con nuestras realidades emocionales, las vean con incomodidad.

Por ello, hay quien ve conductas exageradas en patrones emocionales completamente normales. Lo que ocurre es que esa

emocionalidad o ese estilo de personalidad no es entendida por nuestros interlocutores.

No dejes que hieran tus sentimientos

Cada persona reacciona de un modo ante un mismo evento, cada uno tiene una forma particular de entender y sentir el mundo e incluso, cómo no, de vivirlo. Que alguien nos diga que somos demasiado intensos, demasiado alegres, demasiado sensibles o demasiado emocionales es un modo de ensombrecer nuestra personalidad, de invalidar nuestra forma de ser.

La palabra “demasiado” tiene aquí una connotación negativa y por tanto, sería más prudente hacer uso de otros términos y de otro tipo de discurso. En lugar de hacer uso de la manida frase “eres demasiado sensible”, sería idóneo elegir otra más útil y ante todo productiva: “Pienso que esto te está afectando ¿cómo vas a afrontarlo? ¿en qué puedo ayudarte?”.

Puesto que este último mensaje no se da tanto como nos gustaría, es necesario que hagamos una sencilla observación personal cuando alguien nos etiquete de “hipersensibles”. Ser sensible, ver el mundo desde un enfoque emocional, no es algo negativo ni aún menos sancionable. Es lo que somos, lo que hemos sido siempre y es así como respiramos, así como sentimos...

No dejemos por tanto que nos afecte en exceso una frase poco acertada de alguien que, sencillamente, aún no es capaz de entender cómo somos en realidad.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).