

PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Karina Zegers de Beijl

**Descubre si lo eres y aprende a gestionar el día a día
en tus relaciones, el trabajo, con tus hijos...**



INTRODUCCIÓN

Hay un antes y un después. Descubrir el rasgo de la alta sensibilidad significa para muchos un cambio radical en la manera de percibirse, en la capacidad de entender su propia postura en relación con los demás y el mundo que les rodea. Todas las piezas del puzle que es tu vida, todas aquellas cosas que no entendías y que no podías explicar, empiezan a encajar, una tras otra. De repente dejas de sentirte un bicho raro, un solitario incomprendido y puedes empezar a abrazar a la persona nada rara, aunque diferente, que eres.

El día en que, por «casualidad», descubrí que mi forma de ver la vida y reflexionar sobre ella, de experimentar cualquier tipo de emoción de manera profunda, de registrar tan intensamente los estímulos sensoriales y ciertas sutilezas que escapaban por completo a la atención de los demás, de estresarme con una enorme facilidad y muchas particularidades más más..., que todo esto no significaba que estaba loca, sino que eran facetas de un rasgo que tiene nombre legítimo —la alta sensibilidad—, ese día volví a nacer. Realmente significó el principio de una nueva etapa en mi vida;

tan nueva, de hecho, que podría calificarla como nada menos que un renacimiento.

Desde mi infancia me había sentido un bicho raro, alguien que no encaja al cien por cien en ningún lugar, patita fea, siempre añorando pertenecer, sin encontrar nunca a gente como yo, gente que percibe y vive el mundo de la misma manera en que yo lo hago. Luego, los intentos de adaptarme a las «reglas» de los otros solo sirvieron para que me sintiera todavía más sola y más aislada, y con el tiempo simplemente agotada. Está claro: no se puede pretender ser lo que no se es; vivir una mentira es vivir una vida que no es tuya y se llega a pagar un precio por ello.

El trabajo de la doctora Elaine Aron, la psicóloga americana que descubrió que de cada diez personas hay dos que son considerablemente más sensibles que las demás, me ayudó a entenderme y a hacerme ver que mis sensibilidades (o «susceptibilidades», como mucha gente las quiere llamar) son manejables, se pueden encauzar. La sensibilidad se canaliza, no se suprime. No vale intentar suprimir el llanto, no vale intentar suprimir un miedo, un ataque de pánico, los bloqueos, el estrés... Suprimir no es el camino, ya que todo lo que intentas suprimir busca y encuentra otras maneras de salir, otras vías de escape. No. El camino, tal como yo lo anduve y lo sigo andando, es la senda del entendimiento, del autoconocimiento y del cambio consciente. Una vez que entiendes qué es lo que te pasa y cuál es el motivo por el que sucede, puedes empezar a reconducir la —excesiva— sensibilidad y emocionalidad. Llegas a ser observador de ti mismo y empiezas a introducir, poco a poco, cambios en tu manera de pensar, cambios en tu manera de sentir y, cómo no, cambios en tu manera de actuar.

Asumir la responsabilidad de la propia emocionalidad, de nuestros pensamientos y de nuestros actos es algo que tenemos que

aprender, también os digo que no es tan difícil como a primera vista parece. Eso sí, este aprendizaje requiere perseverancia. Es como si tuviéramos que entrenarnos en una nueva forma de ser, en nuestro verdadero ser. Es como ir al gimnasio o como seguir una dieta: sabes que no hay que abandonar, tener la meta siempre presente y dar lo mejor de ti hasta que, poco a poco, llegas al resultado que buscabas... Me encanta compartir mi camino, mis aprendizajes y sus frutos contigo.

¿ERES PAS? ¿CÓMO SABERLO?

Para saber si eres una persona altamente sensible o sensitiva (PAS), primero conviene definir qué entendemos por la alta sensibilidad.

En los años setenta del siglo pasado, la psicóloga americana Elaine Aron llegó a la sorprendente conclusión de que dos de cada diez personas son considerablemente más sensibles que las otras ocho. Estamos hablando de un 20 por ciento, que no es poco. El dato puede extrañar, ya que una queja bastante común de las personas muy sensibles es que no conocen a nadie como ellas. Muchas de las PAS, antes de descubrir ese rasgo, están convencidas de que no hay nadie tan raro como ellas. Lo habitual es que pasen gran parte de su vida sin saber que pertenecen a ese gran grupo «PAS», creyendo que son las únicas extrañas y de las muy pocas que sufren por tener la emocionalidad a flor de piel, por sentirse más vulnerables y más abiertas de cara al sufrimiento presente en el mundo. La gran mayoría, antes de saber que ser muy sensible es bastante normal y que encima tiene un nombre —el rasgo de la alta sensibilidad—, sufre por lo mencionado, se siente profundamente incom-

prendida, lo cual le puede generar una intensa soledad. Muchos, por no llamar la atención, procuran adaptarse, fingiendo que son como la gran mayoría, siempre comparándose con aquellos que aparentan ser más fuertes y menos sensibles.

No todas las personas con una elevada sensibilidad sufren, no todas fingen o sienten la necesidad de esconderse. Existe un grupo de personas altamente sensibles que no se atormentan de esa manera. Se reconocen en cierto modo en el concepto de la alta sensibilidad, pero no lo viven como algo molesto. Quien, en la infancia, recibe el mensaje de su entorno de que ser sensible, ser como uno es, está bien, en lugar de ser algo que conviene corregir, en general llega a aceptarse tal como es. Se siente valorado y reconocido, aunque, eso sí, diferente. Sin embargo, el niño sensible que recibe de sus padres, hermanos, maestros y amigos mensajes de que es un llorón, que ser tan sensible es un «defecto» y no sirve para nada, muy probablemente llegará percibirse como raro, como deficiente, como débil y hasta no deseado o culpable. Lógicamente, su autoestima se verá severamente afectada.

Cómo se valora la sensibilidad

Es interesante remarcar que la cultura y la educación pueden jugar un papel importante en cuanto a la valoración de la sensibilidad. La doctora Elaine Aron realizó un estudio sobre la manera de reaccionar en niños con un comportamiento que se puede caracterizar como tímido en Estados Unidos y en China. Resulta que en el país asiático los niños sensibles, tranquilos y tímidos son mucho mejor valorados que en Estados Unidos. Ser valorado tiene una relación directa con el desarrollo positivo de la sensibilidad. Un niño que

recibe el mensaje de que su manera de reaccionar es buena se verá reforzado en esa conducta y tendrá una sana imagen de sí mismo. Si percibe que su comportamiento es aceptado y apreciado tal como es, el niño no sentirá ninguna necesidad de cambiar, de intentar «encajar» como sea.

Imagen general

¿Qué rasgos de carácter tiene esa persona a la que llamamos PAS? ¿Cómo se manifiesta esa sensibilidad? ¿Cómo se vive el hecho de ser mucho más sensible que la gran mayoría de la gente que forma parte de su día a día? ¿Existen grados de sensibilidad, incluso en la misma persona, en circunstancias diferentes y ante distintos niveles de estrés?

Cuando utilizamos las palabras «sensible» y «sensitivo», evidentemente nos referimos a sentir, y ese sentir tiene que ver con los sentidos. En general se reconocen cinco sentidos, y un sexto que viene a ser una especie de saco muy grande en el cual se puede meter todo aquello que no tiene una explicación fácil. Todos estamos familiarizados con el olfato, la vista, el oído, el tacto y el gusto. Algunos hablan del sentido kinestésico, el del movimiento y el de la temperatura, los tres relacionados con el tacto, pero sin ser exactamente lo mismo.

¿Qué se puede pensar de los chakras? ¿Y de los puntos donde se cruzan los meridianos de la medicina china? Todos estos sentidos —y más— están presentes en cada ser humano, en cada persona. Cuantos más sentidos vamos descubriendo y reconociendo, más fácil se nos hace comprender la enorme capacidad que cada cuerpo humano posee en teoría para captar información de todo tipo. Lo

que pasa es que no todos los seres humanos tienen sus sentidos desarrollados o afinados de la misma manera. Si miramos a la humanidad en general, es bien sabido que, por ejemplo, unos tienen el oído más desarrollado que la vista mientras que otros se distinguen por un olfato agudo, y todo esto sin que las personas necesariamente sean PAS. Todos hemos escuchado decir de algunas personas que son «muy visuales» o «muy auditivas», refiriéndose a la manera «preferida» en que estas reciben y almacenan los datos recibidos. Está claro que alguien con una memoria fotográfica no tiene por qué ser PAS; puede serlo o no.

Lo que nos interesa aquí es la diferencia entre la manera de percibir el entorno, el mundo, entre alguien con una sensibilidad, digamos, normal o mediana y otro con elevada sensibilidad.

¿Qué pasa cuando uno percibe el mundo como un lugar hostil, como «el enemigo» lleno de «espinas» que hacen daño? Esto es algo que muchas PAS se preguntan, ya que cada dos por tres se dan cuenta de que para la gran mayoría de la gente el mundo solamente es lo que es. Los otros no entienden que tú, siendo PAS, percibes tu entorno de otra manera. Cada vez que expresas el dolor que sientes, más de uno te mira como si fueras un extraterrestre, con lo cual es más que entendible que puedas llegar a sentirte como si no encajaras en una sociedad, la nuestra, que parece dura y extremadamente materialista.

Pero ¿de dónde viene esa sensación de dolor, de no encajar, de sentirse como un bicho raro? ¿Es posible que haya gente que no experimente las mismas sensaciones que tú? ¿De verdad son tan insensibles? Y si no son insensibles, ¿cómo consiguen no sentir tanto? ¿Cuál es su secreto? ¿Realmente no nos entiende la gente, o son imaginaciones nuestras? Es lógico que empieces a cuestionarte, a cuestionar tu entorno. Al principio puede asombrarte comprobar

que no todo el mundo percibe el mundo tan intensamente como tú lo haces. Con el tiempo empiezas a dudar de tus propias percepciones, y es más que probable que, poco a poco, empieces a callarte según con quien estés, que vayas dejando de compartir lo que sientes. Más de uno llega a la conclusión de que este mundo no es para él y acaba aislándose. ¿Puede ser que nuestro cuerpo, nuestro cerebro sean diferentes? ¿Es posible que una persona PAS procese la información recibida de una manera más intensa que otra que no lo es? Y si resulta que es algo fisiológico, algo que es demostrable y por lo tanto no es un mera «imaginación» de la persona que vive todo tan intensamente, ¿es algo que nos ha tocado al azar, es un rasgo genético de personalidad?

Cuenta Josefa:

Mi marido es un buen cocinero y le encanta ir a mercados y supermercados para ver lo que hay, para investigar y comprar. Dice que ver los productos inspira su creatividad. Muchas veces he intentado acompañarle, ya que en principio es algo que también me llama... Pararte ante un puesto de verduras es precioso; la variedad de productos, los colores, los perfumes... En el fondo lo vivo como una fiesta y no hay detalle que se me escape. Sin embargo, después de haber visitado tres, cuatro puestos, me empieza a doler la cabeza y puedo llegar a marearme. No registro ya lo que mis ojos ven, y parece como si las voces de la gente que está a mi alrededor subieran de volumen... empiezan a irritarme profundamente. Si llega este momento, tengo que irme. Pero mi marido no lo entiende y se mosquea conmigo...

Josefa es PAS. Su marido no lo es. Ella disfruta de los colores y de los aromas de un puesto de frutas y verduras. Lo ve todo, la

manera en que los productos están expuestos, las distintas variedades de manzanas y de peras, cuáles están más maduras y cuáles más verdes, si entre las fresas hay alguna un poco podrida, si las coliflores son muy blancas o si tienen manchitas, el estado de las lechugas... Y también ve el vestido que lleva la señora que tiene el turno delante de ella y el cordón suelto de la zapatilla del hijo de aquella señora. Anda, ¡una pequeña costura rota! Josefa lo absorbe todo, sus ojos captan cada detalle de los productos en el puesto, de los otros clientes y del vendedor, su nariz registra los aromas de la fruta y de la verdura, pero también del *after shave* del verdulero y el perfume de la señora que está a su lado. Sus oídos captan conversaciones aquí y allá y la música del bar de la esquina... No se le escapa nada. Y no es porque conscientemente busque esa información, no. Le llega de una manera inconsciente. Su cerebro lo asimila todo sin que ella sepa qué le pasa, y posiblemente no entienda por qué, después de un rato, empieza a sentirse agotada e incluso mareada.

Una PAS, con sus sentidos muy sensibilizados y afinados, capta una enorme cantidad de información. Las personas altamente sensitivas se caracterizan, entre otras muchas cosas, por una mayor receptividad ante estímulos de todo tipo, desde los más obvios hasta los más sutiles. Hay muy poca cosa que escape a la atención de una PAS. No tiene que hacer ningún esfuerzo para registrar todo lo que se presenta ante su campo visual, auditivo y olfativo. Ve todo, oye todos los sonidos y huele todos los aromas, hasta los olores menos agradables si es que los hay. La información le llega indiscriminadamente.

«Es como si estuviera totalmente desprotegida», me ha dicho alguna vez una paciente. Y todo eso, esa avalancha de estímulos que va percibiendo la PAS, influye en su emocionalidad; se puede decir

que es más reactivo frente a los estímulos, tanto si son positivos como negativos. Si una PAS no es consciente de que esto le pasa, de que le llega, recibe, de la enorme cantidad de estímulos sensoriales que influyen directamente en su estado emocional, difícilmente puede entender por qué se cansa más rápido que una no PAS. Llega a saturarse y estresarse por un exceso de estímulos y como consecuencia de esto puede incluso bloquearse.

La intensa percepción sensorial de una PAS le proporciona una inmensa cantidad de detalles, ya lo hemos dicho, desde lo más obvio hasta lo más sutil. En su entorno registrará todo tipo de sonidos y ruidos, la intensidad de la luz, aromas y olores, sabores e información táctil. Una fuerte luz repentina o ruidos inesperados, como portazos o petardos, le pueden asustar o producir un gran sobresalto, mientras que cierta información sutil, como por ejemplo detectar un «mal rollo» en determinado lugar, puede confundirla.

Pero no solo la capacidad sensitiva caracteriza a las PAS. ¿Cómo experimentan reacciones físicas, por ejemplo la sensación de dolor? La gran mayoría de las PAS tiene el umbral del dolor más bien bajo, incluso muy bajo; aquello que a la mayoría de la gente le causa una leve molestia, las PAS pueden percibirlo como dolor. Hace falta relativamente poco para que una PAS se sienta indispuesta o molesta. Es como si los estímulos del exterior les llegasen a través de una lente de aumento. Para ellas la vivencia, la experiencia, se intensifica.

Muchas PAS se han dado cuenta de que son sensibles al efecto de la cafeína; algo en principio bien entendible, porque todo el mundo sabe que esta es un estimulante, sin embargo muchas PAS reaccionan de manera mucho más fuerte de lo esperado. Les ocurre con todo tipo de sustancias y pueden llegar a presentar intolerancias y alergias alimentarias. Evidentemente no hace falta ser PAS

para tener este tipo de reacciones, pero lo que sí está claro es que un gran número de personas altamente sensibles también son más vulnerables ante lo que ingieren.

Nada se me escapa

Se puede decir que la manera en que la PAS llega a percibir, a registrar su entorno, es completa. La percepción no se queda en un simple detectar, sino que la persona llega a conectarse emocionalmente con lo percibido: captan y dirigen su atención a lo que perciben, dicho de otra manera, lo interiorizan para procesarlo, en general de una manera muy profunda. De hecho, dar muchas vueltas a las cosas, rumiarlas, es una de las características principales de la alta sensibilidad.

Voy por la calle y no se me escapa ningún detalle. No es que quiera verlo, no, es más bien como si todo me llamara la atención y tengo que verlo, llegando a formar pensamientos y sentimientos sobre... lo que sea. Sobre los colores de los coches, por ejemplo: cuál sería la ventaja/desventaja de tener un coche rojo, negro o blanco. O sobre las papeleras: si hay pocas o muchas, de qué están llenas, por qué están vacías o por qué no las vacían... Acabo pensando en el funcionamiento del departamento del Ayuntamiento responsable de la limpieza de la ciudad, y enseguida se me ocurren maneras de trabajar de una forma mucho más eficaz, más sostenible... Enseguida pienso que ese mismo departamento es responsable del mantenimiento de los parques que hace poco he visto fumigar —¿te lo puedes creer? ¡Es indignante!—... Y ni te cuento los pensamientos que me invaden de manera automática por las personas que se cruzan mi camino.



La alta sensibilidad es un rasgo de la personalidad que presenta un 15-20 por ciento de la población. Una persona altamente sensible (PAS), con la emocionalidad a flor de piel, ha de reconocerse como tal para entender las cosas que le

pasan; ha de saber dónde están sus límites y explicarse por qué a menudo siente que el mundo está lleno de «alfileres» que le hacen daño.

Karina Zegers de Beijl (Ámsterdam, 1952 y afincada en Mallorca) descubrió en 2004 que era PAS y ello la llevó a ampliar estudios especialmente enfocados al autoconocimiento. Es una de las representantes en el mundo hispanohablante de la doctora Elaine Aron y en la actualidad imparte sesiones de *coaching*, talleres, encuentros y conferencias. En 2012 fundó la Asociación Nacional de Personas Altamente Sensibles (APASE) y autopublicó con éxito su primer libro: *La alta sensibilidad. Vivir desde el corazón*.