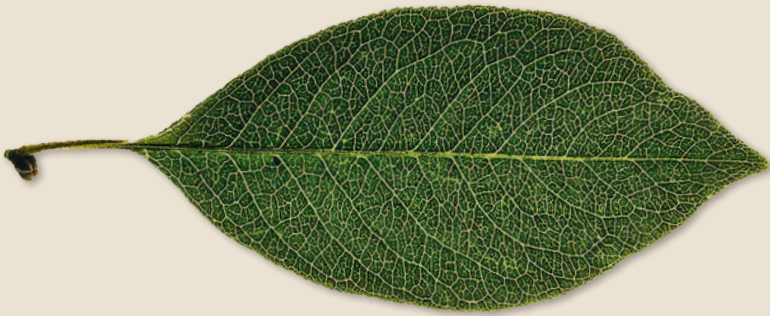


El poder



de la



sensibilidad

KATHRIN SOHST

CÓMO IDENTIFICAR A LAS PERSONAS ALTAMENTE
SENSIBLES Y QUÉ PODEMOS APRENDER DE ELLAS

Ariel

Kathrin Sohst

El poder de la sensibilidad

Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas

Traducción de Carmen Bas

Título original: *Zart im Nehmen*

1.ª edición: enero de 2017

Copyright © 2016, Kathrin Sohst
Publicado originalmente por Gabal Verlag GmbH
Los derechos de la traducción han sido gestionados
por Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.
Todos los derechos reservados.

© 2017, de la traducción, Carmen Bas

Derechos exclusivos de edición en español
reservados para todo el mundo
y propiedad de la traducción:
© 2017: Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es

ISBN 978-84-344-2527-9
Depósito legal: B. 971- 2017

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

ÍNDICE

Acerca de este libro	7
Mensajes de la alta sensibilidad	11

1. Punto de información de la alta sensibilidad: ¿cómo son las personas altamente sensibles? 21

¿Soy altamente sensible?	23
Desafíos: los campos de desarrollo de las personas con alta sensibilidad	59
Fortalezas: potenciales de las personas con alta sensibilidad	67

2. Experiencias y perspectivas: lo que experimentan las personas con alta sensibilidad 81

Historias de sensibilidad y fuerza: altamente sensibles, reales, auténticas	83
Los sentidos	85
La salud	99
El trabajo y la profesión (vocación)	128
Las relaciones personales y la familia	164
Tiempo libre y consumo	198
Sensorial y extrasensorial	219

3. Estrategias y recursos: lo que hace fuertes a las personas altamente sensibles 237

Fortaleza: ¿(solo) una cuestión de actitud?	239
Confiar: (también) en nuestra propia intuición	242
Dejar entrar: regalarle una sonrisa a la vida	244
Perdonar: el camino a la libertad	246
Creecer: fuera de la zona de confort	252
Focalizar: calidad en vez de cantidad	256
Factores fortalecedores: en combinación con la energía	258
El arte de vivir con la alta sensibilidad: personas altamente sensibles y fuertes	302

Faro guía: el manifiesto del poder de la alta sensibilidad 321

Ocho tesis del poder de la alta sensibilidad 323

Inspiración en el mundo animal 324

Economía y cambio de conciencia 325

Ciencia y verdad 328

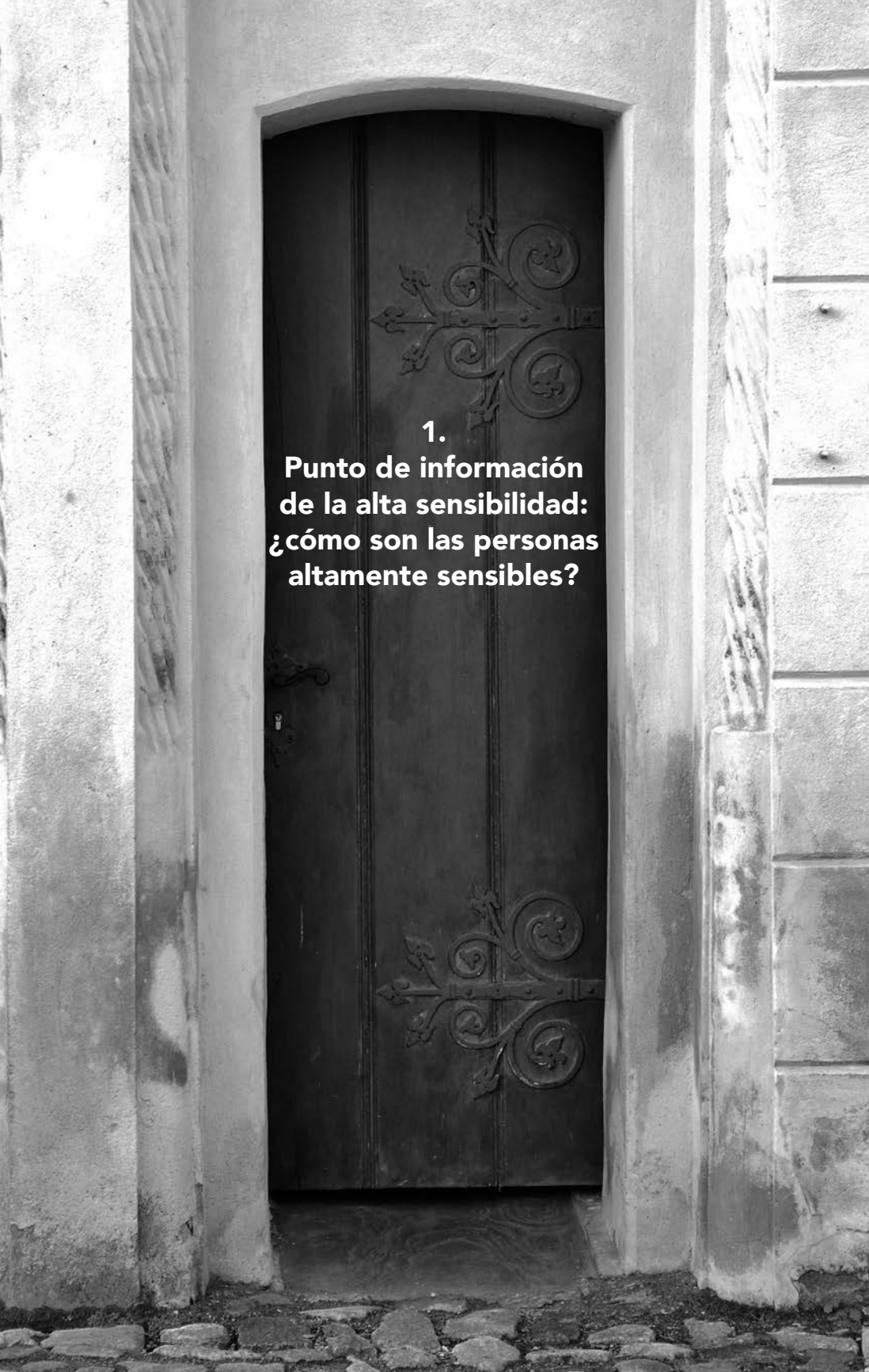
La sabiduría que hay en nosotros 329

Anexo 331

¡Gracias! 333

Fuentes 337

Índice alfabético 343



1.

**Punto de información
de la alta sensibilidad:
¿cómo son las personas
altamente sensibles?**



¿SOY ALTAMENTE SENSIBLE?

Alta sensibilidad. ¿Qué es realmente? ¿Soy una persona altamente sensible? ¿Qué significa tener una alta sensibilidad? ¿Cómo puedo gestionarlo? ¿Existe un diagnóstico de «alta sensibilidad»? ¿Cómo influye la alta sensibilidad en mi vida? ¿En mi entorno hay personas más sensibles que otras? Preguntas y más pre-

guntas cuyas respuestas son muy importantes. Porque solo cuando sepas que existe el fenómeno de la alta sensibilidad, podrás descubrir qué grado de sensibilidad tienes tú y las personas que te rodean. Este es el primer paso hacia una vida en que la sensibilidad sea una fortaleza, bien en el trato con uno mismo, bien para conseguir una buena convivencia con la pareja, la familia y la sociedad.

Aunque la investigación sobre el tema de la alta sensibilidad es todavía muy reciente, una cosa está clara: el fenómeno de la alta percepción nos concierne a todos. Porque si aspiramos a valorarnos y apreciarnos los unos a otros, debemos conocer nuestras sensibilidades, sean estas del grado que sean.

¿Acaso no somos todos sensibles a nuestro modo?

Si consultamos el diccionario, veremos que el término «sensibilidad» hace referencia a la delicadeza de una persona. Entonces se plantea de inmediato la pregunta: ¿podemos permitirnos ser «delicados»... en una sociedad donde la disciplina y el rendimiento aseguran la supervivencia y el bajo rendimiento se equipara al fracaso y el descenso social? La respuesta parece clara: la sensibilidad no tiene cabida en este mundo. ¿O sí? Tratemos el tema con menos dramatismo y más confianza, y veámoslo desde otro punto de vista: al hablar de «sensibilidad», los médicos se refieren a la receptividad que el organismo y determinadas partes del sistema nervioso ofrecen frente a los estímulos sensoriales y el dolor. Wikipedia señala que en psicología y en la psicología de la percepción se entiende por «sensibilidad» el llamado quinto sentido, es decir, el que permite sentir a través de la piel. Así pues, la sensibilidad se trata de una capacidad que nos ha asegurado la supervivencia a lo largo de los tiempos. Sin ella la especie humana habría desaparecido hace tiempo.

Por eso es importante conservar la(s) sensibilidad(es) y tomarse un tiempo para indagar en ella(s) con regularidad.

¿Qué me hace daño? ¿Dónde me duele? ¿Por qué estoy irritado? Porque, si somos sinceros, todos somos sensibles en mayor o menor medida y algunos incluso altamente sensibles.

Si tú, igual que yo, perteneces a este grupo de personas altamente sensibles o muy sensibles, entonces no te queda otra que prestar atención a todas tus percepciones. Pues cuanto menos escuchemos a nuestra parte sensible, más fuerte gritará. Todos conocemos las señales más típicas: el estrés permanente, el cansancio, el agotamiento, los trastornos del sueño, las enfermedades mentales y los síndromes de *burn-out* se pasean desde hace años no solo por los medios

de comunicación, sino también entre nuestros conocidos. ¿O eres de los que ya sabes qué se siente cuando el cuerpo y la mente se niegan a seguir funcionando? Los estudios de las aseguradoras médicas revelan año tras año que cada vez hay más personas que se sienten incapaces de enfrentarse a las exigencias de la economía y la sociedad. Y esto no afecta únicamente a las personas altamente sensibles, sino también a las que tienen una sensibilidad de grado medio. Ha llegado el momento de que prestemos atención a nuestro lado sensible y pensemos en nuestra salud.

EL FENÓMENO DE LA ALTA SENSIBILIDAD

Las definiciones vistas hasta ahora se las debemos a la psicoterapeuta y profesora universitaria Elaine Aron, pionera en la investigación de la alta sensibilidad. Ella descubrió que las personas altamente sensibles nacen con un sistema nervioso que les permite percibir y procesar los estímulos, tanto externos como internos, de forma más intensa que los demás. Se trata de un rasgo hereditario y variable que tiene entre el 15 y el 20 % de la población. En su distribución no existe diferencia entre sexos. Hay igual proporción de personas altamente sensibles entre hombres y mujeres.

De momento, no existe una definición neurocientífica clara. Dado que la alta sensibilidad no es una enfermedad, sino un rasgo de la personalidad, ni el médico ni el psicólogo harán un «diagnóstico» de alta sensibilidad. Por otra parte, Aron no fue la primera en tratar el tema de la alta sensibilidad. El científico ruso Iván Pávlov ya había realizado mucho tiempo antes experimentos con estímulos acústicos. Quería probar cuándo llegaban los voluntarios al límite del dolor. También fue él quien constató que, a diferencia de la distribución habitual de los fenómenos psicológicos, entre el 15 y el 20 % de los voluntarios llegaban al límite del dolor antes que el resto de las personas sometidas al test.

Alta sensibilidad: concepto y definición

Ni científicos ni autores se han puesto de acuerdo en la elección del término. Alta sensibilidad, hipersensibilidad, persona altamente sensitiva, exceso de sensibilidad..., todos estos términos aparecen en parte como sinónimos, pero en parte también con un carácter diferenciador. La expresión «alta sensibilidad» es la más extendida y tiene una entrada en Wikipedia. En los medios de comunicación se utiliza con frecuencia el término «hipersensibilidad», que sin duda llama más la atención. La expresión «persona altamente sensitiva» se utiliza para este fenómeno porque la psicóloga americana Elaine Aron, la madre de la actual investigación sobre la alta sensibilidad, acuñó las expresiones inglesas «*sensory-processing sensitivity*» y «*highly sensitive person*». La traducción de «*sensitivity*» no es unívoca, sino que se puede hablar tanto de personas altamente «sensibles» o como de personas altamente «sensitivas». Hay también autores y *coaches* que hablan de alta sensibilidad cuando se refieren a una «alta aptitud» de los sentidos y de «*highly sensitive person*» cuando describen todas las percepciones extrasensoriales, incluida la que en círculos espirituales se denomina clarividencia.

Aunque el concepto «alta sensibilidad» puede provocar rechazo a algunas personas —sobre todo entre los hombres—, he decidido utilizar esta expresión por dos motivos muy sencillos. En primer lugar, porque es el término más empleado, también por la enciclopedia online Wikipedia y las asociaciones de personas altamente sensibles; y, en segundo lugar, porque sencillamente me he acostumbrado a él. Pero, para mí, la elección de los términos es menos relevante que ofrecer una visión práctica del fenómeno. De modo que, de ahora en adelante, emplearé las abreviaturas «PAS» y «AS», que hacen referencia a las «personas/personalidades altamente sensibles» y a la «alta sensibilidad».

¿Qué grado de sensibilidad tengo?

Desde que en 2008 fijé mi atención en este fenómeno, se ha avanzado mucho. El fenómeno de la alta sensibilidad es cada vez más conocido... y eso es positivo. Pero todavía mucha gente me mira con curiosidad y con un signo de interrogación dibujado en la mirada cuando les digo: «Soy embajadora de la alta sensibilidad». Generalmente me preguntan: «¿Alta sensibilidad? ¿Qué es eso exactamente?». A menudo son precisamente las personas altamente sensibles las que preguntan con curiosidad porque se sienten mágicamente atraídas por esta expresión y llevan tiempo buscando respuestas. Pero cada vez más personas que no son altamente sensibles se interesan por el tema. Una buena señal, ya que no basta con que solo las PAS estén informadas. El fenómeno tiene también una gran importancia para responsables de recursos humanos, empresarios, directivos, psicólogos, médicos, homeópatas, profesores, educadores, pedagogos o entrenadores. Es un fenómeno que tiene que ver con la valoración, la orientación, la selección de personal y la salud..., temas cuya relevancia en la economía y en la sociedad aumenta día a día.

¿Cómo llegué yo al tema de la alta sensibilidad? Como ya he mencionado antes, cayó en mis manos el libro de Georg Parlow, *Zart besaitet*. Cuando empecé a leerlo, me quedé fascinada. Porque estaba claro que alguien había escrito sobre mí y me estaba abriendo los ojos. El libro me dio las respuestas que llevaba tiempo buscando: fue un punto de inflexión en mi vida. Por fin, existía una explicación a mi «forma de ser diferente». Y aún más importante, pude decir: «¡No estoy sola! ¡Hay más personas que son como yo!». Esta idea fue muy positiva para mí. Porque un 15 o 20 % de personas altamente sensibles es una minoría muy grande, y su realidad puede cambiar drásticamente en un minuto cuando se pone sobre la mesa el tema de la alta sensibilidad.

Las personas con una sensibilidad «normal», por el contrario, no suelen sentirse aludidas.

Michael Jack, presidente de la Asociación para la Información y la Investigación de la Alta Sensibilidad, llama al momento de esta constatación «efecto cadena montañosa». Uno no solo se quita un gran peso de encima, sino que también se pone en movimiento toda una cordillera. La niebla se disipa, y de pronto se abren caminos donde antes solo se veía maleza salvaje. La siguiente cima resplandece bajo una nueva luz, y tras ella van surgiendo nuevas cadenas montañosas. Aquí y allá cae un alud sobre el valle. Produce un gran estruendo y cambia todo el paisaje. Alivio, reorganización, curiosidad...

Es el momento también en que los que acaban de descubrir que son altamente sensibles se suben a su tabla de surf digital y navegan en busca del test apropiado. El deseo de encajar en una categoría es grande. Quien tiene la sensación de ser diferente desde su infancia lleva una añoranza dentro de sí: el anhelo de superar las contradicciones con el mundo y consigo mismo. Las distintas categorías nos muestran el camino a través de la jungla informativa del día a día y nos ayudan a orientarnos en la vida. La alta sensibilidad es una de esas categorías. Una categoría que puede aclarar (y explicar) muchas cosas. Se trata de la pertenencia a un grupo y la sensación de no estar solo siendo diferente. No importa que los test en el ámbito de la alta sensibilidad no hayan obtenido (todavía) el reconocimiento científico.

Test

¿Quieres saber si eres altamente sensible? Entonces haz la siguiente prueba. El test «¿Qué grado de sensibilidad tengo?» está basado en los conocimientos y experiencias que he recopilado a lo largo del tiempo.

Por favor, marca con una cruz las afirmaciones con las que te sientas identificado.

- ☐ Oigo, veo, huelo y/o percibo los sabores con intensidad, y a veces mis impresiones sensoriales me superan.
- ☐ Prefiero trabajar por mi cuenta y en silencio.
- ☐ Para mí es importante encontrar mi vocación y vivirla.
- ☐ Pienso las cosas interconectándolas, buscando una solución integral.
- ☐ Incluso cuando asisto con ganas a una fiesta o un gran evento, enseguida me molesta el exceso de estímulos sensoriales y de gente.
- ☐ De niño tenía una fantasía desbordada y todavía hoy tengo acceso a un mundo que no es alcanzable para el resto de la gente.
- ☐ Del mismo modo que puedo disfrutar con intensidad de las cosas bellas y delicadas de la vida, me agobian los ruidos estridentes, las luces brillantes, los olores fuertes, la ropa ajustada y las multitudes.
- ☐ Cuando hay un exceso de estímulos sensoriales, prefiero retirarme a un lugar tranquilo donde poder estar solo.
- ☐ Para mí es muy importante sentirme valorado y trabajar en un entorno que se adapte a mis valores.
- ☐ Tengo pocos amigos, pero muy buenos, y me gustan las conversaciones profundas.
- ☐ A menudo me quedo sin fuerzas cuando los demás están en plena forma.
- ☐ Reacciono de forma intensa a los medicamentos, la cafeína, la teína, la nicotina y/o el alcohol.
- ☐ Tiendo a tener reacciones alérgicas.
- ☐ Percibo cómo están las demás personas y a menudo se desdibujan los límites entre mis propias sensaciones y las de los demás.
- ☐ Necesito un tiempo para procesar las experiencias intensas. A veces vuelvo de pronto a una situación después de mucho tiempo para «re-asimilarla».
- ☐ Trabajar en una gran oficina dividida en cubículos me resulta horrible y ni me lo planteo.

- Evito las noticias negativas y las películas con escenas de violencia, muerte o agresividad.
- Solo me siento completamente a gusto en mi trabajo si le encuentro un sentido y puedo emplear mis capacidades.
- En mi vida juegan un papel muy importante la justicia, la fe, la sensatez, los valores y la ética y/o la espiritualidad.
- Reacciono al estrés, la mala alimentación, la falta de ejercicio físico y un entorno estresante antes que otras personas.
- Los continuos estímulos de los medios de comunicación y el aluvión de información y e-mails no me sientan bien.
- Otros valoran mi consideración diferenciada y/o mi percepción sutil.
- Para mí es muy importante el equilibrio entre proximidad y distancia en mis relaciones más estrechas.
- Entre mis puntos fuertes están la empatía, la intuición y la creatividad.
- A veces noto que alguien dice algo diferente a lo que piensa y siente, cosa que suele confirmarse en el posterior transcurso de la relación/situación.
- Asumo rápidamente la responsabilidad y debo hacer un esfuerzo por asumir solo las tareas o cuestiones que mis recursos pueden afrontar.
- Cuando las personas no actúan en consonancia con mis valores o expectativas, debo esforzarme para no juzgarlas.
- Ya desde mi niñez, considero a muchas personas insensibles y/o desconsideradas.
- En situaciones críticas imprevistas mantengo la capacidad de actuar y estoy en condiciones de asumir el mando rápidamente.
- A veces sé de antemano lo que ocurre y/o percibo de lejos las cosas malas que les ocurren a las personas de mi entorno.

Valoración

Todas las afirmaciones hacen referencia a aspectos de la alta sensibilidad. Cuantas más cruces hayas puesto, más datos señalan que perteneces al 15-20 % de personas altamente sensibles que perciben cualitativa y cuantitativamente más estímulos e informaciones, y los procesan de forma más intensa que el resto de personas.

Cada uno de los puntos concierne a un ámbito sensible de tu vida que influye sobre ti. Incluso si has marcado un solo punto, eso puede significar que eres altamente sensible en ese aspecto. Préstale atención. Fíjate en él. ¿Hasta dónde llega tu alta sensibilidad? ¿Qué puedes hacer para controlar mejor ese punto sensible? Reflexiona acerca de hasta qué punto tu percepción te resulta positiva o negativa en este ámbito.

Algo importante: independientemente de lo sensible que seas y en qué ámbitos, no tiene ningún sentido actuar como si no lo fueras. De hacerlo, estarías rechazando una parte de ti mismo, cosa que solo hará aumentar la intensidad de los estímulos y aumentar tu nivel de estrés. Por lo tanto, es mejor analizar ese ámbito para mantenerte sano y productivo y sentirte bien contigo mismo.

La Asociación para la Información y la Investigación de la Alta Sensibilidad recomienda observarse a sí mismo durante un tiempo cuando un test indica una alta sensibilidad. ¿Qué efecto tiene en mí la idea de ser altamente sensible? ¿Se ha producido con el test un «efecto eureka»? ¿Encuentro en el concepto de alta sensibilidad explicaciones para aspectos singulares de mi vida? ¿Quiero saber algo más sobre la alta sensibilidad? ¿Me ayudan el test y los conocimientos sobre la alta sensibilidad a entenderme y aceptarme mejor a mí mismo? ¿Mi vida empieza a moverse en sentido positivo? ¿Tengo mejor olfato para saber dónde están mis puntos fuertes y débiles? ¿Percibo mejor cuándo me superan las situaciones y necesito una pausa?

Otra referencia a la alta sensibilidad son los numerosos adjetivos que aparecen en la literatura sobre el tema: delicado, tierno, comprensivo, intuitivo, susceptible, sutil, caluroso, efusivo, blando, impresionable, empático... Si te encuentras reflejado en esta nube de adjetivos, también puede ser una indicación de una alta sensibilidad.

TEST ONLINE Y PÁGINAS DE INTERNET DONDE OBTENER INFORMACIÓN

www.zartbesaitet.net

El test de esta página de internet de ayuda a las personas altamente sensibles fue, junto al libro de Georg Parlow, mi primer paso hacia el mundo de la alta sensibilidad. El test es detallado y exige respuestas precisas.

www.hochsensibel.org

La Asociación para la Información y la Investigación de la Alta Sensibilidad, dirigida por Michael Jack, ofrece una buena y detallada visión de la «escena de la alta sensibilidad» en Alemania.

www.hsperson.com

En este caso se trata de una página en inglés de la investigadora Elaine Aron. En ella se encuentran también diversos test relacionados con el tema.

<http://asociacionpas.org>

Asociación de Personas Altamente Sensibles de España. En esta página web se encuentra información sobre este fenómeno, así como un test, en español.

Las mujeres son sensibles... y los hombres también

La alta sensibilidad no es, como ya se ha dicho, un fenómeno específico de un género. Es cierto que la sensibilidad, la emotividad y la empatía son cualidades que en nuestra sociedad se atribuyen más a las mujeres. Por eso a las mujeres puede resultarles más fácil enfrentarse a la alta sensibilidad y aproximarse a ella con actitud positiva.

Pero ¿hombres altamente sensibles? ¿Cómo puede ser eso? Aunque en estos momentos la imagen del hombre está cambiando mucho y cada vez son más los hombres que asumen nuevos roles, en los puestos decisivos de nuestra sociedad sigue habiendo muchos hombres que asocian el «ser hombre» con trabajo duro, poder, capacidad de imponerse, rendimiento, éxito financiero y objetividad.

¿Qué? ¿No es tu caso? ¡Blandengue! ¿Y encima tienes familia? ¡Qué irresponsable! Pero no nos engañemos. Tú sabes muy bien lo que rindes a diario y, por supuesto, ni eres un fracasado ni actúas de forma irresponsable. La «vieja» imagen del hombre de las últimas décadas no tiene absolutamente nada que ver con lo que tú sientes y percibes. Tú tienes otros valores... ¡y está bien así!

A todos los hombres (altamente sensibles) de ahí fuera: aceptad vuestra forma de percibir, de sentir, vuestra masculinidad sensible, diferente. La economía busca nuevas soluciones, y no solo para los modelos de jornada laboral y trabajo presencial o a distancia. Cada vez hay planteamientos más flexibles. Los retos empresariales de nuestro tiempo exigen personas con ideas poco convencionales. Es un buen momento para introducir nuevos valores en este mundo y poner fin, antes de que sea demasiado tarde, a la locura del método «más-alto-más-deprisa-mejor-más-barato» y a la idea equivocada de que un crecimiento continuado es la solución a los problemas de la humanidad. Un nuevo comienzo. Para todos. También para las mujeres.

También las mujeres tienen que dejar atrás de una vez por todas esa actitud, supuestamente masculina, de «no existe el dolor». Al fin y al cabo, las mujeres (sobre todo las altamente sensibles) no quieren machos que lo sepan todo mejor que ellas y no las tomen en serio en sus proyectos, sus ideas y su visión sobre lo que el mundo necesita en ese momento. Las mujeres están dispuestas a asumir más responsabilidad y buscan desarrollar su carrera profesional. Pero, cuando llegan los niños, necesitamos ayuda. Puede ser la pareja quien arrime más el hombro o pueden ser los abuelos, también los amigos y vecinos pueden echarnos una mano; en cualquier caso, está claro que sin ayuda resulta enormemente agotador. Quien tiene niños altamente sensibles sabe muy bien que puede resultar sumamente difícil encontrar una ayuda externa adecuada. Y la mayoría de padres de niños con alta sensibilidad son muy conscientes de lo importante que resultan, además de la atención habitual, la compañía familiar, la seguridad, la tranquilidad y la proximidad física. Si no queda más remedio, los niños aguantan diez horas con alguien que les cuide. Sí, se puede compaginar la carrera con los hijos. Aunque siempre sobrevuela la pregunta de hasta qué punto eso es bueno... A muchas mujeres les resulta mucho más difícil de lo que quieren reconocer compaginar hijos y carrera (o digamos sencillamente: trabajo). Muchas mujeres altamente sensibles se plantean: ¿después de seis meses, tengo que pasar de un día para otro de la lactancia a la jornada completa en una enorme oficina dividida en cubículos y dejar al niño, que probablemente también tenga una alta sensibilidad, en una guardería? ¿Y hacerlo como si no planteara ningún problema? Las mujeres con una alta sensibilidad con hijos altamente sensibles que siguen este modelo con éxito, de forma duradera y, ante todo, de un modo sano desde el punto de vista físico y mental, son probablemente una rara excepción. Exista alta sensibilidad o no, al final siempre se necesitan soluciones indi-

viduales. Cada familia es diferente y cada etapa de la vida también. Busquemos soluciones flexibles y tomémonos la libertad de pensar y adaptar nuestras decisiones a cada situación, independientemente de que los vecinos nos miren mal o la familia crea que sabe mucho mejor que nosotros lo que nos conviene.

Hombres y mujeres están redefiniendo sus roles. Y esto supone una gran oportunidad, sobre todo para los hombres con alta sensibilidad. Todos con los que yo he hablado conviven desde su infancia con el desajuste entre las expectativas que la familia y la sociedad tienen de ellos y su temperamento sensible. Cada uno ha encontrado su propia forma de enfrentarse al forcejeo masculino por el poder y sentirse más o menos a gusto. Una lucha... diaria. Una lucha que, paradójicamente, les ha dado una gran fuerza interna a esos tipos «blanditos». Una fuerza que ahora puede desarrollarse sin presiones en el trabajo, la cama y las relaciones.

Rasgos característicos de las personas altamente sensibles

¿Qué significa exactamente ser altamente sensible? ¿Qué características definen a las personas con alta sensibilidad? Dado que se trata de un campo de investigación relativamente reciente, de momento existen pocas definiciones psicológicas claras. Y todavía existe cierta imprecisión —desde el punto de vista científico— acerca de qué cualidades y comportamientos pertenecen a la alta sensibilidad y cuáles no. Así, está claro que la empatía no es propia solo de las personas altamente sensibles, pero se encuentra muy marcada en este grupo de personas.

Brigitte Küster, escritora y directora del Instituto para la Alta Sensibilidad de Suiza, menciona tres criterios de diferenciación claros que son inherentes a todas las PAS:

- zona de confort reducida
- rápida sobreexcitación y/o sobreestimulación sensorial
- larga resonancia de los estímulos y las informaciones

Para que las personas altamente sensibles se sientan a gusto, tienen que darse más condiciones que en el caso de las personas no altamente sensibles. Si existen pocos estímulos, nos acecha el aburrimiento; y cuando nos sumergimos en la vida normal, tenemos la amenaza de sufrir un exceso de estímulos sensoriales.

Ser fuerte en la vida a pesar de la sensibilidad: eso es lo que desean muchas personas altamente sensibles y, a pesar de todo, sienten su intensa percepción como una carga. Cuanto mejor sepan las PAS cómo funcionan, mejor podrán entenderse a sí mismas y a los demás. Y la frustración relacionada con la percepción puede transformarse cada vez más en una vida llena de entusiasmo.

Los rasgos relacionados con la alta sensibilidad pueden tener, por un lado, efectos positivos, pero, por otro lado, también generan estrés.

Si nos falta la base para reflexionar sobre nuestra situación especial, suele quedarnos solo una gran frustración. Imagina que acabas de mimar a tus sentidos con un concierto de música clásica y luego te metes en el metro. Un grupo de jóvenes medio borrachos hablan a gritos y apestan a alcohol. Los auriculares del hombre que tienes a tu lado atruenan. Y una mujer cuyo vestido es de un color que te obliga a mirar a otra parte habla por teléfono con su novio tan fuerte, que te estás enterando de detalles íntimos de su relación que no querías conocer. A los cinco minutos, como mucho, se ha disipado el efecto beneficioso del concierto. Surge el estrés. Si supiéramos cuándo nos vamos a sentir saturados, tendríamos claro que en tales situaciones es mejor que vayamos en coche,

aunque esto choque con nuestra conciencia medioambiental, que generalmente es importante para las personas con alta sensibilidad. Pero en este caso tiene absoluto sentido poner el foco en nuestro propio aguante y actuar de forma positiva.

Personas con los sentidos muy desarrollados

A través de los sentidos percibimos el mundo que nos rodea: vista, oído, olfato, gusto, tacto... y nuestro sexto sentido. Todos juntos pueden convertir nuestra vida en una fiesta de los sentidos gracias a la suave sensación de felicidad que hace fluir por nuestras células.

Cómo vemos

☺ Tenemos una buena percepción de los colores, las formas, la armonía, un marcado sentido de la belleza y la estética, un buen ojo para los detalles.

☹ Desorden, suciedad, formas y colores «equivocados» y luces demasiado brillantes nos pueden producir una sobreexcitación sensorial e impedir que nos concentremos.

Cómo oímos

☺ Buena música, bellos sonidos, etc., son una vivencia positiva y con fuerza emocional.

☺ A menudo las PAS tienen un buen oído, algunas incluso muy marcado, un buen sentido del ritmo, una buena musicalidad y una buena comprensión del lenguaje.

☹ Los ruidos de fondo pueden impedir la concentración, aunque no sean fuertes. La música alta y los ruidos repetitivos provocan enseguida una sobreexcitación sensorial.

Cómo olemos y percibimos los sabores

☺ Los olores agradables son una experiencia maravillosa.

☺ Una buena comida es un absoluto placer y una explosión de sabores.

☹ Olores, sabores o determinadas texturas pueden ser percibidos enseguida como algo desagradable y producir asco y rechazo.

Cómo percibimos las sensaciones táctiles y nuestro cuerpo

☺ Los roces delicados despiertan nuestros sentidos y la percepción del cuerpo es consciente y diferenciada.

☺ Habilidad, coordinación orientación espacial, motricidad fina e inteligencia motora están muy desarrolladas.

☹ Dolor, calor y frío se sienten de forma más acentuada. El hambre, la sed y el cansancio alteran enseguida el bienestar.

☹ La ropa áspera y ajustada nos provoca estrés.

Cómo percibimos «más»

☺ Sabemos escuchar, tenemos una buena intuición y notamos de forma intuitiva lo que está bien. Las deducciones lógicas salen por sí solas.

☺ La buena intuición y el sexto sentido nos permiten percibir cosas que quedan ocultas a los demás. Captamos las señales no verbales de forma intuitiva.

☹ Es un proceso de aprendizaje confiar en la propia percepción intuitiva y mostrarla a los demás de forma «sensible».

Tal como muestra este cuadro, los sentidos muy acentuados pueden ponernos ante otras situaciones que nos superan o pueden provocar en nosotros el reflejo de volver corriendo a casa, meternos en la cama, escondernos debajo de la manta y apagar la luz. Así, a menudo, hay en nuestro entorno personas que nos hacen felices, pero al mismo tiempo nos estresan porque tienen rasgos o costumbres que sobrecargan nuestros delicados sentidos. Las nuevas oportunidades laborales pueden ser enriquecedoras y, a pesar de todo, por la noche nos tendremos que acostar a las nueve para que al día siguiente estemos otra vez en forma, con ilusión y fuerzas para alcanzar nuestros objetivos. O viajamos por fin al país

de nuestros sueños y, durante nuestras vacaciones, las nuevas impresiones nos fascinan, pero los momentos de auténtica relajación son escasos. Al final de las vacaciones somos ricos en experiencias intensas, pero no podemos hablar de descanso. Así pues, una alta percepción sensorial puede suponer un gran disfrute, pero también puede producir profundo asco, dispersión o saturación. Si tienes percepciones sensoriales finas y diferenciadas, lo sabes bien. Hay momentos espontáneos de felicidad cuando, por ejemplo, un pájaro gorjea de forma inesperada una bonita canción en medio del ruido de la ciudad. Pero la alta percepción también puede ser la causa de que al entrar en el metro sientas asco o incluso náuseas porque un sintecho se ha refugiado en ese vagón y no puedes cuidar tu higiene corporal como te gustaría. Por mucho que se intente controlar la percepción sensorial, el desagradable y penetrante olor provocará en pocos segundos una sobreexcitación sensorial en la mayoría de las personas sensibles a los olores. Esta historia revela lo deprisa que pueden caer las PAS en situaciones de estrés.

Si te mueves habitualmente en un entorno con un exceso de estímulos sensoriales, a largo plazo puedes sufrir enfermedades relacionadas con el estrés. Identifica qué te roba fuerzas, y reduce tu estrés. Considera qué sentidos tienes realmente sensibles. ¿En qué situaciones te ves superado? ¿En qué circunstancias tiendes a adaptarte? ¿Qué impresiones sensoriales son positivas? ¿Qué experiencias te estresan? ¿Hay días en los que estás más cansado de lo normal? Y si es así, ¿qué ha ocurrido esos días? Si te conoces bien a ti mismo y sabes qué te sienta bien y qué no, tienes la posibilidad de cambiar tu vida diaria y vivir de forma más relajada.

Percepción y tratamiento de las informaciones

Unas antenas sensibles no hacen solo que las PAS tengan una percepción más intensa. También tienen que procesar más estímulos. Entre estos, se cuentan ruidos, impresiones lumi-

nosas, olores, sabores y todos los estímulos externos que actúan sobre la piel y el cuerpo: calor, frío, vibraciones, presiones, roces y corrientes de aire. A ello se suman también todos los impulsos desencadenados por los encuentros con otras personas o por el consumo de medios de comunicación. Precisamente en los tiempos de comunicación digital y redes sociales, resulta cada vez más decisivo este factor. Pues cada vez son más escasos los momentos de relajación sin estímulos visuales o de los medios de comunicación. Para muchas personas con alta sensibilidad, también son relevantes los estados de ánimo de otras personas. Aquí entra en juego la empatía, que a menudo nos obliga a investigar si se trata de nuestras propias sensaciones o estados de ánimo o los de los demás.

LA FÓRMULA DOES

Elaine Aron ha resumido los rasgos característicos de la alta sensibilidad en una fórmula abreviada.

D de «*Depth of Processing*», es decir, la profundidad del procesamiento de la información.

O de «*Easily Overstimulated*», lo que significa que las personas altamente sensibles sufren un exceso de estímulos antes o más deprisa que las personas con una sensibilidad normal.

E de «*Emotionally Reactivity and High Empathy*». Se trata de la reacción emocional. Los sentidos de las personas altamente sensibles reaccionan más fuerte a los estímulos positivos y aún con más intensidad a los negativos.

S de «*Sensitivity to Subtile Stimuli*». Las personas altamente sensibles perciben también los estímulos sutiles que permanecen ocultos para los demás.

Pero el fenómeno de la alta sensibilidad no está relacionado solo con una mayor cantidad de los estímulos a procesar, sino también con una mayor profundidad del procesamiento. A veces revivimos una situación después de semanas, meses o incluso años. Puede ser una información que hasta entonces no tenía ninguna relevancia, pero que resulta interesante para un proyecto actual. Establecer conexiones es una de las grandes capacidades de las PAS. Aunque a veces son vivencias o experiencias que nos abruma de forma sutil, sin que seamos realmente conscientes de ello. Así, por ejemplo, una pareja que discute o una persona triste pueden dejar una huella duradera en nuestras emociones cuando las vemos de pasada por la calle y no procesamos de forma consciente esa impresión. Ambas son situaciones que no tendrían que tener ninguna relevancia para nosotros y que, sin embargo, queremos procesar.

Hasta el momento no existe ninguna teoría neurofisiológica con reconocimiento científico que explique por qué las personas altamente sensibles perciben y procesan los estímulos de forma diferente. En un seminario sobre alta sensibilidad, tuve la oportunidad de conocer un modelo simple y gráfico de cómo funciona el «procesamiento de datos» en las PAS. El *coach* y asesor Reimar Lungen está especializado en la alta sensibilidad y explica el modelo —inspirado por el libro de Christa y Dirk Luling *Lastenträgen, die verkannte Gabe*— de la siguiente manera.

Cada segundo llegan millones de bits a nuestros órganos sensoriales, y solo podemos procesar una mínima parte de ellos. El primer nivel del filtro es comparable al hardware. Está instalado, existe físicamente y es distinto en cada persona. Aquí reside la diferencia entre las personas con una sensibilidad normal y las PAS. El segundo nivel es el software, en el que se reproduce el mundo de vivencias y experiencias individuales y le confiere al filtro la capacidad de percepción inherente. Los bits que atraviesan estos dos filtros se

distribuyen en tres sitios diferentes. Una pequeña parte de las impresiones se queda en la memoria, la mayoría se van inmediatamente al subconsciente. Y el resto aterriza en un tercer almacén, llamémosle portapapeles. Nuestro sistema procesará más tarde todo lo que acaba allí. Este portapapeles se llena más deprisa en las personas altamente sensibles. En primer lugar, porque percibimos más y, en segundo lugar, se supone, porque nuestro sistema clasifica más estímulos como relevantes.

¿Qué significa esto para las personas altamente sensibles? Muy sencillo. Permite tomar conciencia de que existe ese portapapeles. Porque cuando el portapapeles está lleno, nos quedamos sin sitio para almacenar informaciones relevantes. Y entonces, de pronto, nos sentimos saturados. Estábamos disfrutando de la fiesta y de pronto salimos huyendo a casa. La reunión iba bien y de pronto ya no somos capaces de pronunciar una frase razonable. La solución: descubrir qué se siente antes de que el portapapeles se llene y conocer las propias señales de aviso. ¿Cansado de golpe? ¿Sensación de hambre a pesar de haber comido? ¡Cuidado, es una alarma de que hay un exceso de estímulos! Tu portapapeles amenaza con desbordarse. En mi caso se produce entonces un estado de cansancio social y comunicativo. Cuando mi portapapeles me da el aviso de sobrecarga inminente, me siento cansada de golpe si no puedo evitar el contacto directo y la comunicación con otras personas. Cualquier estímulo sensorial añadido, como ruidos repetitivos, música demasiado alta u olores fuertes, me resulta insoportable. Trátate bien a ti mismo en tales situaciones y no te castigues por no rendir y concentrarte como de costumbre. En muchas situaciones es posible prevenir la sobreexcitación sensorial haciendo breves pausas en la percepción de estímulos. Si esto no es posible, a veces no nos queda otra solución que ser disciplinado. Yo he aprendido a enfrentarme a estas situaciones. Pues ya sea en el trabajo o en la familia, a veces

la vida no nos deja otra elección. Si superamos a menudo nuestros límites durante largos espacios de tiempo sin hacer pausas reponedoras y encima no estamos contentos con nuestro rendimiento, antes o después nuestro cuerpo se encargará de que hagamos un descanso obligatorio por enfermedad. ¡Y quién quiere un descanso impuesto! Es mejor hacer pausas voluntarias. Pausas con las que nos ocupamos de forma activa de avanzar con sensibilidad y fuerza por la vida. Toma conciencia de cuando superas tus límites y, en las siguientes veinticuatro horas, haz una pausa extraordinaria.

Valores y actitudes

Muchas PAS tienen un fuerte sistema de valores interno. La búsqueda de sentido tiene una gran importancia para ellos. Muchas PAS son «sentidores» crónicos y portadores del virus de la búsqueda de sentido. No paran de darle vueltas a la cabeza, todo lo analizan. Quien percibe tantas cosas necesita una estructura y ordena de forma automática lo vivido en su propio sistema de valores. La siguiente lista da una visión del mundo de valores de las personas con alta sensibilidad:

- honestidad y justicia
- conciencia medioambiental, unión a la naturaleza y respeto a los demás seres vivos
- compromiso por un mundo mejor
- encontrar una vocación y vivirla
- precisión, atención, coherencia y lógica
- identificación con tareas y proyectos, lealtad
- apertura a lo nuevo
- comprensión de relaciones y contextos, así como visión de los trasfondos
- conciencia de las obligaciones y responsabilidades
- confianza y compromiso
- paz, armonía y colectividad

¿Encuentras en la lista uno o varios valores que sean importantes para ti? En ese caso es también importante que consideres tres aspectos:

- Mantén tus valores. Créate un entorno en el que puedas vivirlos y transmitirlos.
- Conciénciate de que tu escala de valores supone una alta exigencia... para ti y para la gente de tu entorno.
- Hay muchas personas en el mundo que no comparten esos valores y, en lugar de juzgarlas, hay que entenderse con ellas.

Defender ciertos valores en nuestra sociedad puede traer también consigo ciertos desafíos.

- Nadamos en un mar de posibilidades y podemos entusiasrnos con muchas cosas. Atención: ten cuidado de no dispersarte. Pon rumbo a tu objetivo y avanza paso a paso.
- Si esperamos cada día que el mundo funcione como nosotros queremos, a menudo nos sentiremos defraudados y tratados de forma injusta. Los grandes valores son buenos. Pero quien busca la perfección, puede caer en un pozo. Atención: ¡peligro para la mente!
- A nosotros nos resulta fácil ver la verdad tras la fachada. Pero ten en cuenta que para mucha gente de nuestro entorno no es fácil gestionar la verdad. Quien dice en voz alta lo que hasta entonces estaba oculto debe saber soportar el rechazo y la crítica.
- La búsqueda de sentido hace a menudo que el camino por la vida esté lleno de subidas y bajadas. Necesitarás paciencia y perseverancia: quien defiende sus valores sin concesiones, a veces tarda algo más en encontrar su sitio en la vida.