

MEL COLLINS

Manual para personas con alta sensibilidad

*Cómo transformar los sentimientos
de agobio y fatiga en sentimientos
de empoderamiento y plenitud*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

MANUAL PARA PERSONAS CON ALTA SENSIBILIDAD

Mel Collins

1.ª edición: febrero 2021

Título original: *The Handbook for Highly Sensitive People*

Traducción: *Núria Riambau*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2019, Mel Collins & Watkins Media Ltd.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-681-3

Depósito Legal: B-86-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Agradecimientos | 9 |
| Prólogo de Jeremy Vine | 13 |
| Introducción | 15 |
| | |
| PRIMERA PARTE: ¿Qué es la alta sensibilidad? | 21 |
| 1. La condición de PAS. | 25 |
| 2. En un mundo de acero y de piedra | 35 |
| 3. La sensibilidad: Un regalo, no un defecto | 39 |
| 4. Los diez mayores obstáculos a los cuales se enfrentan las PAS | 43 |
| 5. De la desconexión a la autenticidad | 53 |
| 6. Las seis necesidades humanas básicas | 67 |
| 7. Lo que «atraemos» en la vida. | 75 |
| 8. Una perspectiva del viaje de las PAS hacia la plenitud | 81 |
| | |
| SEGUNDA PARTE: Las estrategias de autoayuda | 87 |
| 9. Cómo depurar nuestros residuos emocionales. | 91 |
| 10. La solución de la autoestima | 95 |
| 11. Cómo tratar la sobreexcitación y sus consecuencias. | 111 |
| 12. El <i>tapping</i> para la liberación emocional | 121 |
| 13. La importancia de la protección energética | 129 |
| 14. Cómo comprender la pérdida | 139 |

| | |
|---|---------|
| TERCERA PARTE: Una perspectiva espiritual | 147 |
| 15. Nuestra humanidad y nuestra divinidad: | |
| Ego, alma y espíritu | 151 |
| 16. Cómo reconocer nuestra impronta divina. | 157 |
| 17. Cómo explorar nuestras vidas pasadas. | 163 |
| 18. Cómo ampliar la perspectiva del alma. | 171 |
| 19. Cómo reconocer la ayuda invisible | 179 |
| 20. Cómo ser conscientes de las almas en tránsito. | 183 |
| 21. Cómo mantener el equilibrio interior | 191 |
| 22. Cómo florecer y cumplir tu propósito como PAS | 195 |
| Recursos adicionales | 199 |

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dar las gracias a mi maravilloso hijo Jevan, por todo el amor, alegría, luz y risas que aporta a mi vida y por todo el apoyo que me ha brindado mientras he estado escribiendo este libro. Me considero muy afortunada de ser su madre.

También me gustaría agradecer al maravilloso Jeremy Vine su apoyo y amabilidad por invitarme a su programa *Radio 2* de la BBC para hablar de las PAS, por su colaboración para ayudarme a conseguir un editor para este libro y por escribir el prólogo. Llegaste a mi vida caído del cielo y te agradeceré eternamente toda la ayuda prestada.

Doy las gracias también a Miriam Akhtar, compañera escritora, por su tuit y su correo electrónico a Watkins Publishing acerca de la entrevista sobre PAS que me hizo Jeremy en su programa.

Querría también expresar un enorme agradecimiento de todo corazón para la fantástica Kelly Thompson, responsable de publicación en Watkins, por seguir adelante con este libro y añadirle los toques finales extra, y por ayudarme tanto. Eres también un ángel enviado por el cielo.

No me olvido del resto del equipo de Watkins: Jo Lal, mi editora, Etan Ilfeld, el director, Jillian en publicidad, Vikki en marketing, Francesca, diseñadora de la cubierta, Slav, el responsable de compendiarlo todo, Becky Miles, editora autónoma, por toda su labor en el manuscrito, y a Steve por la tarea de revisarlo.

Me gustaría también mostrar mi gratitud a la doctora Elaine Aron por sus investigaciones pioneras en el campo de la alta sensibilidad y cuyo libro *El don de la sensibilidad* cambió totalmente mi vida.

Me gustaría dar las gracias a todos mis pacientes PAS y a las personas que asistieron a mis talleres durante todo este tiempo; me siento muy afortunada de haber podido trabajar con almas tan bellas. Y también un agradecimiento especial a aquellas personas que me han dado permiso para que publicara sus experiencias en este manual.

Gracias a *todos* los profesores y sanadores que han transitado por mi camino, en especial, a Roger, Therese, Jen, Val, John, Annie and Veronica. Therese, has sido, no sólo una maravillosa sanadora espiritual y maestra, tanto personal como profesionalmente, sino que tu amistad y tu apoyo han significado muchísimo para mí. Gracias a Juanita y Jane del Woolger Institute por conservar el legado de Roger y por su respaldo; estoy muy contenta de haber estudiado con un hombre tan extraordinario. Y también a William Meader, por su amable apoyo.

De nuevo, mis más efusivas gracias a Alan Dudley, antiguo director de la cárcel, que no sólo me guio durante esos diez años en el centro, sino que me comprendió perfectamente en cuanto que PAS. Quiero darle las gracias por hacerme reír a carcajadas cuando la carga de la cárcel pesaba demasiado y por abrazar mi ideología «zorgiana». Muchas gracias por tu amistad y tu apoyo constante.

Y querría también citar a otras personas de mi etapa en la cárcel: gracias a mi responsable regional de estrategia sobre la drogadicción, Andy, por todo tu apoyo, y también al coordinador regional de perros detectores de drogas, Paul, por dejarme darle un hogar a un perro antidroga del centro. Nero fue mi ángel peludo y pasé ocho maravillosos años con él por culpa de ambos. Gracias a todos los que estuvieron en mi equipo, especialmente a Tribbs, «H», Davo, Lizzy, Al, Stu y a los perros detectores. Finalmente, un gran reconocimiento a todos mis antiguos compañeros de la cárcel por la difícil labor que desempeñan.

También me gustaría agradecer a toda mi familia su apoyo.

Un agradecimiento especial a mi madre (también por regalarme hace cuatro años un taller de escritores de un fin de semana), a mi tía Ann y a los Scotts.

Y a Carole (y Steve), por formar parte de tu familia y por todo lo que has hecho para ayudarme y tu apoyo en todos los ámbitos.

También, un gran agradecimiento a todos mis amigos por su apoyo y aliento. En especial a algunos de ellos, que me han ayudado a atravesar momentos muy difíciles: Vanessa, Sarah, Chrissie, Viv, Glen, Ally y Stania. Gracias por estar siempre ahí y por vuestra lealtad. Todos vosotros sois ángeles en la tierra.

Un gran agradecimiento a Paul (y a Gay) mi(s) casero(s), por alquilarnos la casa en la que vivimos y por su apoyo a mi libro.

Gracias a Jean Hole por su don de médium y por traerme mensajes de consuelo de mi padre cuando estaba afligida y también por sus orientaciones sobre este libro.

A Claire-Louise, gracias por crear un sitio web para mí y por ser mi ángel de la tecnología. No lo habría conseguido sin ti.

A todos los hermosos perros que suelo pasear muchas semanas, que me ayudan a hacer una pausa de vez en cuando de mis sesiones de ordenador: Roo, Bodie, Woody y Tammy.

Y, finalmente, desde el lugar más profundo de mi corazón, expreso mi gratitud a mis ángeles, guías espirituales y seres queridos que están siempre conmigo y que me han animado y apoyado a escribir este libro.

Con todo mi cariño,

MEL

PRÓLOGO

Todos somos distintos. Recuerdo haber tenido una discusión con alguien y sorprenderme de que, diez años después, no recordara en absoluto el percance. Yo, sin embargo, era capaz de recordarlo todo al pie de la letra. Cada adjetivo que usó, el color de la corbata que llevaba, la brisa que mecía las cortinas o el estampado de la tela.

Algunas personas se olvidan de una conversación en un fin de semana. Otros la conservarán para siempre en la memoria. Cuando escribí las memorias de mis años en la BBC, un directivo me dijo:

—¿Has guardado todas esas notas que se remontan a veinticinco años atrás?

—No —le repliqué—. Lo tengo todo en la cabeza.

—¿No te resulta agotador, Jeremy? —me preguntó, y añadió con orgullo—: Yo apenas recuerdo lo que hice la semana pasada.

Pues, sí, pensé. Es un poco agotador.

Hasta que conocí a Mel Collins y leí este libro no estaba seguro de lo que era una PAS; sonaba medio inventado. Ahora estoy convencido de que nosotros, las personas con alta sensibilidad, somos un grupo tan bien definido que deberíamos formar nuestro propio sindicato. Tal vez porque fui el mayor de mi familia, de alguna manera transformé la profunda preocupación de mis padres por mí en un estado constante de autovigilancia, casi como si fuera yo el que tuviera que hacer su trabajo.

¿O podría ser simplemente cuestión de ADN? Nací para sentir cosas, sentir las profundamente. Soy el único DJ de Radio 2 que constantemente se queja de que los auriculares están muy altos, tanto, que los técnicos tuvieron que idear otras maneras de conectarme a las pistas. Soy el típico que rompe a llorar cuando un jubilado llama al programa y dice que nunca en su vida ha tenido un amigo de verdad.

Pero no me quejo. Me parece que tengo la capacidad de mi madre de percibir el dolor en una sola palabra, y de conectar con precisión digital con los sentimientos de los demás. Puede que me preocupe demasiado por el comentario desagradable que hice sin querer un día a principios de los noventa, pero seguro que no corro el peligro de volver a hacerlo.

Me fascina la gente que es todo lo contrario. Recuerdo haber visto a un político de altos vuelos ir a la cárcel por una infracción de velocidad. Sorprendentemente, el martes después de su liberación estaba en *Newsnight* hablando sobre el medioambiente, con voz estruendosa, inmutable. ¿Qué deberíamos hacer con aquellos que parecen hechos a prueba de bombas y que avanzan hacia el primer lugar de la cola sin avergonzarse por las quejas indignadas que surgen tras ellos?

La clave es entenderse a sí mismo. Cuando tu voz interior te acusa de ser torpe, o aburrido, o te recuerda el lamentable espectáculo que montaste delante de todos tus amigos la noche anterior en el bar, recuerda los conceptos que Mel plantea en este libro. Nosotros, las PAS, pensamos mucho más en estas cosas que los demás. Para nosotros, una semana sentados en la playa puede ser una invitación para que nos asalten multitud de recuerdos. Somos así. No es nada malo. No hace falta que suframos por ello. Podemos aliviarnos si logramos entender nuestra alta sensibilidad y aprendemos a verla como un don en lugar de un defecto, y aquí es donde entra este gran libro. Gracias, Mel, por escribir sobre ello, y por venir a mi programa de radio y cambiar la vida de tantos oyentes.

JEREMY VINE, locutor y periodista
Julio de 2018

INTRODUCCIÓN

¿Te han dicho muchas veces que dejes de tomarte las cosas tan a pecho o que tienes que aprender a ser fuerte? ¿Sientes mucha empatía por los demás? ¿Piensas mucho y tardas más en procesar los sentimientos que los demás? ¿Te sientes distinto a los demás, o tienes la sensación de no encajar, especialmente en tu familia biológica? ¿Suelen agobiarte los estímulos ambientales y sensoriales y sientes la necesidad de tomar distancia de vez en cuando? Si la respuesta a estas preguntas es un sí rotundo, probablemente seas una persona con alta sensibilidad y este manual será tu guía de supervivencia.

Según las estadísticas, 1 de cada 5 personas nace con la condición de alta sensibilidad. Esto significa aproximadamente 1400 millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, hay una falta de conciencia generalizada sobre esta condición, lo que provoca que demasiadas PAS se vean obligadas a debatirse física y emocionalmente, mental y espiritualmente con el hecho de ser altamente sensibles en un mundo no sensible. Juicios, críticas y desprecios por el hecho de ser «demasiado» o «híper» sensibles les socavan la autoestima; terminan sintiéndose solos y aislados, como si nadie los comprendiera de verdad ni viera quiénes son en realidad, porque se sienten muy diferentes a las demás personas.

Lo sé porque soy PAS, aunque no fui consciente de la existencia de esta condición durante los primeros 32 años de mi vida. Estaba con-

vencida de que me pasaba algo malo. El exceso de ruido, el brillo de las luces y el estado de ánimo de otras personas podían resultarme agotadores. Absorbía las emociones de los demás, lo que me dejaba completamente impregnada o, por el contrario, como si me hubieran exprimido toda la energía. Cuando supe de la existencia de esta condición, vi la luz y me quité un enorme peso de encima.

Después de muchos años trabajando en el sector empresarial y como directora del departamento de rehabilitación de drogas en un centro penitenciario, me formé como psicoterapeuta y desde entonces me especialicé en trabajar con PAS.

Este libro es la culminación de todo lo que he aprendido sobre las PAS, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Mi objetivo es ayudar a las PAS a reconocer, comprender, aceptar y, en última instancia, celebrar esta característica propia y todo lo que significa para ellas, basándome en la investigación científica que se ha hecho sobre el tema, haciéndola accesible y aportando mi visión personal.

Vaya por delante que no tengo ningún tipo de formación científica. En realidad, soy una persona en la que predomina el hemisferio derecho, por lo que soy más bien intuitiva y creativa, así que en este libro ofrezco una perspectiva holística de las PAS que incorpora los aspectos físicos, mentales, emocionales y también los espirituales de esta condición. Además, estoy muy contenta de poder incluir las opiniones de algunos de los pacientes PAS con los que he trabajado en los últimos 15 años. Espero que disfrutes del libro y lo encuentres útil, pero primero deja que te cuente cómo sacar el máximo provecho de su lectura.

De niña altamente sensible a adulta altamente sensible

«Tímida», «callada», «soñadora», «consentida» y «retraída» eran sólo algunos de los términos que los demás usaban para describirme en mi etapa de crecimiento. «No seas tan sensible», o «No te conviene ser tan sensible», fueron mensajes constantes que escuché a lo largo de toda mi vida. En aquella época, yo lo percibía como una crítica y un juicio, y me sentía herida. No sabía cómo poner fin a algo que formaba parte

de mí. Tenía la sensación de que era imperfecta. Además, tomé conciencia de mis capacidades psíquicas: también podía ver y sentir cosas que otras personas no percibían, pero me guardé esas extrañas experiencias para mí. Fue una etapa de confusión extrema.

Mi etapa escolar fue difícil en ocasiones, pero solía utilizar mi sentido del humor como estrategia de supervivencia y como una forma de ser aceptada. Era muy empática y la mayoría de mis amigos acudían a mí con sus problemas. Y aunque era estudiosa, en el último año de bachillerato, me desconcentré bastante debido al divorcio de mis padres; estaba destrozada y hacía esfuerzos por procesar la intensidad emocional de mis sentimientos. Así que, en vez de ir a la universidad, empecé a trabajar en un banco, me casé joven, tuve a mi maravilloso hijo, me divorcié, padecí problemas de salud, dejé el banco y empecé a trabajar en el campo de los seguros. Y durante gran parte de ese tiempo, me sentí bastante perdida. Finalmente, llegué a un punto en mi vida en el que me sentía muy distinta de los demás por mi elevado grado de sensibilidad; estaba tan desconectada de la persona que era en realidad que acabé enfermando de fatiga crónica, y fue entonces cuando empecé a buscar respuestas.

Fui a ver a una terapeuta que confirmó y fomentó mi sensibilidad (sin hacer mención en ningún momento a la condición de PAS) y así fue como empecé a sentirme mejor conmigo misma. También me di cuenta de que recuperaba mis capacidades psíquicas e intuitivas, que por aquel entonces habían disminuido. Las sesiones con ella me ayudaron tanto que decidí formarme para convertirme yo también en terapeuta.

Al poco de empezar el curso de terapeuta me hablaron del libro *El don de la sensibilidad* de la prestigiosa psicóloga estadounidense Elaine Aron, y sus investigaciones pioneras sobre esta condición me cambiaron la vida. Por fin obtuve la confirmación de quién era y de que no me ocurría nada. Fue el principio de un viaje de autodescubrimiento que me llevaría unos cuantos años hasta que pude reunir los recursos suficientes para aprender a tratar esta característica y florecer como PAS.

Tras concluir los primeros dos años de mi formación, empecé a buscar un trabajo con el que pudiera ayudar a los demás y al poco entré

a trabajar en un centro penitenciario como terapeuta en rehabilitación de alcoholismo con delincuentes peligrosos. Dos años después, fui nombrada directora responsable del departamento de la estrategia en materia de drogas. Por una parte, fue una labor muy gratificante en muchos aspectos, pero por la otra, empezó a desbordarme como PAS. Mi sistema nervioso sensorial estaba constantemente en un estado de sobreexcitación y volvió a resurgir mi problema de fatiga crónica. No sé muy bien cómo seguí adelante y continué trabajando en la rehabilitación de presos durante ocho años más en un ambiente muy difícil. Trabajar en una cárcel es ciertamente paradójico para una PAS, ¿verdad? Pero esos mensajes interiorizados sobre ser *demasiado* sensible y aprender a ser fuerte me habían calado hondo y por eso me había construido unos muros de protección bastante sólidos a mi alrededor, pero mi auténtico yo todavía estaba encerrado, y cuando miro hacia atrás, creo que estaba poniéndome a prueba.

Durante diez años fue un viaje increíble a muchos niveles. Aprendí mucho sobre comportamiento humano en la cárcel y sobre las «sombras» o facetas más oscuras de muchas personas. Seguí con mi formación fuera de la cárcel y continué instruyéndome en distintas modalidades de sanación hasta convertirme en sanadora espiritual acreditada y maestra de reiki. También me formé en regresión de vidas pasadas y sanación ancestral con el psicoterapeuta junguiano del doctor Roger Woolger, y aprendí muchas cosas sobre el desarrollo espiritual. Empecé a hacer prácticas a media jornada junto con mi trabajo en la cárcel, hasta que finalmente, en el año 2011, dejé ese trabajo para dedicarme a trabajar como terapeuta y sanadora especializada en PAS.

En la actualidad, sobre todo me dedico a enseñar y a escribir sobre esta condición, con objeto de despertar la conciencia de todo lo que comporta, para que haya más PAS que aprendan a aceptarse y a quererse a sí mismas tal como son.

Sobre este libro

Hace ya unos cuantos años que sentí el impulso de escribir este libro para compartir mis conocimientos profesionales y mi experiencia perso-

nal como PAS. Quiero ayudar a otras PAS a entender mejor sus sentimientos y dificultades. Quiero orientarlas para que descubran sus fortalezas y cualidades únicas y aprendan a sanar y sentirse bien consigo mismas.

Espero que el libro también sea útil para aquellas personas que, aun no siendo PAS, conocen a alguien que lo sea. Pueden producirse muchos malos entendidos entre las personas que son PAS y las que no lo son, y el hecho de disipar algunos de los mitos que existen en torno a la sensibilidad profunda contribuirá a cohesionar a ambos grupos.

Este manual ofrece estrategias prácticas para ayudar a las PAS a vivir más plenamente en este mundo tan agitado. Se divide en tres partes fundamentales. No sólo para hacerlo más accesible, sino también para guiarte en tu propio viaje de desarrollo personal a medida que vayas avanzando en la lectura. La primera parte ofrece más información sobre este rasgo de personalidad e incluye una lista para que los lectores puedan valorar si sus seres queridos o ellos mismos son PAS.

Trata sobre las principales cualidades y obstáculos de ser una PAS y el impacto que ello tiene en la vida como PAS. También profundiza en los factores psicológicos que alimentan y afectan a esta cuestión y dan una visión general de cómo empezar el viaje para sentirse más valorado, realizado y pleno.

La segunda parte proporciona estrategias prácticas para gestionar esta condición y su intensidad emocional con más efectividad. Es decir, hacer frente a la sobreexcitación, aprender la técnica TLE (técnica de liberación emocional –también llamada *tapping*– que puede contribuir a mejorar la salud emocional) y el arte de la protección energética, y cultivar el amor por uno mismo.

En la parte final, me baso en mi formación como sanadora espiritual y terapeuta para tratar los aspectos más espirituales que muchas PAS han estado buscando –a sabiendas o no– en su viaje hacia la autenticidad. Esta parte no interesará a todas las PAS, pero no pasa nada; el resto de los apartados del libro les brindarán los consejos prácticos necesarios para ayudarles a vivir como PAS con mayor plenitud. Para aquellos que estén interesados, ofrece también una perspectiva espiri-

tual sobre la depresión, la ansiedad y la ira. Explica y trata el concepto de planificación prenatal, los efectos de las vidas pasadas y las almas terrenales o apegos espirituales, así como las ayudas a las que podemos recurrir desde el mundo invisible del espíritu, entre los cuales están guías y ángeles. Y el capítulo final se centra en cómo empoderarse más como PAS y en cómo encontrar el sentido de la propia vida.

He descubierto que la mayoría de los pacientes PAS que acuden a mi consulta, lo que quieren es aceptar y entender más profundamente esta condición no sólo en su interior, sino también por parte de personas que no son PAS. Quieren mejorar, no sólo sobrevivir. Quieren aprender a gestionar mejor su sensibilidad.

También quieren saber cuál es el sentido de su vida; la mayoría tienen la sensación de que están aquí para cambiar las cosas en este mundo, pero no saben muy bien cómo hacerlo. Si te consideras una PAS y estás preparada para embarcarte en el viaje del autoempoderamiento, o si simplemente quieres saber mejor lo que significa, sigue leyendo para descubrir y celebrar quién eres de verdad en este *Manual para personas con alta sensibilidad*.

PRIMERA PARTE

**¿QUÉ ES LA ALTA
SENSIBILIDAD?**

Como he comentado en la introducción, aproximadamente un 20% de la población está formado por PAS. ¿Qué significa esto?

Una persona altamente sensible (PAS) procesa las emociones con más profundidad que alguien que no lo es, y a menudo tarda mucho más tiempo en hacerlo. Somos personas reflexivas y de pensamiento profundo, pero también podemos ser más reactivas en el aspecto emocional a los acontecimientos que se suceden en nuestra vida o a las emociones positivas y negativas de los demás, y a veces las personas que no son altamente sensibles pueden percibir esta reacción como un impulso exagerado. Podemos captar las sutilezas que otros no perciben y somos muy empáticas. Nos afectan los estímulos ambientales y sensoriales, y también tenemos poca tolerancia a los niveles de estimulación demasiado altos. Y si hay exceso de ruido, nuestro sistema nervioso sensorial entra en un estado de sobreexcitación y es posible que empecemos a sentirnos agobiados.

Desde una perspectiva holística, el hecho de ser altamente *sens*-ible también significa que nuestras capacidades intuitivas innatas están mejor sintonizadas con el resto de los sentidos: la capacidad de sentir, oír, ver, tocar y oler. Tenemos capacidad para sentir las cosas sin saber cómo lo sabemos. Y parece ser que tenemos más habilidades intuitivas que personas que no tienen esta característica.

En este punto es importante aclarar que si hay alguna persona que no sea PAS que esté leyendo esto y esté pensando que a veces tal vez también sea una persona altamente sensible, seguramente tendrá razón. Todo el mundo puede ser sensible a veces. De hecho, muchas personas se vuelven más sensibles según se hacen mayores, lo que no es lo mismo que ser PAS, que quiere decir tener el rasgo de personalidad definido psicológicamente como «sensibilidad de procesamiento sensorial» debido a la profundidad del procesamiento de la información sensorial y medioambiental que se produce en el sistema nervioso biológico y el cerebro de las PAS.

Esta primera parte del manual tratará sobre el rasgo PAS y sus orígenes psicológicos con detalle, y facilitará toda la información necesaria sobre esta condición y sobre cómo puede impactar en el día a día.

CAPÍTULO 1

La condición de PAS

El concepto de «sensibilidad innata» y su impacto, tanto en la infancia como en la vida adulta posterior, fue abordado por primera vez por el psiquiatra y psicoanalista suizo Carl Jung a principios del siglo xx. Sin embargo, fue la doctora Elaine Aron y sus investigaciones y estudios clínicos pioneros de finales del siglo xx lo que nos proporcionó conocimientos psicológicos más profundos sobre esta condición. Sus investigaciones muestran que la condición de «alta sensibilidad» es un rasgo temperamental *innato*; *no* se trata de un trastorno o una enfermedad, y, curiosamente, es interesante constatar que un tercio las PAS suelen ser extravertidas, lo que pone de manifiesto claramente que ser PAS no equivale necesariamente a ser introvertido. La doctora Aron ha escrito muchos libros sobre las PAS. Los recomiendo encarecidamente; se citan en el capítulo «Recursos adicionales» que hay al final libro.

La última investigación de la doctora Aron trata del estudio del «cerebro altamente sensible», especialmente las zonas relacionadas con la empatía y el procesamiento sensorial. Los resultados de estos estudios muestran que las PAS tienen más activadas las regiones cerebrales relacionadas con la conciencia, la empatía y el procesamiento del yo-otro que las personas que no son PAS. Si deseas obtener información más detallada al respecto, en la página web de Elaine Aron hay un apartado muy útil en el que se publican las investigaciones científicas

sobre esta característica. Igual que ocurre con muchos temas relacionados con el cerebro, se trata de un área de investigación en evolución y cada vez hay más personas que están adquiriendo conciencia sobre este rasgo y estudiando sus efectos.

¿Eres una persona altamente sensible?

He elaborado la lista siguiente a modo de herramienta de autoayuda para que puedas reconocer si eres una PAS. Sólo debes tener en cuenta que todos somos únicos y que, como tales, el hecho de ser PAS se manifestará de manera distinta en cada persona, según factores muy diversos, ya sean de tipo socioeconómico o de historia personal.

Ten en cuenta que esta lista no está pensada para diagnosticar ni excluir ningún tipo de diagnóstico.

| | |
|--|---|
| Responde a cada afirmación con sinceridad y de acuerdo con el modo en que te sientes personalmente. Marca las casillas que consideres un poco verdaderas y deja sin marcar las casillas que no son muy verdaderas o nada verdaderas. | |
| <input type="checkbox"/> | 1. Con frecuencia te dicen que «eres demasiado sensible», o que tienes que «aprender a ser fuerte» o «no ser tan sensible». |
| <input type="checkbox"/> | 2. Experimentas emociones o sentimientos con mayor intensidad o profundidad que otras personas. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Sueles sentirte agobiado cuando estás cerca de grupos concurridos de personas y necesitas alejarte. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Eres muy sensible a los ruidos fuertes, las multitudes o la negatividad y a menudo tienes necesidad de escapar. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Eres muy intuitivo y captas las sutilezas de las personas o el entorno. Eres capaz de percibir cuando algo va mal, aunque los demás no lo sepan. |

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 6. Eres muy meticuloso y tardas mucho en tomar decisiones por temor a las posibles consecuencias. |
| <input type="checkbox"/> | 7. Tienes una gran capacidad de concentración. |
| <input type="checkbox"/> | 8. Prestas mucha atención a los detalles o podrías considerarte muy perfeccionista. |
| <input type="checkbox"/> | 9. Tienes un gran sentido del deber. |
| <input type="checkbox"/> | 10. Tienes tus propios valores y ética. |
| <input type="checkbox"/> | 11. Te preocupan profundamente las injusticias sociales y procuras luchar por los desvalidos. |
| <input type="checkbox"/> | 12. Te afectan los problemas ambientales y sientes un profundo dolor por la destrucción que los humanos están provocando en el planeta. |
| <input type="checkbox"/> | 13. Tienes una gran capacidad para ver las cosas con perspectiva. |
| <input type="checkbox"/> | 14. No haces caso de los mensajes de tu cuerpo debidos a la sobreestimulación y terminas sintiéndote extenuado, exhausto y agotado, o justo lo contrario, inquieto, ansioso o incapaz de dormir. |
| <input type="checkbox"/> | 15. Suelen afectarte los estados de ánimo de los demás y puedes terminar agotado mientras los demás comentan que se sienten mejor después de haber estado contigo. |
| <input type="checkbox"/> | 16. Te debates con el amor por ti mismo y tiendes a cuidar o a «rescatar» a los demás. Sufres, o has sufrido, baja autoestima o sentimientos de no ser lo suficientemente bueno. |
| <input type="checkbox"/> | 17. Eres una persona que das de forma natural y que sueles luchar para poner límites, lo que te puede llevar a ser fácilmente manipulable. |

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <p>18. Puedes llegar a sentirte profundamente herido y a encerrarte cuando te critican, juzgan, traicionan, engañan o mienten. Tardas bastante en recuperarte de esto o a veces tienes la sensación de que nunca lo superarás del todo.</p> |
| <input type="checkbox"/> | <p>19. Sientes que te esfuerzas por encontrar la relación «correcta» o tienes un historial de relaciones «fallidas» porque tu pareja no entiende tu sensibilidad.</p> |
| <input type="checkbox"/> | <p>20. Has pasado por la experiencia de «salir de tu cuerpo (disociarse)» en momentos emocionales difíciles o habitualmente «fantaseas» o sueñas despierto.</p> |
| <input type="checkbox"/> | <p>21. Has utilizado el alcohol, las drogas o la comida para hacer frente a tu sensibilidad.</p> |
| <input type="checkbox"/> | <p>22. Has sentido como si alguien hubiera encendido «una luz en la oscuridad» cuando sientes que alguien realmente «te entiende», ya sea un amigo de ideas afines, otra PAS, un terapeuta o un sanador, y finalmente te sientes «captado» y comprendido.</p> |

RESULTADO

- Si has marcado entre 14 y 22 casillas, es muy probable que seas una PAS.
- Si has marcado entre 7 y 13 casillas, es probable que seas una PAS.
- Si has marcado menos de 7, pero son muy ciertas, podrías plantearte que eres una PAS, sobre todo si has marcado las casillas 1-5, 14 y 15.

Además de todo lo anterior, hay otros aspectos que también son comunes entre las PAS, en especial las que tienen una conciencia elevada o afinidad con los aspectos espirituales de la condición. Así que, como PAS, reconocerás alguno de los aspectos siguientes:

- Ser una persona profundamente reflexiva.
- Tener una gran dosis de creatividad o pasión por las artes.
- Tener sueños vívidos o proféticos.
- Sentirte atraído por causas benéficas o por llamadas humanitarias.
- Sentir una gran afinidad con los animales, la naturaleza o los cristales.
- Sentirte muy distinto de tu familia biológica.
- Sentir que la espiritualidad o una religión basada en la fe son parte fundamental de tu vida.
- Creer en el mundo invisible, como por ejemplo los ángeles, o haber tenido experiencias psíquicas o espirituales.

Estos aspectos se tratan más ampliamente en la tercera parte del libro.

Desencadenantes ambientales y sensoriales

Hay también multitud de factores ambientales y sensoriales desencadenantes que afectan a las PAS. Un estudio sobre el cerebro con alta sensibilidad llevado a cabo por la neurocientífica social Bianca Acevedo, la doctora Aron y otros investigadores descubrió que «las PAS muestran una mayor conciencia y atención a los estímulos sutiles y parecen ser más reactivas a los estímulos positivos y negativos». Así que, si te identificas con la lista siguiente, podría ser otra indicación de que eres una persona altamente sensible.

- Multitudes.
- Niveles elevados de ruido.
- Escuchar sirenas o alarmas que se disparan.
- Iluminación brillante o artificial, por ejemplo, las luces fluorescentes.
- Olores fuertes.

- Cambios de temperatura y otras condiciones climáticas.
- Tormentas geomagnéticas y erupciones solares.
- Emisiones de campos electromagnéticos (CEM).*
- Falta de espacio o alivio de la sobreestimulación.
- No estar en la naturaleza.
- Las fases de la luna, especialmente la nueva y la llena.
- Hablar en público.
- Conocer a extraños
- Estar bajo presión, o hacer demasiadas cosas a la vez.
- Los plazos límite.
- Ser observado, hacer exámenes o someterse a evaluaciones.

*Los CEM son una combinación de campos eléctricos y magnéticos que irradian fuerzas cargadas eléctricamente. Algunos CEM son naturales, como la luz visible, pero otros son obra del ser humano. Los aparatos eléctricos irradian campos electromagnéticos de baja frecuencia y artículos como dispositivos inalámbricos, teléfonos móviles, ordenadores, microondas, máquinas de rayos-X y resonancias magnéticas producen campos electromagnéticos de alta frecuencia. La sensibilidad electromagnética (también conocida como «enfermedad de los microondas») puede ocasionar dificultades de concentración, alteraciones del sueño, depresión, dolores de cabeza, palpitaciones y fatiga, entre otros síntomas. Y las PAS pueden ser más susceptibles a los efectos de éstas que las personas que no lo son.

La lista anterior no es exhaustiva, pero destaca algunos de los principales factores ambientales que pueden afectar a las PAS y sobreestimar su sistema nervioso. (También es importante aclarar aquí que, aunque estas cosas pueden provocar sobreestimulación, no significa que las PAS estén en constante estado de sobreexcitación o «agobio»).

Ahora empezarás a ver con más claridad las ventajas y las desventajas de ser PAS. Algunas de las principales ventajas son las sutilezas que las PAS captamos, nuestra capacidad para resolver problemas, nuestra intuición, empatía y compasión, y la capacidad de ver las cosas con perspectiva. El mismo estudio mencionado anteriormente mostraba que «el

cerebro altamente sensible puede fomentar una mayor sintonía y capacidad de respuesta a las necesidades de los demás». Algunos de mis pacientes PAS describen las ventajas de su condición del modo siguiente:

«Siento que puedo ayudar a los demás de un modo que no todo el mundo es capaz de hacerlo. Tengo capacidad para percibir y sentir cosas sobre los demás, a veces sin que me lo digan».

«Sé ver la verdad de las personas y las situaciones más allá de lo que se muestra. Sé cómo sanarlos, a ellos o la situación, puesto que tengo capacidad para ver las cosas con perspectiva».

Aunque hay algunas desventajas, serían mucho más fáciles de manejar si la condición de PAS se interpretara en el sentido más amplio. El hecho de que las PAS intenten ser o hagan ver que son como las personas que no lo son, o que intenten estar al mismo nivel que ellas, es motivo de gran agobio. Véase el texto «Viajar siendo PAS» en el apartado siguiente para entender mejor lo que quiero decir.

VIAJAR SIENDO PAS

Para la mayoría de la gente, las vacaciones y los viajes de fin de semana fuera son una fuente de placer y emoción. Incluso las conferencias profesionales o los cursos de formación pueden vivirse como un cambio bienvenido en la rutina diaria normal. Pero para las PAS, estas situaciones pueden llegar a ser sobreestimulantes, aunque realmente tengan ganas de irse de vacaciones, hacer un viaje o asistir a un acto.

Antes de tener noticia de la condición de PAS, intentaba entender el hecho de que a las personas que me rodeaban no les afectarían los viajes o el hecho de estar en lugares extraños del mismo modo que a mí. Los viajes largos en coche, los aeropuertos o estaciones de tren muy concurridos, la falta de espacio vital, los distintos olores

de las habitaciones de hotel y los cambios de temperatura dejaban mi sistema nervioso sensorial en un estado de sobreestimulación constante: mientras que mis compañeros estaban perfectamente listos para salir después de viajar durante horas, yo apenas podía funcionar; tenía que retirarme completamente del mundo exterior, lejos de cualquier ruido, gente o estímulo. Pero luego pasaba largo rato debatiéndome con los sentimientos de culpa y también surgía en mí el conflicto interior de si debía preocuparme por mis propias necesidades o ser una aguafiestas. En muchas ocasiones, debido a la sobreexcitación, cedía a la presión de los compañeros y salía, sin hacer caso de los mensajes que el cuerpo me mandaba. Entonces, todo iba mucho peor, ya que mi ya sobreestimulado sistema nervioso tardaba todavía más en adaptarse a mi nuevo entorno. A nuestro regreso, mis amigos se dormían en cuanto se recostaban sobre la almohada, en cambio yo me quedaba toda la noche en vela, a veces incluso dos, si el día siguiente lo tenía muy ocupado y no tenía espacio o tiempo para coger el ritmo. Los cambios en el entorno, el cambio de la rutina alimentaria o la falta de sueño me provocaban migraña y me hacían sentir físicamente enferma e incapacitada durante un par de días. El principio de una semana de vacaciones era más parecido a una tortura que a unas vacaciones de verdad. Otras veces, la sobreexcitación disminuía y mi sistema nervioso sensorial se adaptaba al entorno. Pero para entonces, ya había transcurrido media semana antes de que pudiera empezar a disfrutar del viaje. Sin embargo, desde que tuve conocimiento de la condición de PAS y comprendí mejor los factores desencadenantes, he aprendido a gestionarlos y a respetarme. Por ejemplo, ahora sólo voy de viaje con amigos PAS o con personas afines que no lo son. Por lo general, dispongo de una habitación para mí sola y me reservo del primer par de horas o la noche. Descanso o me baño y le doy a mi sistema sensorial tiempo para aclimatarse al entorno. Y siempre recorro a métodos de protección de la energía (véase la página 116) y utilizo otras estrategias para reducir los niveles de sobreexcitación. Así sí que puedo viajar. Sin embargo, cada individuo tiene sus propias maneras de enfrentarse a estas situaciones, por eso es importante saber qué es lo que le va bien a cada uno.

Más adelante, trataré el tema de la sobreexcitación (*véase* el capítulo 11) y facilitaré distintas estrategias para hacer frente a la situación y aprender a gestionarla. Mientras tanto, esto es lo que algunos de mis pacientes PAS declaraban cuando les pedía que describieran su agobio:

«Normalmente intento estar muy tranquilo o bien finjo que estoy muy seguro de mí mismo. Trato de ser yo mismo cuando empiezo a sentirme así».

«Me recluyo».

«Me aísló».

«Me encierro en mí mismo y quiero dormir. A veces intento mantenerme ocupado para olvidarme de lo agobiado que estoy».

Algunas de estas experiencias te resultarán familiares. A mí sin duda me suenan mucho. Y después de leer acerca de mi experiencia sobre las vacaciones como PAS, te estarás preguntando cómo es posible que pudiera trabajar en una cárcel durante tantos años teniendo en cuenta que era un lugar con exceso de negatividad.

Así que, en el capítulo siguiente he decidido compartir cómo era un día normal en el centro desde la perspectiva de una PAS. Espero que con esto quede claro por qué necesitaba encontrar mejores estrategias de afrontamiento y desarrollar técnicas de autoayuda para gestionar mi condición de PAS de manera más efectiva y, a su vez, aprovecharé para recordarte que tú también puedes encontrar maneras no sólo de hacer frente a tu alta sensibilidad, sino también de mejorar y prosperar como resultado de ello.