

SHAHIDA ARABI

Guía de la persona
altamente sensible
para lidiar
con personas tóxicas

*Cómo reclamar tus derechos ante narcisistas
y otros manipuladores*

Prólogo de Andrea Schneider



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, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

GUÍA DE LA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE
PARA LIDIAR CON PERSONAS TÓXICAS
Shahida Arabi

1.ª edición: marzo de 2023

Título original: *The Highly Sensitive Person's Guide
to Dealing with Toxic People*

Traducción: *Antonio Cutanda*
Maquetación: *Marga Benavides*
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Shahida Arabi

(Reservados todos los derechos)

Edición publicada por acuerdo con New Harbinger Pub.,
a través de Yáñez, part of International Editors' Co. S. L. Lit. Ag.

© 2023, 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
Tél. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-970-8

DL B 3340-2023

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

Prólogo	7
Introducción. La vida de la persona altamente sensible entre individuos tóxicos	11
Capítulo 1 La trinidad. PAS, manipuladores tóxicos y narcisistas	23
Capítulo 2 Benignos y malignos. Los cinco tipos de individuos tóxicos	59
Capítulo 3 Manual de estrategia de la toxicidad. Cómo contrarrestar las tácticas de manipulación	77
Capítulo 4 La rehabilitación tras la relación con una persona tóxica. Dejar la adicción y cortar el contacto	135
Capítulo 5 Las fronteras. Vallas electrificadas que mantienen a raya a los depredadores	151
Capítulo 6 Prepara tu arsenal. Estrategias de cuidados personales y habilidades para replantearte las cosas en la vida cotidiana ..	163

Capítulo 7	
Refugio y recuperación. Modalidades de sanación para las PAS	183
Agradecimientos	205
Referencias	207

PRÓLOGO

Querido lector:

Para mí, supone un gran honor y un privilegio escribir el prólogo de este nuevo libro de Shahida Arabi, ya que, a lo largo de los últimos cinco años, he tenido la suerte de trabajar con ella en el campo de la recuperación de los abusos narcisistas. Como licenciada en terapia clínica, he aconsejado a mis clientes, en numerosas ocasiones, que lean sus obras o que recurran a su página web de apoyo para que validaran sus experiencias y encontraran herramientas basadas en la investigación y sugerencias para la recuperación.

En este libro, Shahida combina la investigación con soluciones tangibles y prácticas de gestión y sanación de un modo fácil de entender, interesante y aplicable. Nos ofrece una alquimia medicinal de hechos, compasión y estrategias experienciales para supervivientes de relaciones abusivas, así como para aquellas personas que se encuentran con individuos tóxicos en todos los niveles del espectro de toxicidad. Si has estado buscando formas eficaces de abordar el problema de las personas tóxicas en tu vida, ya sean benignas o malignas, no hace falta que busques más. Has hallado el recurso adecuado, dado que las páginas que encontrarás a continuación están repletas de semillas de sabiduría basadas en evidencias y fundamentadas en fortalezas. También se te ofrecerán magníficas recomendaciones, así como estrategias fáciles de implementar sobre temas como poner límites, modalidades de sanación, los cuidados personales y habilidades para gestionar las relaciones de pareja íntimas con personas tóxicas.

Esta última aportación de Shahida al campo permite a las personas altamente sensibles dismantelar los efectos de los adictivos ciclos de

abusos, como también superar una relación traumática proporcionando ideas y amplia información sobre las tácticas de abuso psicológico, los efectos del trauma sobre el cerebro y estrategias específicas sobre cómo gestionar mejor la relación con una persona manipuladora. Shahida asimismo entreteje reflexiones cotidianas y ejercicios a lo largo del libro con el fin de reforzar aún más los conocimientos recién adquiridos por el superviviente y aplicar innovadores enfoques curativos.

No tengo ninguna duda de que has buscado y leído numerosos artículos, y que has consultado páginas web, con el fin de encontrar respuestas a tus preguntas sobre el abuso narcisista, sobre las personas altamente sensibles (PAS), las personas empáticas, las narcisistas, los psicópatas y el abuso emocional. Las PAS y las personas empáticas conforman un singular y compasivo grupo de personas que suelen ser blanco de relaciones abusivas. En este libro, Shahida ofrece un análisis completo de la dinámica entre las PAS y las personas tóxicas, junto con vías prácticas para crear un escudo psicológico de protección para la recuperación. Proporciona recursos para que las PAS accedan a sus «superpoderes» y dones innatos, que pueden convertirse en verdaderos activos a la hora de discernir relaciones sanas y de poner límites a medida que se lleva a cabo la sanación. No se me ocurre mejor libro que recomendar para las personas altamente sensibles que quieran comprenderse mejor, saber lo que les hace daño, aprender a sanar y descubrir el modo de avanzar y prosperar.

Mis clientes en la práctica privada muestran un rotundo aprecio por los magníficos trabajos de Shahida, en tanto en cuanto su estilo se centra, de hecho, en los puntos fuertes y en las evidencias. Shahida sabe exactamente qué puede estar experimentando un superviviente de abusos y lo dolorosa que puede llegar a ser la recuperación de un abuso narcisista. Esto es lo que hace que su trabajo llegue a los lectores de un modo empático, al tiempo que los arraiga con firmeza en la realidad de las personas tóxicas y narcisistas. Ella es muy consciente de que los supervivientes suelen interiorizar la culpa que se ha proyectado sobre ellos a través de tácticas como la luz de gas, la atribución de culpas y otras tácticas de abuso emocional. Sabe el esfuerzo que les supone salir del ciclo adictivo que, con frecuencia, desarrollan con sus manipuladores. Con ello, Shahida logra plantear estrategias sólidas, clínica-

mente relevantes, para sanar de un modo compasivo. Su libro se lee como si se tratara de una conversación con un sabio amigo capaz de confortar los espíritus heridos en el viaje de recuperación de una relación traumática.

Shahida es, sin ninguna duda, una de las voces más cualificadas sobre el tema de la sanación tras una relación abusiva de pareja, y específicamente de los abusos psicológicos. Además, es una *coach*, investigadora y escritora excepcional, una persona de gran integridad que practica lo que predica, lo que la convierte en modelo y ejemplo para sus lectores. Ella sabe lo que funciona, tomando como base sus investigaciones y su labor con personas que sobreviven a relaciones traumáticas; y comparte con valentía y transparencia sus sugerencias sanadoras, fundamentadas en la investigación, en las experiencias personales y en sus conversaciones con otros expertos en el campo.

Así pues, querido lector, búscate una taza de té caliente, enciéndete el fuego en el hogar y acurrúcate en el sofá con este libro. Disfruta de esta magnífica aportación al campo de la recuperación de los abusos psicológicos y de las personas altamente sensibles. La sanación te espera a medida que avanzas en tu transformación hasta convertirte en una persona altamente sensible del todo empoderada.

ANDREA SCHNEIDER
*Máster en Trabajo Social y
Trabajadora Social Clínica Licenciada*

INTRODUCCIÓN

La vida de la persona altamente sensible entre individuos tóxicos

Cuando mi artículo «20 diversion tactics highly manipulative narcissists, sociopaths, and psychopaths use to silence you» («20 tácticas de diversión que los narcisistas, sociópatas y psicópatas altamente manipuladores utilizan para silenciarte») se hizo viral en 2016, llegó a más de 18 millones de personas en todo el mundo. Tanto supervivientes de individuos narcisistas como profesionales de la salud mental compartieron el artículo con gran fervor. Las personas se sorprendían al ver expuestas y detalladas las tácticas de manipulación que habían sufrido en primera persona, y muchas comentaban que yo debía de haber conocido a su expareja, hermano o hermana, progenitor o compañero de trabajo narcisista. Recibí muchas cartas en las que me decían que había captado algo para lo cual habían intentado encontrar algún tipo de validación y que llevaban años intentado comprender.

Las personas altamente sensibles (PAS) se hallan en una posición singular para encontrarse con una amplia variedad de personas tóxicas, porque los manipuladores buscan a personas empáticas, escrupulosas y con cierta capacidad de respuesta emocional que explotar. Muchas de las personas que se pusieron en contacto conmigo habían experimentado el extremo superior del espectro de toxicidad, como son los individuos narcisistas, sociópatas y psicópatas. Estas víctimas:

- se habían encontrado con individuos tóxicos y narcisistas en sus relaciones, amistades, lugares de trabajo e, incluso, en su propia familia;
- habían sido idealizadas, infravaloradas, saboteadas e, inevitablemente, descartadas por estos personajes tóxicos de forma cruel e inmisericorde;
- habían sufrido meses, años, e incluso décadas, de abusos verbales, emocionales, y en ocasiones físicos o sexuales, diseñados para atormentarlas y destruirlas psicológicamente;
- habían sido aisladas, coaccionadas, menospreciadas y controladas por sus parejas en privado;
- habían soportado acosos, celos patológicos, ataques de ira, infidelidades crónicas y mentiras patológicas;
- habían sido el blanco de maquinaciones y ardides que las habían socavado emocionalmente, agotando sus recursos.

Como escritora de temas de autoayuda, he intercambiado correos con miles de supervivientes de personas tóxicas, y he descubierto que a los narcisistas y a las personas tóxicas les resulta bastante fácil convencer a personas altamente empáticas y conscientes de que son paranoicas, que pierden los estribos o simplemente «reaccionan de forma exagerada» cuando son manipuladas. De ahí que suelen elegir a estas personas como blanco, porque son fáciles de condicionar con el fin de que duden de sí mismas.

Es muy probable que, si estás leyendo este libro, sea porque te sientes abrumado por las personas tóxicas que pueda haber a tu alrededor. Tanto si se trata de un compañero de trabajo controlador que no deja de criticarte como si es una pareja abusiva que te menosprecia a diario, una persona tóxica puede pasar factura a tu mente, tu cuerpo y tu espíritu. Los más «benignos» entre los manipuladores pueden generar inconvenientes, estrés, irritación e insatisfacción general, y, en algunas ocasiones, pueden utilizar tácticas silenciadoras. Sin embargo, los manipuladores más «malignos», como son los narcisistas que carecen de empatía, provocan serios daños y pueden poner en riesgo tu salud, tu bienestar e incluso tu vida, al utilizar tácticas de manipulación como modo primario de interacción con el mundo. Los manipuladores ma-

lignos muestran comportamientos programados que son muy difíciles de cambiar, mientras que los manipuladores benignos pueden ser más receptivos al cambio y al establecimiento de límites. Y, aunque existe toda una escala de niveles de toxicidad, estar preparado ante todo tipo de personas tóxicas que puedan entrar en tu vida es una habilidad vital esencial que toda PAS debería desarrollar.

Los supervivientes que me han escrito son seres humanos altamente sensibles y empáticos, a quienes les han dicho toda la vida que son «demasiado sensibles». Si crees que puedes ser una PAS, el propósito de este libro es enseñarte a utilizar esa misma sensibilidad de forma que escuches lo que dice tu instinto acerca de estos artistas del engaño, en vez de traicionar una y otra vez a tu voz interior.

El hecho de que esta forma de manipulación sea tan encubierta puede haberte llevado a sufrir en silencio durante mucho tiempo, hasta que has logrado identificar lo que estaba ocurriendo. Éste es un efecto secundario bastante habitual de lo que conocemos como *luz de gas*,¹ una táctica que suele darse en las relaciones tóxicas en la que tanto tu percepción como tu visión de la realidad se ven una y otra vez cuestionadas e invalidadas mientras te dicen que te estás imaginando las cosas, que eres hipersensible y que sacas las cosas de quicio a pesar de las innumerables evidencias en tu contra. Una superviviente, Annie, me estuvo contando lo desconcertantes que eran para ella las enloquecedoras conversaciones que mantenía con su narcisista pareja. «Cuando empezamos a discutir y yo respaldo mi posición con hechos, él empieza a darle vueltas y traza con ellos tantos círculos que, al final, utiliza esos mismos hechos a su favor y me deja desconcertada y sintiéndome “estúpida”, de tal manera que me voy pensando cómo se me ocurrió tan siquiera defenderme».

Una táctica de desorientación como ésta hace que la víctima se sienta como si estuviera caminando sobre cáscaras de huevos, dudando de sí misma en todo momento. Chris sufrió abusos emocionales y mentales, además de coacciones de carácter sexual, a manos de su narcisista novia. Su relación estaba infestada de luz de gas y de manipula-

1. *Gaslighting* en el original inglés. (N. del T.)

ciones psicológicas, que son muy habituales en los casos de abuso encubierto. Chris decía: «Aquello me llevó a cuestionarme mis instintos y mi cordura. Ella no dejaba de dar vueltas con historias contradictorias, descartando todas las evidencias que indicaban que yo estaba en lo cierto. Intentaba forzarme a realizar prácticas sexuales con las que yo no me sentía a gusto, y me avergonzaba cuando no accedía».

La luz de gas puede ser excesiva cuando el abusador la emplea para aparecer como víctima, lo cual suele suceder en casos de abuso. Cuando una persona tóxica no puede controlarte, suele recurrir al control de la conversación por medio de la calumnia y de una buena campaña de difamación. Otra superviviente, Molly, me contó una desgarradora historia en la que su narcisista pareja intentó escenificar su propia muerte para incriminarla y sembrar dudas sobre la cordura de ella. Molly escribió: «Él se puso una pistola en la cabeza y dijo que se mataría, y que lo haría de tal modo que pareciera un asesinato para asegurarse de que me incriminaran si yo no me pegaba un tiro después de él. A su familia y a nuestros amigos más cercanos les decía que nos queríamos mucho, pero a mis espaldas comentaba que yo estaba loca y que tenía ideas suicidas, y que él hacía todo cuanto podía por ayudarme. Yo nunca he tenido ideas suicidas. Aquello hizo que mis amigos más cercanos y mi familia perdieran toda la confianza en mí, de tal modo que conseguí aislarme por completo del mundo exterior, limitándome a una comida al día mientras daba de mamar a nuestro bebé».

Aunque la toxicidad varía en intensidad a lo largo de todo un espectro, no se puede desestimar la inmisericorde crueldad de estos individuos, sobre todo cuando carecen de empatía, como les sucede a los narcisistas. No hablamos de problemas de relación normales, ni se trata de un problema de «comunicación». Nos enfrentamos a un abyecto abuso y a unas manipulaciones psicológicas meticulosamente calculadas. He escuchado innumerables historias de individuos narcisistas que tomaban represalias contra sus víctimas, sobre todo cuando éstas decidían abandonarlos; les hacen de todo, desde acecharlas y acosarlas hasta publicar sus fotos íntimas en las redes sociales, e incluso intentar difamarlas en el lugar donde trabajan. Por ejemplo, bastantes víctimas me han explicado que sus parejas tóxicas intentaron hacerlas aparecer como drogadictas ante sus jefes en el trabajo.

También se me ha informado de un gran número de incidentes desagradables en los que estas personas tóxicas abandonaban a sus seres queridos en momentos de angustia, dolor, durante embarazos o abortos, e incluso mientras padecían enfermedades que suponían un riesgo para la vida. Como me contó Tracy, «supe que el tejido que el médico había extraído era un cáncer de un tipo agresivo e impredecible, y que tendrían que extirparme el tumor o, de lo contrario, podría hacer metástasis en otros tejidos u órganos. Se lo conté a él aquella misma noche mientras estábamos cenando en un restaurante. ¿Sabes lo que me respondió? “¿Vamos a estar hablando del cáncer toda la noche?”. A la mañana siguiente de la intervención quirúrgica, le pregunté si me podía hacer un café, y me respondió: “¿Es que no puedes hacértelo tú misma?”».

Para las personas normales, empáticas, tal crueldad resulta difícil de creer. Para un narcisista, sin embargo, es una forma de vida. Cuanto más lejos se halla una persona en el espectro de la toxicidad, más sádica e intencionadamente maliciosa puede llegar a ser. Como me contaba otra superviviente, Paulina: «Él me dijo: “Si no te hago llorar cada año el día de tu cumpleaños, no he hecho mi trabajo”. Y no estaba hablando de lágrimas de felicidad. Lo encontré en la cama con una dama de honor de la boda de un amigo, en el hotel, después de la fiesta. Al abrir la puerta de nuestra habitación del hotel, los encontré allí, juntos, y él me dijo: “¿Te pones tú en medio o me pongo yo?”».

Muchas personas nos hemos encontrado con individuos tóxicos en nuestra propia familia, o incluso crecimos con una persona tóxica. Una superviviente, Damiana, explica que su madre pasaba de ella cuando estaba enferma. «Se pasaba todo el día fuera de casa. Mi padre me encontró una vez desvanecida en medio de mis propios vómitos. Me estaba muriendo a causa de una peritonitis y tuvieron que operarme en urgencias. Me pasé una semana en el hospital. Mi madre vino a verme sólo dos o tres veces, y nunca se disculpó por haberme dejado sola. La segunda vez, cuando tenía doce años, enfermé de varicela. No me encontraba bien, pero mi madre no quiso que me quedara en casa. El primer día de mi enfermedad entró en mi dormitorio gritando como una loca: “¡Fuera de esta casa! ¡No quiero verte!”. Tuve que pasar la enfermedad en la calle, con unas costras en la

piel que me picaban horriblemente, avergonzada y sin saber dónde esconderme».

El impacto de una paternidad o maternidad tóxica puede tener efectos de por vida en sus víctimas. Amanda, que creció con un padre narcisista que la sometía a abusos físicos, me contó que todavía sufría los efectos de haber tenido un padre tan maligno. Explicaba que se pasaba la vida sumida en el pánico, pensando si habría tomado la decisión acertada en cualquier asunto, y que solía buscar la ayuda de otras personas para validar lo que percibía o hacía. Me dijo: «Cuestiono constantemente la valoración que hago de cualquier situación o mi respuesta ante ella. Es como si no confiara en mi propio sentido de la realidad». Sólo cuando consiguió ponerle «nombre» al comportamiento de su padre fue cuando comenzó a comprender la situación y a sanar de su trauma. «Siempre tuve la sensación de que había algo mal en mí cuando era él el que tenía el problema», concluyó.

Este tipo de cuestionamiento es bastante habitual entre adultos que fueron hijos o hijas de progenitores narcisistas, así como entre supervivientes de una relación abusiva con un narcisista. Como pude constatar en mis investigaciones para un libro anterior, tras analizar 733 casos de adultos que se habían criado con progenitores narcisistas, la luz de gas continuada no sólo fomenta las dudas sobre uno mismo, sino que deja al superviviente con una autoestima muy inestable en su edad adulta. Los adultos criados por narcisistas se sienten «defectuosos» debido a que experimentan estos traumas a una edad muy temprana y vulnerable. Como consecuencia de ello, se sienten avergonzados y culpables, se provocan lesiones, caen en adicciones, alimentan ideas suicidas y desarrollan un patrón de comportamiento que los lleva a relacionarse con narcisistas en su edad adulta.

Las relaciones de amistad también pueden verse afectadas por abusos narcisistas. Los amigos narcisistas suelen poner su mirada en aquellas personas por las que se sienten más amenazadas o de las que más envidia tienen. Al igual que la dinámica en las relaciones, he oído muchas historias de amigos narcisistas que, en primer lugar, halagan y encandilan a las PAS para ganarse su confianza, para luego sabotearlas y difamarlas. Una superviviente me contó la súbita traición que había sufrido por parte de una amiga que, aunque en un principio se ha-

bía mostrado amigable y afectuosa, más tarde se dedicó a ir en pos de su novio con un increíble sadismo. «Se sentía orgullosa de destrozar mi relación, de sentirse por encima de mí. Incluso llegó a decirme que haría público aquel drama y que me iba a desprestigiar delante de nuestro círculo mutuo de amigos». El impacto de tal traición, junto con una difamación bien calculada, fue tan abrumador para ella que comenzó a padecer hipertensión, falta de apetito y depresión. «Fue una experiencia de aprendizaje temprana sobre cuán cruel puede llegar a ser una persona», me dijo.

Las PAS como tú, que se han visto atrapadas por un depredador tóxico, suelen culparse a sí mismas y mirar hacia dentro cuando se encuentran ante un abuso insidioso. Después de todo, en nuestra sociedad se nos enseña a no tomar en consideración nuestros instintos y a tratar nuestra alta sensibilidad como un problema en vez de como una habilidad potencial. Así, manifestar nuestra opinión frente a un manipulador y, en última instancia, defender nuestras posturas puede antojársenos algo así como una sentencia de muerte, sobre todo cuando el manipulador en cuestión lleva una falsa máscara muy bien construida. Como me dijo otra superviviente, Rebeca, su exmarido era una figura pública que se ocultaba tras un «manto de justicia». Rebeca me contó: «Me afectó de muchas maneras. Ni yo misma sabía quién era. No podía tomar decisiones por mí misma. Me sentía impotente y desesperanzada. Me odiaba. Llegó un momento en que pensé que era yo la que estaba loca». He escuchado innumerables historias de supervivientes de narcisistas que se las ingeniaban para convencer a los demás de que no había abuso en modo alguno, fuera cual fuera su forma, verbal, físico, sexual, económico o emocional.

Además, podemos sentirnos invalidados por el sistema judicial, por la aplicación de la ley, por la familia, los amigos y, en ocasiones, incluso por nuestro propio terapeuta, que no se da cuenta de que lo que tiene delante no es un problema de relaciones ni una ruptura «normal», sino una dinámica de poder que trastoca todos los aspectos de la vida y la salud mental del superviviente. Los abusos emocionales y psicológicos destruyen la autoestima, dejando efectos debilitadores a largo plazo.

Pero lo que hace aún más traumático este tipo de abuso es no poder encontrar validación alguna para el inmenso dolor que se experimen-

ta. Las víctimas van a veces a terapia buscando maneras de abordar este tipo de abuso, pero se les hace un mal diagnóstico o se les insta a adaptarse a sus abusadores en vez de animarlas a abandonar la relación. Incluso pueden verse sumidas en una nueva luz de gas si se les hace creer que su abusador tiene empatía y es capaz de cambiar. También están aquellas personas que tienen la desgracia de acudir a terapia de parejas y su narcisista pareja consigue embaucar al terapeuta, haciendo el papel de víctima y utilizando el espacio terapéutico como patio de recreo de sus manipulaciones.

Como ves, no todos los profesionales de la terapia ni del mundo académico comprenden por completo las dinámicas de la manipulación encubierta y el abuso por parte de estos depredadores. Pero ¿por qué iban a hacerlo? Los verdaderos narcisistas y psicópatas no van a terapia, a menos que se lo ordene un juez, y muchos llevan una máscara falsa muy convincente. Las personas tóxicas viven de la negación y de la sensación de tener derecho a todo, y se sienten recompensadas por su comportamiento explotador. La verdadera naturaleza de su comportamiento trastornado suele hallarse oculta tras unas puertas herméticamente cerradas; de modo que, para sanar, vas a necesitar la validación de otros supervivientes y de terapeutas expertos en trauma que verdaderamente «lo capten».

Al igual que todos estos supervivientes y que posiblemente tú, yo también conozco de primera mano cómo operan las personas tóxicas y qué se siente al moverse por el mundo siendo una PAS. Crecí sufriendo *bullying* por parte de mis compañeros de clase y presenciando abusos emocionales. De hecho, éstos fueron los catalizadores que me llevaron a un largo viaje de cuidados personales. Mi alta sensibilidad y mi empatía me convertían en un blanco vulnerable para diversos tipos de personas tóxicas. La programación recibida en la infancia me había condicionado para que estableciera amistades y relaciones con individuos narcisistas y carentes de empatía. Y, al igual que muchos supervivientes de narcisistas, terminé inmersa también en entornos laborales tóxicos. Aprender a adaptarme a este tipo de situaciones, a enfrentarme a ellas y, en última instancia, salir de ellas manteniéndome fiel a mí misma, me supuso un importante reto, sin el cual no habría podido desarrollar determinadas líneas en mi vida.

Sé por mí misma y por mis conversaciones con supervivientes que sanar la devastación emocional que estos tipos tóxicos provocan precisa un enorme trabajo interior. A la tierna edad de veinte años, yo practicaba meditación a diario, realizaba todo tipo de yoga y experimentaba con terapia cognitiva conductual, desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares, técnicas de liberación emocional y terapia dialéctica conductual como modos potenciales de sanación. Leía cientos de libros de autoayuda, y me matriculé en diversos cursos de grado en psicología, psicopatología y sociología en la Universidad de Nueva York, la Universidad de Columbia y la Universidad de Harvard. Investigué el *bullying* y encuesté a miles de supervivientes como yo para mis libros. Para mi tesis de máster en la Universidad de Columbia, entrevisté a víctimas de *bullying*, algunas de las cuales se habían convertido posteriormente en blanco de parejas narcisistas. Como resultado de todas estas experiencias, obtuve una profunda comprensión y unos sólidos conocimientos sobre las tácticas que las personas tóxicas utilizan y sobre cómo enfrentarse a ellas de forma eficaz en diversos contextos.

Es probable hayas descubierto que tus interacciones con personas tóxicas te han proporcionado una serie de habilidades y de conocimientos que no poseías con anterioridad. Al igual que muchos niños que sobreviven en zonas de guerra, al llegar a la edad adulta me resultó más fácil reconocer la toxicidad que a la mayoría de las personas. Y descubrí que existía un espectro: en tanto que existen personas tóxicas que no tienen intención de serlo, hay otras que son deliberadamente maliciosas. Mientras que hay un puñado de personas tóxicas que son capaces de cambiar con esfuerzo y a través de un proceso brutal de autorreflexión, la mayoría de ellas mantiene su comportamiento artero y agresivo. Las PAS como yo tenemos que aceptar estas incómodas verdades con el fin de comprender la mentalidad de esas personas que intentan hacernos daño.

Si eres una PAS, tal vez hayas desarrollado con los años un hábito autodestructivo, el de intentar educar a una persona tóxica para que sea más empática y considerada. Probablemente habrás tenido que forcejear poniendo límites e intentando liberarte de personas tóxicas. Este libro pretende ayudarte para que abandones esta costumbre dañina y para que te centres en tu propio cuidado personal, en tus límites

y en tu protección. En este libro, he integrado lecciones de vida y sabiduría no sólo de mi propia vida, sino también de todo lo que he aprendido con miles de supervivientes y con muchos expertos con los que he conversado a fin de formular consejos razonables para lidiar mejor con estos tipos tóxicos.

A medida que vayas trazando unos límites saludables, serás consciente de que no te corresponde a ti arreglar a nadie ni enseñarle las normas básicas de la decencia humana. No eres su padre ni su madre, ni tampoco su terapeuta; y, sin duda, has sido bastante generoso con personas que no se merecían tanto esfuerzo por ayudarlas. Dedicar mejor ese tiempo a considerar si esas personas merecen estar en tu vida, en lugar de alimentar su apego a ti intentando «cambiarlas». Son adultos y pueden cambiar por sí solos a su propio ritmo.

Este libro no pretende sustituir terapia alguna. Si bien ha sido revisado por un profesional clínico, no pretende ser otra cosa que una guía de autoayuda. Convendrá que consideres acudir a terapia con un profesional si tienes un trauma que sanar, si tienes dudas acerca de cómo poner en práctica estas sugerencias o si te preocupa tu seguridad. Estos consejos de cuidado personal no pretenden ser otra cosa que un suplemento en tu viaje hacia una mayor autoestima, hacia la sanación y el establecimiento de límites. Toma lo que te venga bien y adáptalo a tus circunstancias personales. Tengo la esperanza de que, con la información de este libro, no sólo aprenderás a hacer uso del don que supone tu alta sensibilidad, sino que también obtendrás muy buenas estrategias para lidiar con personas tóxicas.

Si eres consciente de que eres una PAS y tienes la costumbre de establecer contacto con personas tóxicas, convendrá que sepas que no estás solo. Aunque algunos de los rasgos que te convierten en una PAS pueden hacerte vulnerable a los depredadores emocionales, también tienes rasgos que te pueden resultar útiles para detectar a las personas tóxicas, establecer límites sólidos y enfrentarte a sus manipulaciones directamente.

Quizás tu entorno social te haya enseñado que tu sensibilidad es una debilidad, pero puede ser tu mayor punto fuerte. Tu sensibilidad «extra» es un sistema de alarma interior y un escudo, pues se dispara con más rapidez en presencia del peligro. La clave estriba en que sin-

tonices con tu sensibilidad y escuches a tu voz interior. Como persona empática que eres, tu sensibilidad es un superpoder. En los siguientes capítulos aprenderás cómo usar exactamente este superpoder para distinguir mejor los diferentes tipos de personas tóxicas y cómo manejar-te en estas relaciones de la forma que mejor satisfaga a tu alta sensibilidad y a tus necesidades de cuidado personal.

CAPÍTULO 1

LA TRINIDAD

PAS, manipuladores tóxicos y narcisistas

¿Tienes a diario emociones intensas o abrumadoras? Te sientes como una esponja emocional, quedándote una y otra vez con los estados de ánimo de los demás. Cuando interactúas con alguien, lo absorbes todo porque sintonizas profundamente con sus cambios en las expresiones faciales, con sus leves matices en el tono de voz y sus gestos no verbales. Las críticas y los conflictos tienen unos efectos devastadores sobre ti y pueden arruinarte el día por completo. Estar entre multitudes te agota, las luces brillantes te molestan y te incomodan las texturas ásperas y los aromas intensos. Con frecuencia, te relacionas con personas tóxicas y los narcisistas se aprovechan de ti. Sólo por el hecho de leer este libro es muy probable que ésta sea tu realidad y que seas lo que las investigaciones en psicología denominan *persona altamente sensible (PAS)*.

Quizás te hayas sentido siempre diferente de los demás; *sientes* más y experimentas el mundo de una forma más vívida y más profunda, casi como si te encontraras el mundo a un mayor volumen. Como afirma Elena Herdieckeroff (2016) en su Charla TED sobre las personas altamente sensibles, «todos tus sentidos están en estado de alerta [...]

todas tus emociones se magnifican. Un simple estado de tristeza es un profundo pesar, y la alegría es puro éxtasis. También te preocupas más allá de lo razonable y empatizas ilimitadamente. Es como si estuvieras en osmosis permanente con todo lo que te rodea». Esto no es el resultado de una personalidad extravagante; es la bendición y la maldición de un rasgo genético concreto. La alta sensibilidad es una propensión genética que nos permite procesar los estímulos de forma más profunda, captando las sutilezas de nuestro entorno y llevándonos a tener percepciones más intensas de las experiencias, tanto las negativas como las positivas.

Si eres altamente sensible, no estás solo, aunque te parezca que sí. Según la investigadora Elaine Aron, las PAS constituyen entre el 15 y el 20 % de la población (2016, xxv). Una PAS o alguien con sensibilidad para el procesamiento sensorial tiene una capacidad de respuesta superior, emocional y físicamente, ante sí misma, ante su entorno y en sus relaciones con los demás. Como PAS, dispones de un radar muy bien sintonizado con todo cuanto ocurre a tu alrededor. Este rasgo te hace más propenso a la sobreestimulación, pero tiene también muchas ventajas, pues te permite discernir mejor todo en tus interacciones con los demás, una vez aprendes a sintonizar con tus percepciones realizadas.

Sin embargo, nuestra alta sensibilidad nos hace más vulnerables a las personas tóxicas. Esto se debe a que las PAS, junto con esas personas a las que coloquialmente denominamos «empáticas», con las que guardan una estrecha relación, pueden tomar con facilidad las emociones de los demás como propias. Debido a que nuestros límites son porosos, terminamos quedándonos con el dolor y el estrés de los demás, absorbiendo con frecuencia su negatividad en nuestra vida cotidiana, más que cualquier persona promedio. El hecho de que seamos más conscientes y empáticos, y que sintonicemos mejor con las necesidades de los demás, hace que las PAS nos veamos más fácilmente atrapadas en las redes de las personas tóxicas. Pero antes de profundizar en esa dinámica, vamos a explorar más a fondo el rasgo de la alta sensibilidad, pues comprenderte a ti mismo mejor te ayudará a percibir con más precisión lo que sucede para comenzar a pavimentar el sendero hacia una vida más saludable como PAS.

La ciencia de la alta sensibilidad

La alta sensibilidad no es sólo un sentimiento; es un hecho científico. En un estudio realizado por Bianca Acevedo y sus colegas (2014), los escáneres de imagen por resonancia magnética funcional (IRMf) revelaron que los cerebros de las PAS reaccionaron con más intensidad a imágenes emocionalmente evocadoras. Las regiones del cerebro relacionadas con la conciencia, la empatía, la integración de la información sensorial, el procesamiento de recompensas e, incluso, la planificación orientada a la acción se activaron en mayor medida en las PAS que en sus menos sensibles pares cuando contemplaban expresiones faciales tanto de personas conocidas como de personas extrañas. Esto podría explicar el motivo por el cual las PAS suelen tener una respuesta más acentuada ante situaciones sociales y las emociones de los demás que la mayoría de las personas. Pero aún hay más en la ciencia que explica por qué respondemos como lo hacemos.

Por qué sentimos más: la empatía y las neuronas espejo

¿Te has preguntado alguna vez si existe un motivo por el cual tienes unas respuestas emocionales y empáticas más intensas ante el dolor de los demás, pudiendo llegar a sentirlo como si fuera tuyo propio? ¿Por qué el hecho de ver a alguien sufriendo te afecta a ti más profundamente que a los demás? ¿Por qué tiendes a intentar «arreglar», rescatar y sanar a los demás? Existe una razón biológica para eso: las *neuronas espejo*, un tipo concreto de células cerebrales sensorio-motrices que se activan de la misma manera que en otra persona cuando la observamos llevar a cabo una acción, casi como si estuviéramos realizando la acción nosotros mismos, aunque no hayamos movido ni un músculo (Marsh y Ramachandran, 2012).

Como ya hemos visto, las investigaciones confirman que entre las áreas del cerebro con mayor actividad en las PAS se halla el sistema de neuronas espejo, que está asociado a las respuestas empáticas, a la conciencia, al procesamiento de la información sensorial y a la planifica-

ción de acciones. Como consecuencia de ello, nuestra empatía parece estar como realzada, y somos «esponjas» para las emociones de los demás. Por otra parte, las PAS están más orientadas a la acción y son más empáticas cuando presencian el dolor de otras personas (Acevedo *et al.*, 2014). El sistema de neuronas espejo nos permite «sentir» lo que otra persona podría estar sintiendo cuando vemos a alguien haciendo algo, dado que se activan las mismas regiones de nuestro cerebro que se verían involucradas al realizar esa misma actividad. El sistema de neuronas espejo puede realzar tanto las experiencias positivas como las negativas en situaciones sociales (Aron, 2016). Es decir, podemos presenciar el dolor de alguien y sentir como si lo estuviéramos experimentando nosotros mismos, de la misma manera que podríamos experimentar su júbilo ante una buena noticia.

Por ejemplo, observar a otra persona llorando puede hacernos llorar de inmediato, porque sentimos el peso de su malestar y su sufrimiento. Si una persona a la que queremos nos cuenta un acontecimiento traumático por el que pasó, podemos experimentar una especie de trauma secundario. Podríamos visualizar los terribles momentos por los que se vio obligado a pasar durante ese acontecimiento traumático y verlo en nuestra mente como si hubiéramos estado allí, experimentando lo que esa persona soportó. Nos ponemos en el lugar de esa persona de una manera muy vívida.

Esta forma de sensibilidad puede llevar a dos personas empáticas a establecer una fuerte conexión. Sin embargo, también puede traer como consecuencia una relación unilateral parasitaria con personas tóxicas. Como PAS, solemos responsabilizarnos por las emociones y los problemas de los demás. Y, aunque este alto nivel de empatía y el impulso de «rescate» puede ser una ventaja si nos dedicamos al activismo y ayudamos a poblaciones necesitadas, también nos hace más vulnerables ante las personas tóxicas, que buscan nuestra simpatía con el fin de continuar su comportamiento destructivo. Cuando nos influye el dolor de otra persona, dejamos de tener en cuenta cómo nos está tratando esa persona a *nosotros*. Si nos molesta, nos reconciliamos con ella con rapidez, racionalizando su comportamiento inaceptable. Las personas manipuladoras dependen de este rasgo para explotarnos, como veremos con más profundidad más adelante en este mismo capítulo.

Percepción realzada y sintonización con el entorno

Las PAS no sólo sintonizan con otras personas, sino que también conectan profundamente con su propio entorno. Las investigaciones demuestran que las PAS tienen más actividad en la parte del cerebro conocida como la ínsula, que conduce a un procesamiento más profundo, a sintonizar con los cambios del entorno y a realzar la percepción de las experiencias; las PAS muestran también una conciencia más elevada ante los estímulos sutiles y son más reactivas tanto a estímulos positivos como negativos (Jagiellowicz *et al.*, 2011). La ínsula es la responsable de la conciencia de sí mismo, y juega un papel importante en el procesamiento de las sensaciones corporales que nos ayudan a tomar decisiones. El investigador Bud Cragi (2009) afirma que la ínsula es la responsable de lo que él denomina el «momento emocional global», porque recoge información del entorno, de las sensaciones corporales y de las emociones para crear una experiencia subjetiva del momento presente. Se cree que las PAS procesan su entorno y sus experiencias a un nivel bastante más profundo que la mayoría de la población. Somos capaces de reconocer e identificar patrones, recoger información de forma más completa, conectar experiencias del pasado y del presente, y pensar acerca de decisiones de una manera más completa e intuitiva que las no PAS.

Podrías experimentar un «momento emocional global» cuando conoces a alguien. Mientras te formas una primera impresión general de esa persona, te fijas en los gestos no verbales, en las microexpresiones faciales, en el tono de voz y en el estado emocional, al mismo tiempo que procesas tu propio estado emocional, tus sensaciones corporales y los detalles del entorno. Quizás conozcas a Mary, por ejemplo, que parece encantadora en un principio, pero de pronto percibes un atisbo de desdén, cierta altivez en la manera en que se comporta y un tono de voz dulce fingido, junto con tus propios sentimientos de incomodidad y tus reacciones viscerales provocadas por la ansiedad.

El problema estriba en que, en esta situación, incluso como PAS, quizás racionalices tus observaciones y las desestimes debido a la carismática fachada de Mary. La clave aquí estriba en que tomes conciencia de que tu habilidad para captar los matices es un activo, y no un pro-

blema, cuando conoces a gente nueva. Tu cerebro es capaz de recoger y procesar cantidades masivas de información que puede serte muy útil cuando tengas que tomar decisiones, sobre todo cuando se trata de casarse con individuos potencialmente tóxicos.

Tal profundidad de procesamiento puede discurrir en dos direcciones diferentes, dependiendo de las circunstancias: en una situación, es más probable que las PAS sopesen los pros y los contras antes de tomar una decisión; en otra, las PAS pueden procesar con suma rapidez cuando la situación actual se parece mucho a otra del pasado y reaccionan de inmediato ante cualquier peligro que se presente. Como afirma Elaine Aron, «dicho de otro modo, la sensibilidad, o la capacidad de respuesta, como se la suele denominar, supone prestar más atención a los detalles de lo que lo hacen los demás, para luego utilizar este conocimiento para hacer mejores predicciones de cara al futuro» (2016, xv). Tomando esto en consideración, como PAS, tú *ya* dispones de muchas de las herramientas internas necesarias para evaluar y discernir con precisión a una persona tóxica. Lo único que tienes que hacer es escucharte y complementar esa intuición con los pasos basados en la acción que compartiré más adelante en este libro.

Cómo nos conforma el entorno de nuestra primera infancia

«Eres demasiado *sensible* y delicada», me dijo con desdén una compañera de clase, mientras yo lloraba en el patio del recreo, tras escucharle decir algo que me había hecho daño. Yo padecí un *bullying* severo cuando estudiaba en secundaria, y aquello tuvo un profundo impacto en mí. No sólo sentía terror ante mis compañeros de clase, sino que se me menospreciaba por mi forma de reaccionar ante sus abusos. Rara vez alguien validaba mis emociones.

Si eres una PAS, es muy probable que, desde la infancia, te hayan dicho que eres «demasiado sensible». También probables posible que hayas tenido que enfrentarte a elevados niveles de ansiedad, depresión o, incluso, neurosis. Todo esto no es algo que sea necesariamente intrínseco al rasgo de la alta sensibilidad, si bien ser una PAS te puede

hacer proclive a ello si, además, tuviste *experiencias adversas de la infancia* (EAI). Este término hace referencia a todos aquellos acontecimientos de la infancia que pueden ser estresantes o traumáticos, como los abusos físicos, sexuales o emocionales, la negligencia o el abandono físico o emocional, presenciar violencia doméstica, tener un miembro de la familia con una enfermedad mental o una adicción, la separación o el divorcio de los progenitores, presenciar malos tratos sobre la madre o el encarcelamiento de un miembro de la familia.

El estudio CDC-Kaiser Permanente de Experiencias Adversas de la Infancia fue una de las investigaciones de mayor alcance realizadas en personas que habían sufrido abusos y abandono en la infancia (Felitti *et al.*, 1998). En él se evaluaron los efectos que los abusos en la infancia habían tenido sobre la salud y el bienestar de las personas en su edad adulta, y se descubrió que aquellas personas que habían sufrido EAI eran más propensas a padecer problemas de salud crónicos, abuso de sustancias, autolesiones y pensamientos suicidas.

Si en tu infancia abundaron los abusos, los abandonos o el *bullying*, tu alta sensibilidad puede interactuar con estas experiencias y generar tales problemas en la edad adulta. La «crianza» interactúa con la «naturaleza»,² de tal modo que un entorno tóxico precoz puede llevar a que los tipos altamente sensibles sean más vulnerables al estrés. Como indica Elaine Aron, «las PAS con una infancia complicada son más propensas a deprimirse, sentirse ansiosas y a ser más tímidas que las personas no sensibles con una infancia similar; pero las PAS que tuvieron una buena infancia no corren un mayor riesgo que las otras» (2016, xi). Las PAS tienen también una variación genética que las lleva a tener menos serotonina en el cerebro, un fenómeno que se acentúa aún más en las personas que tuvieron una infancia difícil.

Sin embargo, esta misma variación genética tiene asimismo sus ventajas, pues mejora la memoria de los materiales aprendidos, facilita la toma de decisiones y mejora el funcionamiento mental en general. Como Aron (2016) señala en su libro, se descubrió que los monos rhesus con este rasgo, si habían sido criados por buenas madres, muestra-

2. *Nurture* y *nature* en el original inglés, formando así un juego de palabras. (*N. del T.*)

ban algo conocido como *precocidad evolutiva*, caracterizada por ser líderes de sus grupos sociales y por tener altos niveles de resiliencia (Suomi, 2011).

Al ser una PAS, aunque hayas tenido experiencias adversas en la infancia, dispones de muchos dones y capacidades que aportar al mundo. Tu resiliencia y tu capacidad para captar sutilezas y matices que los demás no perciben no tienen parangón, y esto puede actuar *a tu favor*, en lugar de en tu contra, en la medida en que aprendas a utilizar estas capacidades con habilidad para desenvolverte mejor en tus relaciones y en los conflictos.

REFLEXIÓN PARA EL DIARIO: **Experiencias adversas de la infancia**

Ten en cuenta las siguientes preguntas y registra las respuestas en tu diario. ¿Tuviste alguna experiencia adversa en la infancia? ¿De qué modo te ha afectado en la edad adulta? ¿Influyó tu alta sensibilidad en la manera en que respondiste ante ella? ¿De qué manera se manifiesta?

Una nota acerca de las personas empáticas

Aunque hay escépticos que dicen que el término «empático» pertenece al reino de la pseudociencia, las PAS son quizás el grupo social más similar que hayamos podido estudiar científicamente, puesto que sus capacidades se solapan con las de las personas empáticas. Se dice que éstas experimentan de manera directa las emociones de los demás y, según la doctora Judith Orloff, «las personas empáticas sienten las cosas primero y *luego* piensan, lo cual es lo opuesto a cómo funciona la mayoría de personas en nuestra sobreintelectualizada sociedad. No hay ninguna membrana que nos separe del mundo» (2018, 5).

Tampoco es pseudociencia la idea de que podemos llevarnos las emociones de los demás, pues las investigaciones indican que el *contagio emocional*, la tendencia a «pillar» los sentimientos de otras personas, es más habitual de lo que se piensa (Hatfield, Cacioppo y Rapson, 2003). Sherrie Bourg Carter (2012) escribe: «Las investigaciones han demostrado que el mimetismo de un ceño fruncido o una sonrisa, o

cualquier otro tipo de expresión emocional, desencadena reacciones en nuestro cerebro que nos llevan a interpretar esas expresiones como si de nuestros propios sentimientos se tratara. Dicho de un modo sencillo, como especie, somos vulnerables de forma innata a “pillar” las emociones de otras personas».

Las PAS y las personas empáticas son profundamente intuitivas, y sintonizan de una manera muy poderosa con las emociones y las energías de los demás. De hecho, experimentamos esa sensación de contagio emocional a un nivel acrecentado. Y, aunque estos dos términos («personas empáticas» y PAS) son diferentes, comparten muchas similitudes y características. Para las PAS, las secciones del cerebro que regulan las emociones tienen simplemente una mayor capacidad de respuesta que las de sus semejantes menos sensibles. Y lo que significa ser una PAS se solapa en gran medida con lo que en nuestra sociedad llamamos «personas empáticas».

Tanto si te consideras una persona empática como si te consideras más bien una PAS, conviene que sepas que, si bien estos consejos y estrategias se adecúan a los rasgos solapados de ambos grupos, utilizaré el término «PAS» a lo largo de este libro.

El espectro de la sensibilidad

Según Elaine Aron, dado que la alta sensibilidad es un rasgo genético, o bien eres una PAS o bien no lo eres; es decir, o tienes el rasgo o no lo tienes. Sin embargo, como se ha señalado, los profesionales de la psicología señalan que crianza y naturaleza van de la mano, de ahí que la predisposición biológica suele interactuar con el entorno para determinar cómo se va a presentar el rasgo. Tu alta sensibilidad interactúa con cualquier trastorno de salud mental, trauma, contexto cultural o religioso, o experiencias adversas en la infancia que puedas tener, dando lugar a una expresión de tu alta sensibilidad que va a ser diferente a la de todos los demás.

Por ejemplo, yo soy una PAS, pero también soy una PAS que creció en Manhattan y vive en la actualidad en Manhattan (un hervidero de ruidos, multitudes y luces brillantes). Y aunque soy inherentemente

sensible a estos factores, soy capaz de tolerar esta estimulación tan intensa mejor que la mayoría, porque, siendo niña, me crié en entornos agitados y caóticos, tanto en la escuela como en casa. Como consecuencia de ello, me he llegado a acostumbrar a la sobreestimulación y soy capaz de «desconectarla» a voluntad.

En cambio, otra PAS que viva en un pueblo puede que tenga una elevada sensibilidad a los ruidos fuertes, a la multitud y a las luces brillantes porque no está habituada a un entorno así. No obstante, si sus experiencias de infancia fueron agradables, es probable que responda a nivel emocional con menos intensidad ante situaciones sociales caóticas que alguien en cuyos antecedentes figure el *bullying* o los abusos.

Ambos tipos de personas «cuentan» como altamente sensibles, pero nuestras experiencias dan forma a los grados en los cuales el rasgo se presenta y cómo lo hace.

EJERCICIO: **Lista de verificación de las PAS**

Lee la siguiente lista de conductas sociales que con más frecuencia se asocian con las PAS y señala aquellas que se apliquen a tu caso. Cuantas más marcas hagas, más probabilidades habrá de que seas una PAS.

- Reaccionas emocionalmente con mayor intensidad que la mayoría de la gente ante situaciones y personas. Con frecuencia dicen que eres «muy sensible».
- Tienes una gran empatía, y sintonizas con los estados emocionales de los demás. Te conviertes en una «esponja emocional» ante los estados de ánimo y los sentimientos de los demás sin darte cuenta de ello.
- Muchas veces quieres ayudar a quienes sufren y anticipas las necesidades emocionales de los demás. Dejas lo que estás haciendo para que los demás se sientan cómodos, sobre todo cuando están angustiados.
- Tienes intuiciones intensas con respecto a personas, lugares y situaciones que, más tarde, resultan ser ciertas.
- Con independencia de si eres más extrovertido o introvertido (en torno al 30% de las PAS son extrovertidas), precisas una can-

tividad importante de tiempo en soledad para procesar tus experiencias y tus emociones.

- ❑ Debido a la profundidad con la que procesas la información, captas sutilezas y matices que los demás no captan. Respondes de un modo intenso a los cambios en tu entorno y a las emociones de los demás. Te gusta «leer» a las personas más allá de las impresiones superficiales, eres capaz de «sentir» cuándo alguien miente, percatarte de las discrepancias entre sus palabras y su lenguaje corporal, y detectar pequeños cambios en las microexpresiones faciales, el tono y los gestos no verbales, que al resto de la gente les pueden pasar desapercibidos.
- ❑ Tienes una vida interior rica e intensa, con un alto grado de introspección, creatividad e imaginación. Te puedes sentir atraído por las artes, que serán capaces de conmoverte y evocar respuestas emocionales.
- ❑ Eres de carácter generoso y tienes intuiciones agudas acerca de la psique humana. Sanador natural, puede que gravites hacia profesiones que incorporan alguna forma de cuidado, liderazgo o enseñanza.
- ❑ El entorno te abrumba fácilmente, sobre todo si hay grandes multitudes, luces brillantes, sonidos intensos y aromas fuertes. Normalmente quieres huir de estos entornos y te pone de mal humor no poder hacerlo.
- ❑ Le das vueltas a la cabeza a las personas, las decisiones que tomas y las situaciones durante más tiempo que la mayoría de las personas. Por ejemplo, puedes estar rumiando un comentario crítico que te hayan podido hacer durante semanas y te puede llevar más tiempo que a la mayoría superar una ruptura.
- ❑ Las interacciones con los demás te estimulan con facilidad. Un minuto antes puedes estar en calma y relajado, y al minuto siguiente, tras una interacción social, puedes sentirte emocionalmente sobrecargado, sin saber por qué.
- ❑ Puede que te enfrentes a depresiones, ansiedad y a una baja confianza en ti mismo debido a tu alta sensibilidad y a tu excesiva receptividad a las emociones de los demás. Puede que desarrolles alguna adicción que te permita «anestesiarte» emo-

cionalmente ante la intensidad de los sentimientos que experimentas.

- ❑ Sueles acercarte a personas tóxicas que traspasan tus límites de manera regular, gente que te exprime y que te explota sin darte demasiado a cambio.
- ❑ Has tenido una serie de relaciones poco saludables con personas narcisistas que han utilizado tu empatía y tu sensibilidad en tu contra.

Registro de terapia: ¿necesitas un terapeuta?

Recuerda que las PAS que han crecido en entornos traumáticos corren el riesgo de padecer ansiedad y depresión. Su alta sensibilidad puede interactuar con el trauma para generar determinados trastornos de salud mental. Pero, con independencia de cómo fuera tu infancia, conviene que vayas a terapia si te ocurre *algo* de lo siguiente:

- Altos niveles de ansiedad persistente, o bien ataques de pánico reiterados.
- Ansiedad social extrema, como resultado del autoaislamiento.
- Recuerdos traumáticos, pensamientos intrusivos o pesadillas.
- Diálogo interno negativo crónico y autosabotaje.
- Disociación (sensación de estar desconectado de tu cuerpo, del entorno, o de ambos).
- Pensamientos suicidas o planes para causarte algún daño.
- Incidentes previos de autolesiones.
- Síntomas psicósomáticos y problemas corporales que no parecen tener explicación médica.
- Problemas con la imagen corporal y trastornos alimenticios.
- Un acontecimiento traumático reciente, o bien un trauma secundario al presenciar el trauma de otra persona.
- Adicciones o compulsiones, incluyendo rituales obsesivo-compulsivos.
- Un historial de relaciones y amistades abusivas, o de entornos de trabajo explotadores.

- Cualquier forma de psicosis (por ejemplo, alucinaciones, escuchar voces).
- Problemas para mantener unas relaciones saludables o apego a otras personas.

Imanes para las personas tóxicas

Cuando las PAS se ponen en contacto con individuos tóxicos que carecen de empatía o incluso de conciencia, pueden sentirse abrumadas en cuerpo, mente y espíritu. En uno de los foros más grandes de supervivientes de parejas narcisistas, Psychopath Free («Libre de Psicópatas»), se hizo una encuesta *online* para ver qué tipos de personalidad Myers-Briggs tendían a convertirse en víctimas de individuos narcisistas. Como sería de esperar, los tipos más numerosos fueron los INFJ y los INFP (para saber más acerca del Indicador Tipológico Myers-Briggs, véase www.myersbriggs.org).³ Estos tipos de personalidad están asociados a rasgos habituales en las PAS, como la intensidad emocional, la escrupulosidad y un alto nivel de empatía e intuición.

Las PAS pueden convertirse en blanco de aquellos individuos que se encuentran en el extremo maligno del espectro de toxicidad, es decir, personalidades narcisistas, psicopáticas y sociopáticas. Pero existen también personalidades tóxicas estándar que pueden reducir nuestras reservas emocionales. Como veremos más adelante en este libro, estas personalidades se hallan en el extremo más bajo del espectro de toxicidad porque *normalmente* no son conscientes del impacto que tienen y son capaces de reflexionar sobre sus actos cuando se las sitúa ante ellos, incluso muestran mejorías. Estos tipos de personalidad constan de lo que se denomina «asaltalímites», «vampiros emocionales», «enloquecedores» y «buscadores de atención».

3. En castellano, puede consultarse «Indicador Myers-Briggs» en la Wikipedia, en https://es.wikipedia.org/wiki/Indicador_Myers-Briggs. (N. del T.)