

ROLF SELLIN

Cuando la piel es demasiado fina

*Hipersensibilidad:
De lo negativo a lo positivo*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos 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 y Autoayuda

CUANDO LA PIEL ES DEMASIADO FINA

Rolf Sellin

1.ª edición: octubre de 2025

Título original: *Wenn die Haut zu dünn ist*

Traducción: *Beatriz García Alonso*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020 Kösel-Verlag,

división de Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Alemania

www.penguinrandomhouse.de

Derechos en español negociados a través de Ute Körner Lit. Ag.

www.uklitag.com

(Reservados todos los derechos)

© 2025, 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: 978-84-1172-335-0

DL B 14992-2025

Impreso en España 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

Antes	9
Después.	11
Prólogo: Un libro cambia mi vida.	15
Hipersensibilidad: ¿Cómo vivir bien con esta predisposición?	16
Aprender a poner límites.	16
Lo que puedes ganar	17
Personas altamente sensibles: Personas con una piel muy fina	19
Hipersensibilidad: ¿Una ventaja o una desventaja en la vida?	25
Autoevaluación: ¿Eres hipersensible?	28
Buscador de emociones fuertes: Ser hipersensible y, a pesar de ello, necesitar un «empujón»	33
Autoevaluación: ¿Eres hipersensible y, al mismo tiempo, un buscador de emociones fuertes?	34
Cuando la propia percepción hace daño.	37
Cómo comienza la lucha interior	38
Circunstancias agravantes en la infancia	45
Siempre en la sombra: Mujeres hipersensibles	57
Entre la presión para adaptarse y la idealización: Niños hipersensibles	60

Aprender a controlar la propia percepción	67
El autocentramiento mediante la percepción consciente ..	76
Fuerza, energía y crecimiento a través de la limitación ...	80
Traspasar los límites hasta explotar	87
Requisitos previos para la limitación	97
Dolor, síntoma, enfermedad:	
Cuando el cuerpo habla	99
Vivir mejor el día a día	105
Mayor resistencia al estrés	105
Las personas hipersensibles pensamos	
de forma diferente	114
Hipersensible, premonitor, médium	121
Ignorar, evitar, explotar: Comportamiento conflictivo ...	123
Darlo todo: Las personas hipersensibles y su profesión ...	127
Entre el anhelo y el retraimiento: Las relaciones sociales ..	136
Caminos terapéuticos, desvíos terapéuticos	151
Con qué suele confundirse la hipersensibilidad	151
Cómo se forman nudos	154
Hipersensibilidad: Un empujón constante	
para el autodesarrollo.	163
Otros métodos eficaces	167
Soluciones para la situación 1: Cómo determinar	
uno mismo la distancia interior respecto	
a lo que se percibe	169
Soluciones para la situación 2: En medio del ajetreo,	
pero contigo mismo	172
Soluciones para la situación 3: No te pierdas	
a ti mismo en el contacto con los demás.	175
Unos pasos más allá	179
Agradecimientos	183
Recomendaciones de libros	185

Todos los casos descritos en este libro se basan en hechos reales.

*Para proteger la intimidad de las personas afectadas,
se han modificado los datos personales.*

*En caso de que esta publicación contenga enlaces a sitios web de
terceros, no asumimos responsabilidad alguna por su contenido, ya que
no los adoptamos como propios, sino que nos limitamos a hacer referencia
a su estado en el momento de la publicación inicial.*

Si te identificas con el siguiente texto, no hay duda de que este libro es para ti.

Antes

Un momento típico

Gerlinde volvió a reprocharse no ser tan tranquila como sus compañeras. Ellas no se cuestionaban nada ni se paraban a pensar en los contratiempos que podían surgirles en sus proyectos, para los que, ella consideraba, no estaban realmente preparadas. Era consciente de que con sus preguntas nunca se haría popular, por lo que lo dejó. Además, aunque habría sabido cómo ayudar a sus compañeras, aquello era asunto de sus superiores y no de ella. Así que ahora Gerlinde también se echaba en cara romperse la cabeza por los demás.

Sus colegas llevaban ya un tiempo disfrutando de la pausa para el almuerzo. Al principio había recibido con alivio la tranquilidad, pero ahora la acechaban otros estímulos: el silbido del aire acondicionado, un suave pitido en los radiadores, la llegada del ascensor, los ventiladores de los ordenadores portátiles, el tictac de los relojes... A pesar de que le hacía falta un poco más de tiempo para terminar bien el trabajo, algo la empujaba a hacer lo mismo que sus compañeras, pero acabó su tarea. Ordenó un poco por encima el escritorio, aunque no le gustaba nada, porque así le costaría más encontrar sus cosas, pero ¿qué impresión habría causado si no esa mesa?

De camino, una mitad de ella estaba aún en el trabajo y la otra había entrado ya en el comedor. ¿Debía salir a comer o mejor a dar un paseo? Luego volverían a decir que era un poco solitaria. Cuando pasaba por donde estaba el equipo de *marketing*, siempre asociaba sus risas a ella. ¿Quizá debería mirarse en el espejo? Se contempló en busca de algo raro. Intentó esquivar al conserje, que se acercaba con una escalera. Primero a un lado y luego al otro. Con un hábil giro de la escalera, consiguió evitar a tiempo que chocaran.

En el comedor, Gerlinde se sentía sobrepasada por el sinfín de estímulos que percibía a su alrededor: una luz deslumbrante, olores

opuestos de comida que no encajaban, el murmullo de las voces que competía con el ruido de los cubiertos, el raspado metálico de un cucharón de sopa que la hizo encogerse y que provocó que le dolieran los dientes.

En esas se le acercó el señor Stechel para iniciar otra conversación de trabajo allí mismo, justo delante del mostrador donde se servía la comida. Lo dejó hablar, apenas podía concentrarse en aquel ambiente. Cuanto más la desbordaba todo, más veces decía sí, y listo. No obstante, era consciente de que en un rato empezarían los arrepentimientos. Por fin logró librarse de él.

¿Dónde se debía poner para hacer cola? Sin saber lo que había, eligió la fila más corta para evitar males mayores. En cuanto alguien se ponía detrás de ella, percibía la impaciencia del recién llegado. Por delante la frenaban, por detrás la atosigaban, y ella estaba allí, atrapada en el medio. Reaccionó sudando. Por si fuera poco, la abrumaba el temor de que ella misma pudiera desprender un mal olor capaz de quitarle el apetito a los demás. No podía soportar más la tensión. ¿Qué pensarían de ella si se saliera ahora de la cola? ¿La tomarían por indecisa? ¿La tacharían de demasiado sensible? ¿Se burlarían de que no fuera lo suficientemente fuerte? Si esto seguía así, pronto sentiría una presión en la vejiga que la obligaría a ir al baño. Con sólo pensar en ello, ya necesitaba visitar con urgencia el inodoro. Lo mejor que podía hacer era retirarse a tiempo. Aún no tenía ni siquiera la bandeja y podía prescindir perfectamente de la comida caliente. En el puesto de pasteles atendían enseguida. Aunque quería perder peso, comió algo dulce. Eso era lo más sencillo. Ahora le quedaba encontrar un lugar tranquilo en algún rincón alejado, aunque no le resultaba nada fácil mantener el equilibrio con la bandeja en medio de todo el barullo del comedor, pues se sentía al límite de sus fuerzas. Entonces, la señora Welz le hizo señas con la mano y la invitó a sentarse. ¿Cómo iba a decirle que no? Gerlinde sonrió y se dirigió al asiento que le indicaba la señora Welz. Ya sabía lo que la esperaba. La señora Welz volvería a contarle todos sus problemas. Una parte de ella se sentía honrada por ello, porque, a fin de cuentas, la señora Welz no compartía sus desvelos con todo el mundo. También le gustaba la profundidad de las conversaciones cuando hablaban de asuntos tan importantes de la vida como

el matrimonio. Y Gerlinde siempre tenía buenas soluciones para los problemas de los demás, aunque la señora Welz había rechazado cada una de sus sugerencias.

Sin embargo, hoy Gerlinde también quería desahogarse. Pero, nada más empezar a hablar de sí misma, a la señora Welz le surgió algo urgente y tuvo que marcharse a toda prisa.

Si también quieres encontrarte en el siguiente texto, este libro seguro que es para ti.

Después

Un momento típico

Antes de salir a comer, Gerlinde se tomó el tiempo necesario para terminar su trabajo con tranquilidad. Colocó el escritorio, se hizo una idea general de todo lo que tenía pendiente y ordenó las tareas según su urgencia e importancia. Así, en caso de aparecer algo inesperado, estaría a la altura. Ya había aceptado que a veces precisaba un poquito más de tiempo para desempeñar su trabajo, y sabía apreciar su prudencia y responsabilidad tanto como su jefe.

Se concentró brevemente antes de dirigirse al comedor. El término «concentrarse» la hizo sonreír. De hecho, tuvo la sensación como de llamar al orden a su atención y, por tanto, a su energía desde todos los ángulos posibles de la rutina laboral para que regresaran a ella con el fin de reconcentrarse mejor en sí misma. Volvió a sentir su cuerpo y su hálito con más intensidad, y su respiración se tornó al mismo tiempo más tranquila y profunda. Esto la ayudó a sentirse más fuerte en general. Las tensiones en la zona de la cabeza, que seguían haciendo acto de presencia de vez en cuando, disminuyeron considerablemente. En ocasiones aún sobrecargaba su mente, aunque ya había aprendido a trabajar de forma más sencilla y relajada.

De camino al comedor, percibió cómo los compañeros de *marketing* hablaban animadamente. Registró la escena y los saludó con amabilidad. Todos los miembros del equipo le devolvieron el saludo. No, así no se respondía a alguien que era el tema de conversación. ¿Por qué iba a ser ella el centro de su charla? Cuando estaba consigo misma, aquello no le interesaba mucho.

En el pasado se contagiaba al instante de cualquier estado de ánimo de los demás. Gerlinde decidió aceptar conscientemente el buen humor de sus compañeros, sin saber la causa de su buen talante. Y así entró en el comedor. Se alegró de cómo la luz caía sobre las plantas a través de la ventana lateral. Sus hojas proyectaban en el suelo sombras de formas extrañas que le recordaban a obras de Matisse. Como estaba centrada en sí misma y al mando de su propia atención, sólo se percató del ruido en el comedor, sin que el volumen y el alboroto de las voces la afectaran. Una vez más su camarada Stechel se le acercó para conversar sobre el trabajo. Pero hoy fue él quien se frenó. Antes de arrancarse a hablar, ella se le adelantó y le anunció que lo llamaría sobre las dos de la tarde para hacerle una pregunta. Entonces, ya podría aprovechar esa llamada para hablar de todo con ella. Con una amable sonrisa, lo dejó atrás.

Antes de que le sirvieran la comida, se tomó su tiempo para decidir qué plato le gustaría más. Aquél era un buen ejercicio para adquirir conciencia de sus necesidades y cuidar de sí misma. Además, así podía probar un método para tomar decisiones. ¿Cómo se sentiría su cuerpo después de saborear unos espaguetis blandos con salsa marrón rojiza y unas albóndigas de color pálido? ¿Y después de comer cerdo asado a la bávara con patatas y col? ¿O después de degustar la menestra de verduras a la jardinera? Volvió a comprobarlo y se decidió por la menestra de verduras, que le evocaba una sensación de armonía en el estómago, aunque tuviera que hacer cola para conseguirla. Precisamente en la fila se colocaba detrás, y procuraba dejar un espacio suficiente con la persona que tenía delante, aunque la compañera que aguardaba su turno tras ella intentara empujarla con fuerza. Hacer cola le recordaba sus estancias en Londres, las esperas por los autobuses de dos pisos. Por fin tenía en sus manos la bandeja con la deseada menestra de verduras.

Desde que hacía bien poco le diera a la señora Welz el número de teléfono de un terapeuta matrimonial, ésta ya nunca la saludaba para invitarla a su mesa. ¿En compañía de quién le gustaría comer hoy? ¿Acaso le apetecía unirse sus compañeros, que también estaban ocupados consigo mismos? Lo cierto es que sabía muy bien estar sola. ¿Qué tal hablar con el señor Steiner y la señora Küfner? Le resultaban simpáticos. Gerlinde los saludó y les preguntó si el asiento que quedaba a su lado estaba libre.

El ejemplo ficticio de Gerlinde demuestra lo siguiente: el hecho de que alguien sea hipersensible no dice nada sobre si esta persona está satisfecha o insatisfecha, feliz o infeliz, agotada o llena de energía. Hay personas hipersensibles que sufren por su sensibilidad, mientras que otras saben utilizar su predisposición de forma constructiva.

¿Te gustaría aprender a transformar tu hipersensibilidad? ¿Quieres que deje de ser algo negativo y se convierta en algo positivo? Si es así, bienvenido a este libro.

Prólogo: Un libro cambia mi vida

Cuando, hace años, una soleada tarde de septiembre entré en una librería en Santa Bárbara, California, no tenía ni la más remota idea de que ese momento cambiaría mi vida para siempre. Allí me topé con un libro titulado *The Highly Sensitive Person* (*La persona altamente sensible*). Al ver la portada, pensé que podría ser interesante. Sin embargo, cuando leí el subtítulo, *How to Thrive when the World Overwhelms you* (*Cómo prosperar cuando el mundo te abruma*), mi corazón empezó a latir más fuerte: conocía esos sentimientos desde mi infancia. Así, sin pensarlo, compré tanto ése como todos los demás libros de la autora Elaine N. Aron. Nada más llegar a casa, me puse a leer sin parar. En esas páginas, la autora me estaba retratando a mí, pero también estaba describiendo mi situación en general.

En aquel instante no sólo me reconfortó sentirme reconocido y comprendido. Hubo algo más que eso: mi trabajo y mis esfuerzos, hasta ahora en silencio, habían encontrado su foco. Y es que, para comprenderme y sobrevivir de forma sana, había dedicado mi tiempo a realizar una serie de formaciones psicoterapéuticas y a adquirir todo tipo de técnicas y métodos, o a desarrollarlos yo, y ahora podría ponerlos a disposición de otras personas que se sentían igual que yo a través de seminarios y sesiones individuales. De todo lo trabajado, sobresalía el controlar la propia percepción y procesar conscientemente los estímulos hasta reducir el dolor. La clave residía en el autocentramiento, en los métodos de delimitación o permeabilidad consciente, y en la distancia interior hacia uno mismo o hacia los demás. Luego vinieron desde las técnicas para reducir el estrés hasta los métodos para cambiar los hábitos de pensamiento y los patrones emocionales... En resumen, yo siempre me había preocupado por dar con *la forma constructiva de*

tratar la hipersensibilidad, aunque hasta entonces nunca había manejado tal término. Sin embargo, ahora se me presentaba la oportunidad de recopilar todas mis investigaciones y acercárselas a las demás personas hipersensibles que sentían lo mismo que yo. De pronto tenían un nombre y, por lo tanto, se hacía más fácil llegar a ellas.

Hipersensibilidad: ¿Cómo vivir bien con esta predisposición?

A lo largo de este libro, no me limito a describir la naturaleza de las personas hipersensibles y los muchos problemas que pueden ir asociados a esta cualidad. Tampoco me conformo con transmitir un sentimiento efímero de gran autoestima. Para mí, lo importante es responder a la siguiente pregunta: ¿por qué algunas personas hipersensibles son felices, se sienten interiormente plenas y viven exteriormente con éxito su don, mientras que para otras parece más bien una carga? ¿Qué les ocurre a las personas hipersensibles menos felices que sufren por su predisposición? ¿Qué sucede exactamente en su interior? ¿Qué perciben? ¿Cómo procesan los estímulos? ¿Cómo se comportan? ¿De qué manera crean su situación? *¿Y cómo se puede percibir, pensar, sentir, comunicar y manejar la propia energía de forma diferente para que el don de la hipersensibilidad se convierta en una bendición? Porque es posible. También para ti.*

Aprender a poner límites

Con mis pacientes y en mi propio pasado, me he topado de forma repetida con intentos fallidos de adaptación, esfuerzos vanos por «no ser tan sensible». Justamente estos esfuerzos inútiles por no ser como uno es y no percibir como uno percibe son los que conducen a los problemas con ese don del que tan a menudo nos quejamos. En el proceso se sacrifica la autopercepción, que primero vuelve con retraso y luego con urgencia. *Quien no se percibe a sí mismo a tiempo no puede cuidar bien de sí mismo.* No está consigo mismo, no asume su propia posición

en la vida. Esto suele conllevar una pérdida de energía en el contacto con el mundo exterior y dificultades a la hora de establecer límites. Quien percibe de forma consciente está centrado, es capaz de marcar límites y goza de más energía.

¿Qué son los límites? Incluso después de leer algunos libros sobre esta cuestión, uno puede tener la impresión de que los límites son algo arbitrario. Para mí es importante recalcar que los límites de una persona tienen una base muy físico-sensual y concreta. A estas alturas, no hace falta mencionar que los conflictos surgen por la falta de límites. Sólo cuando las personas hipersensibles aprenden a fijar sus límites y desarrollan su capacidad para afrontar los conflictos, que suele ser otro déficit, logran aportar eficazmente sus dones especiales a las amistades y las relaciones de pareja. En esta obra y, sobre todo, en mi libro *Bis hierher und nicht weiter* (Hasta aquí y no más) se incluyen ejercicios específicos para percibir y establecer límites.

Esa forma especial en que las personas hipersensibles perciben las cosas también tiene otras consecuencias: quienes asimilan tantísimos estímulos deben procesar demasiada información. De hecho, las personas hipersensibles piensan de un modo diferente. Ese potencial que las caracteriza a menudo sólo pueden utilizarlo cuando convierten su propio pensamiento en el objeto de su percepción y pensamiento consciente. Todo esto tiene que ver con el modo en que las personas altamente sensibles captamos los estímulos. De ahí que la percepción y el manejo consciente de ésta sean el eje de mi trabajo.

Y puesto que las circunstancias que rodean a los hombres, las mujeres y los niños hipersensibles pueden ser muy distintas, en este libro aparecerán secciones que tratan específicamente las diferentes particularidades y exigencias.

Lo que puedes ganar

Es mucha la literatura sobre el tema que se ha hecho eco de la situación de las personas hipersensibles, si bien a menudo lo escrito se ha reducido a lamentos o, en ocasiones, incluso se ha intentado maquillar la realidad. *Por eso, ha llegado el momento de mostrar cómo nosotros mis-*

mos podemos afrontar la hipersensibilidad de forma activa y constructiva para convertirla en una bendición tanto para nosotros como para los demás. Las reflexiones que se plantean, los experimentos y los ejercicios de este libro permiten un manejo consciente y orientado a buscar soluciones con el don de la hipersensibilidad. De este modo, no sólo llegarás a comprender mejor tu propia situación, sino que también encontrarás la motivación que necesitas para tratarte de modo diferente. A lo largo de estas páginas, descubrirás distintas maneras de desarrollar tu don. Verás que, cuando logras controlar y dosificar tu propia percepción, toda tu vida cambia.

Por experiencia, conozco bien los errores que las personas hipersensibles tendemos a cometer. Por eso, ahora ya, cuando me preguntan por la eficacia de mi trabajo, no relato los éxitos de mis pacientes y participantes en seminarios, me basta con referirme a mi propia persona. Conozco el antes y el después. Así, en este libro he volcado mis amplios conocimientos sobre los procesos mentales y energéticos de percepción y procesamiento de estímulos de las personas altamente sensibles, como yo. Repartidos por el libro, encontrarás también ejemplos de mi trabajo con otras personas altamente sensibles. Ojalá pueda ayudarte a vivir una vida más sosegada y feliz, en la que tu hipersensibilidad se convierta en tu aliada y no en tu enemiga.

Personas altamente sensibles:

Personas con una piel muy fina

Las personas altamente sensibles o hipersensibles suelen estar más abiertas a las cuestiones psicológicas que otras personas. Ansían comprenderse a sí mismas y al mundo. Osan mirar entre bastidores, y acostumbran a cuestionarlo todo, de ellas y de lo que las rodea. Por todo ello, muchas personas hipersensibles se acaban dando cuenta de que, debido a su percepción, en realidad no tienen más remedio que elegir entre, por un lado, su sufrimiento y el de su alrededor, y, por otro, el camino hacia una mayor conciencia y el desarrollo de ésta.

La contribución de las personas hipersensibles

La mayoría de las personas hipersensibles sueñan con hacer del mundo un lugar más humano, y están dispuestas a aportar su granito de arena. Precisamente ahí reside su contribución a la sociedad. Son las primeras a la hora de detectar injusticias e incoherencias. Nadie las gana cuando se trata de advertir lo que falta. Y acusan más que el resto las consecuencias cuando la humanidad no alcanza las expectativas.

Para mantener una mente sana y desarrollarse en lo personal y lo profesional, las personas hipersensibles tienen que esforzarse más mentalmente y necesitan demostrar un cierto saber hacer. Se ven obligadas a aclararse una y otra vez y a trabajar bien su interior para no enredarse en los conflictos internos y externos y en las muchas presiones a las que están expuestas. Sin embargo, en dicho trabajo interior reside también una gran ventaja. Ahí está lo más valioso de la persona hipersensible: el desarrollo de su conciencia. De pronto un día descubres que cuentas con un maravilloso tesoro: tu gran riqueza interior. Para la

sociedad, se trata de una incalculable e importantísima aportación a una mayor humanidad. Y es que... ¿quién podría hacerlo mejor que las personas altamente sensibles?

Cuando una persona hipersensible sale a pasear por un bosque, capta más impresiones que sus acompañantes menos sensibles. Y también es capaz de reconocer más conexiones entre lo que percibe y otras cosas y fenómenos. En este sentido, cuando va a un concierto o a un museo, en realidad, debería pagar una entrada más cara que el resto de los visitantes, puesto que puede experimentar y disfrutar más gracias a su capacidad de percepción, siempre que las impresiones ya no le supongan un agobio, como en ocasiones me ocurría a mí tiempo atrás. Aunque a simple vista no se observe nada distinto, lo cierto es que la experiencia de una persona hipersensible puede llegar a ser intensa y densa. (Por eso no necesitamos nada extraordinario, a menos que pertenezcamos a un tipo muy especial de persona hipersensible del que hablaremos en la página 26).

Recibir más estímulos que los demás y hacerlo con mayor intensidad. Esto también se aplica a los aspectos más sombríos de la vida. Las personas hipersensibles pueden sentir en sus propias carnes toda la miseria del mundo, la necesidad y la injusticia, el dolor y el sufrimiento. Debido a su enorme compasión, llegan a intensificar aún más los padecimientos, y a sentirse tan sobrepasadas y debilitadas que se vuelven incapaces de actuar. Ahí es cuando el dolor les puede asestar un tremendo golpe.

Por cierto, cabe recordar que hipersensibilidad no siempre significa sentir *más profundamente* que los demás. Si bien hay personas hipersensibles que sienten de forma muy intensa, también están aquellas que desarrollan sentimientos menos profundos. Pese a ello, sufren igualmente por el exceso de estímulos que asimilan, puesto que también tienen que hacer frente a todos ellos y procesar la información.

En general, existen combinaciones muy diferentes de hipersensibilidad con otros dones y características, como el hecho de ser superdotado.

¿HIPERSENSIBILIDAD ES IGUAL A SUPERDOTADO?

En principio, la hipersensibilidad sólo significa que una persona recibe más estímulos que los demás y de una forma más intensa. No dice nada sobre si alguien es fuerte o débil, introvertido o extrovertido, qué otros dones tiene o cuán inteligente es. No obstante, sí parece haber una relación clara entre la superinteligencia y la hipersensibilidad. Existen personas hipersensibles de todo tipo. Además, no se sabe a ciencia cierta cómo cada persona gestiona su hipersensibilidad, si consigue utilizarla de forma constructiva o si, por el contrario, le supone un sufrimiento.

La recepción de estímulos: un criterio decisivo

Del mismo modo que un pastel se puede dividir de formas muy distintas, al conjunto de personas también podemos dividirlo atendiendo a distintos criterios, como el grupo sanguíneo, el color de ojos o la estatura. Y puesto que vivimos en una época en la que las personas están expuestas cada vez a más estímulos e información, cobra sentido observar a la humanidad bajo el prisma de la recepción de estímulos. Quienes perciben de forma más sensible e intensa tienen más dificultades con la sobrecarga de estímulos que quienes reciben menos. Se les da en su punto más débil y se les reta a abordar constructivamente su forma especial de asimilar y procesar los estímulos si no quieren sufrir o incluso tocar fondo y fracasar.

Cómo la ciencia ha pasado de largo

A día de hoy, aún no se ha investigado lo suficiente qué es lo que hace que las personas hipersensibles percibamos más y lo hagamos de un modo diferente, más profundo y delicado que los demás. ¿Se debe acaso a que nuestro sistema nervioso está muy desarrollado? ¿Quizá las personas altamente sensibles desarrollamos más receptores en el cerebro? ¿Puede existir alguna razón por la que produzcamos más neurotransmisores? De ser así, ¿cuáles? ¿Contamos con más células espejo que nos llevan a ponernos siempre en el lugar de los demás? ¿Existe una sola causa para este don o han de confluir varias? Todas éstas son

preguntas dirigidas a la ciencia. Mientras, nosotros nos mantenemos expectantes y deseosos de conocer los resultados de las investigaciones.

LA PIONERA ELAINE N. ARON

La psicóloga estadounidense Elaine N. Aron se merece un reconocimiento por «descubrir» la hipersensibilidad desde el punto de vista profesional en el momento oportuno y por acuñar el término «persona altamente sensible» que hoy tanto utilizamos. Fue durante una terapia con una compañera cuando, sin esperarlo, se vio sorprendida por el comentario de su terapeuta: «Tú también eres una persona hipersensible». Aquello la dejó estupefacta. El tema de la hipersensibilidad nunca había salido durante sus estudios. De hecho, su investigación posterior dejó claro que, por extraño que pareciera, se había adentrado en territorio desconocido.

Elaine N. Aron publicó su primer libro sobre el tema en el año 1996, *La persona altamente sensible*. Basta leer su ingenioso subtítulo para comprender la actitud ante la vida de las personas hipersensibles: *Cómo prosperar cuando el mundo te abruma*. Esta exitosa obra fue seguida por otros títulos.

En los últimos años, el reputado psicólogo evolucionista estadounidense Jerome Kagan, junto con un grupo de investigadores, ha profundizado en la cuestión de si los rasgos personales que ya se perciben en los bebés son estables o si van cambiando a lo largo de la vida influidos por factores medioambientales. Kagan ha logrado demostrar científicamente que el temperamento con el que nacemos es como ese hilo rojo con el que vamos tejiendo toda nuestra vida.

En teoría, existen cientos de temperamentos distintos según el punto de vista y la pregunta que se formule. Para sus estudios, Kagan optó por partir del ejemplo de la impresionabilidad y la reacción a los estímulos. Así, descubrió que alrededor del veinte por ciento de los sujetos a los que había sometido a pruebas de forma continuada de bebés, más tarde, cuando eran niños pequeños y luego en su etapa de adolescentes y adultos jóvenes, eran especialmente sensibles. Este gru-

po al que denominó reactores (*high reactors*) se distinguía fácilmente del otro al que llamó no reactores (*low reactors*) y al que pertenecía aproximadamente el otro 40 % de las personas a las que había examinado.

Si bien Kagan no utiliza el término alta sensibilidad en su publicación *The Temperamental Thread*, con su estudio a largo plazo sí ha confirmado científica e indirectamente las conclusiones a las que llegó Elaine N. Aron. La incidencia de personas hiperreactivas casi coincide con sus datos de que el 15-20 % de la sociedad pertenece al grupo de personas altamente sensibles. Para Kagan, la «hiperreactividad» es hereditaria, exactamente igual que Aron lo afirma en el caso de la hipersensibilidad. Por cierto, cabe señalar que las personas hiperreactivas mostraron anomalías en la amígdala y el córtex prefrontal en los exámenes cerebro-orgánicos que se llevaron a cabo.

Pese a ello, hasta ahora la ciencia no ha prestado la suficiente atención a este fenómeno. Parece que el enfoque estadístico combinado con la suposición básica de que todas las personas son iguales se ha interpuesto en el camino de la investigación sobre la hipersensibilidad. Visto lo visto, a la ciencia le interesan más los resultados aplicables a todo el mundo, o supuestamente a todo el mundo. Por ejemplo, los estudios sobre fármacos suelen realizarse en hombres pertenecientes a un determinado grupo de edad. Después, los resultados se aplican también a hombres mayores y a mujeres y niños, aunque los dos últimos grupos son hormonalmente muy diferentes. Las cosas se complican cuando en la ecuación introducimos al grupo de personas hipersensibles, pues se ha constatado que, en ellas, dosis mucho más bajas de un medicamento que las prescritas suelen tener el efecto total.

La psicología ha cerrado los ojos

Ni siquiera la psicología ha prestado la debida atención al fenómeno de que hay personas que perciben de forma diferente a las demás. Por tanto, ¿a quién sorprende que los psicoterapeutas muchas veces no hayan servido de ayuda?

EXCEPCIÓN TEMPRANA

Una excepción a ello es Ernst Kretschmer (1888-1964), un profesor de psiquiatría y neurología muy conocido por su teoría de los tipos constitucionales, en la que expone la relación que existe entre los tipos corporales y la posibilidad de padecer determinadas psicosis. Ya en los años veinte del siglo xx, en su obra *Medizinische Psychologie*, describió por primera vez las características de las personas altamente sensibles, que para él eran «individuos que reaccionaban de forma sensible». Aunque, por un lado, destacó su «temperamento extraordinariamente templado, su debilidad y delicada vulnerabilidad», por otro, descubrió un cierto toque de ambición y obstinación, pues en casi todos los casos se trataba de personas seguras de sí mismas. Decía que reprimían fuertemente su vida emocional, que tendían a una refinada introspección, que se mostraban autocríticas y que eran genuinamente altruistas. Las describía como «personas serias, de comportamiento tímido y modesto», y destacaba como sus cualidades «el orgullo y la ambición». Su descubrimiento llevó a conclusiones que hoy deben parecer anticuadas, y es que no hay duda de que llegó demasiado pronto: los rasgos de las personas altamente sensibles estaban muy demandados en la vida laboral de aquella época, en la que se valoraban de forma especial la prudencia, el sentido de la responsabilidad y la concienciación, la modestia y la voluntad de ayudar.

Muchas personas hipersensibles confiesan que, durante sus terapias, los profesionales únicamente se centraban en las consecuencias de su particular forma de percibir los estímulos, como podían ser su timidez, el miedo y la depresión, su menor resistencia al estrés y los síntomas crónicos de enfermedad. En la mayoría de los casos, no se abordaba su forma de percibir las cosas. Por lo general, ni tan siquiera se prestaba atención al hecho de que los propios terapeutas, con sus terapias a menudo inadecuadas para personas hipersensibles, generaban aún mayor depresión y resignación.