

Ilse Sand

Ámate a ti mismo

*Una guía para personas altamente
sensibles y gente vulnerable*



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

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

ÁMATE A TI MISMO

Ilse Sand

1.ª edición: enero de 2019

Título original: *Elsk dig selv*

Traducción: *Lorenzo Arroyo*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *T3Edi, T3servicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Ilse Sand

(Reservados todos los derechos)

© 2020, 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 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-472-7

Depósito Legal: B-26.412-2019

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.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Bienvenido a la segunda edición	7
Agradecimientos	9
Prólogo	11
Introducción	13
Capítulo 1. El rasgo de carácter altamente sensible	17
Dos tipos diferentes dentro de la misma especie	17
Absorbemos más impresiones y reflexionamos más sobre ellas	18
Sensatos	24
Una rica vida interior	26
Una estrategia distinta	28
Sensibles que buscan novedades	31
Introvertido o extrovertido	32
Capítulo 2. Altos criterios y baja autoestima	37
Normas de conducta personales	37
Altos criterios	38
Autoestima o confianza en uno mismo	39

¿Por qué los altamente sensibles a menudo carecen de confianza en su propia valía?	40
La angustia de ser abandonado	45
Capítulo 3. Organizar tu vida según tu tipo.	49
Busca tu espacio	49
Cuando tienes que decir que no a algo de lo que tienes ganas	53
Buenos consejos y trucos contra la sobreestimulación	54
Capítulo 4. Cómo aprovechar al máximo tus habilidades de contacto y presencia	61
Los altamente sensibles prefieren contacto de alta calidad	61
Tómate descansos	62
Procura que se convierta en un diálogo y no en un monólogo	63
Averigua qué respuesta deseas dar o recibir	64
Cómo puedes profundizar en una conversación y cómo volverla superficial	68
Cuatro niveles de conversación	70
Capítulo 5. Afrontar tu ira y la de los demás	77
Los altamente sensibles tienen una estrategia distinta para fijar límites a la ira	77
Evita la moralización	86
De «debería» a «desearía», de ira a pena	87
Capítulo 6. Culpa y vergüenza	91
Culpa real	91
Sentimientos de culpabilidad exagerados	92
Trabajar concretamente con sentimientos de culpabilidad	94
Si te avergüenzas de tu sensibilidad	98
Capítulo 7. Situaciones en la vida	101
Dificultades en la relación de pareja	101
Ser un progenitor altamente sensible	104

Capítulo 8. Dolencias psíquicas	107
Vulnerabilidad frente a angustia y depresión	107
La angustia en sí es natural	108
Cansancio y depresión	109
Emociones y pensamientos están íntimamente ligados. El modelo cognitivo básico	110
El rasgo de carácter altamente sensible visto desde fuera puede parecer un trastorno de ansiedad	114
Otros problemas pueden ser causa de un sistema nervioso sensible	116
Capítulo 9. Desarrollo y crecimiento	119
Los altamente sensibles en la psicoterapia	119
Amor a sí mismo. Apoyarse a sí mismo	120
La alegría de llegar a ser uno mismo	125
Capítulo 10. Investigación en sensibilidad especial	127
Fuerte reacción a las impresiones	127
Una nueva terminología	130
Herencia y entorno	131
Resultados de pruebas	132
Epílogo	135
Un regalo para los altamente sensibles	135
Lista de ideas	139
Ocupaciones que dan placer o bienestar a los PAS y a otras personas vulnerables	139
¿Cómo eres de sensible?	143
Ponte a prueba	143
Bibliografía	149
Otras obras de la misma autora	153

Bienvenido a la segunda edición

El libro ha vendido ya más de 6000 ejemplares en nuestro país y se ha publicado en diez idiomas, incluidos inglés, francés y ruso. Actualmente se está preparando su traducción en otros nueve idiomas más.

Esta segunda edición contiene un nuevo capítulo sobre la investigación de campo. Además, he actualizado la bibliografía. He suprimido una sección en el capítulo sobre la ira, ya que la misma sección se encuentra en mi libro *Find nye veje i følelsernes labyrint* (Encuentra nuevos caminos en el laberinto de los sentimientos). En compensación, ha quedado espacio para nuevas secciones en varios pasajes del libro.

Hald Hovedgård, abril de 2016. Ilse Sand

Agradecimientos

Gracias a:

El psicoterapeuta MPF (miembro de la Asociación Danesa de Psicoterapeutas) y licenciado en teología Bent Falk, al que he tenido el placer de escuchar en diferentes contextos a lo largo de muchos años, y gracias al cual he descubierto aspectos de mí misma que no sabía que existieran. El Capítulo 4 está especialmente inspirado por el licenciado en psicología Niels Hoffmeyer y en el Instituto para el Análisis de la Gestalt, donde durante unos cuantos años, me ejercité y experimenté con diferentes formas de contacto. El Capítulo 8 está especialmente inspirado por el licenciado en psicología Peter Storgård, quien me enseñó la importancia de mantenerse al día en la investigación científica y me mostró el potencial de la terapia cognitiva.

También debo agradecer a todas las personas sensibles con las que he hablado como pastor de almas o en mi consulta de terapia, y a los que habéis estado en mis conferencias o habéis asistido a mis cursos.

Un agradecimiento especial a vosotros, que me habéis dado permiso para incluir vuestras historias en el libro.

Prólogo

El libro está dirigido a personas altamente sensibles y a gente vulnerable. Se dirige también a quienes son parientes de personas sensibles y a quienes se encuentran con ellas como empleadores o terapeutas.

Como pastor y después como psicoterapeuta, he hablado a lo largo del tiempo con muchas personas. Cuando he conversado con personas altamente sensibles, he experimentado una vez tras otra cuánta ayuda llegan a encontrar al oír hablar de este rasgo de carácter. Y cuando he celebrado cursos y he dado conferencias para personas altamente sensibles, he comprobado cuánto significa para ellas escuchar a otras personas sensibles y compartir vivencias y experiencias.

Por tanto, he optado por dar bastante espacio en el libro a declaraciones de participantes en cursos y a clientes que cuentan cómo viven ser altamente sensibles en la Dinamarca actual. Los que se mencionan en el libro son todos altamente sensibles, pero otras personas vulnerables también podrán reconocerse a sí mismas en algunos de los ejemplos.

A menudo he visto a personas encontrar la paz con su sensibilidad, ponerse derechas y obtener mayor coraje para ser ellas mismas. Espero que este libro pueda inspirar aún más en esa dirección.

El primer capítulo describe el rasgo de carácter altamente sensible. Todas las personas son muy diferentes y también lo son las altamente sensibles. Probablemente podrás reconocerte en partes de él, mientras que otras te parecerán extrañas. Si eres una persona sensible que sólo te identificas con algunos de los rasgos descritos, también podrás sacar provecho del libro siguiendo algunas de las indicaciones que se dan en él.

Los capítulos son independientes entre ellos, por lo que se pueden leer en el orden que prefieras. Si encuentras algunos de los capítulos del libro o demasiado teóricos o demasiado livianos, puedes saltártelos sin más.

Al final del libro, puedes probar tu propia sensibilidad en un test danés. También encontrarás una lista de ideas con sugerencias de actividades que te brindarán placer y bienestar si eres de naturaleza sensible. La lista incluye propuestas sobre cómo inspirarte o desafiarte a ti mismo cuando tengas energía, así como sugerencias de actividades que también te sentarán bien cuando estés sobreestimulado.

Introducción

Ser sensible o altamente sensible es tanto una limitación como un don. Durante muchos años estuve más pendiente de la limitación. Me daba cuenta de que, en algunos contextos, podía aguantar menos que la mayoría de los demás. Antes de que leyera sobre el rasgo de carácter altamente sensible, me consideraba a mí misma introvertida.

Cuando impartía cursos en la Folkeuniversitet (Universidad Popular) y en otros contextos, contaba a los participantes que necesitaba una pausa para dirigir mi atención hacia dentro y descansar. Fue recibido con gran respeto. Y siempre había estudiantes que venían y me decían que a ellos también les pasaba y que era agradable oírme decirlo con total franqueza.

Junto a esta limitación, tengo también una riqueza en otros campos. Mi interior es extremadamente productivo. Nunca he experimentado la falta de inspiración o ideas para un curso. Gracias a eso, año tras año he podido atraer a participantes interesados a mis cursos y conferencias.

Muchas personas sensibles tienen baja autoestima. Demostramos que vivimos en una cultura donde los tipos de compor-

tamiento muy diferentes son los que están más valorados. Algunas personas altamente sensibles cuentan que a lo largo de sus vidas han luchado para ser tan «fuertes» como otros esperaban, y sólo cuando se jubilan, experimentan finalmente que sea aceptable ser lento y lánguido.

Probablemente ya sepas que sólo tienes que dejar de preocuparte, volverte un poco más duro y aprender a que te guste lo mismo que a la mayoría de los demás. Puede ser difícil amarse a uno mismo como sensible cuando con frecuencia se te exhorta a que seas distinto. Quizás has intentado transformarte para responder a las expectativas ajenas. En tal caso, necesitas aprender a valorarte tal y como eres. Un paso en esa dirección es que empieces a medirte a ti mismo en términos de calidad y no de cantidad. Es posible que no llegues a tanto como la mayoría de los demás, pero la calidad de lo que haces probablemente sea más alta. Lo que pierdes en amplitud puedes ganarlo en profundidad.

Durante muchos años, me comparé con los demás y experimenté que no era como ellos y estaba avergonzada. He tenido que trabajar conmigo misma para desviar mi atención de lo que no puedo y enfocarme en mis recursos.

Quizás tú también hayas vivido preocupado por lo que no puedes hacer. Y es que es, a menudo, lo más visible. Tal vez no puedas estar «encendido» durante tanto tiempo seguido. Tú mismo te das cuenta de ello, y otros de vez en cuando también: «¿Ya debes irte a casa?». Y entonces es posible que te olvides de alegrarte por el hecho de que en el tiempo relativamente breve que estuviste allí, lograste crear tan buenos contactos que se pueden comparar con facilidad con los que una persona más fuerte puede conseguir en una noche entera.

Espero que este libro pueda ayudar a los altamente sensibles y a otras personas vulnerables a enfocarse más en lo que tenemos y en lo que podemos.

Cita de C. G. Jung:

«Esta mayor sensibilidad es con frecuencia un enriquecimiento de la personalidad... Sólo en situaciones difíciles y desconocidas, la ventaja se puede convertir en un inconveniente a menudo muy grande, donde la reflexión serena se ve perturbada por emociones desproporcionadas. Nada sería más equivocado que concebir esta mayor sensibilidad como un componente inherentemente repugnante de la personalidad. Si fuera así, es probable que se tuvieran que considerar como casos patológicos a aproximadamente una cuarta parte de la humanidad».

C. G. JUNG, 1955 (traducción mía)

Capítulo 1

El rasgo de carácter altamente sensible

Dos tipos diferentes dentro de la misma especie

Alrededor de una de cada cinco personas es altamente sensible. Esto no es sólo aplicable a los humanos. Las especies de animales superiores también pueden mostrar dos tipos de caracteres: el tipo altamente sensible y otro más fuerte, que es arriesgado, activo y enérgico.

Por lo que, dentro de la misma especie, además de estar divididos en dos sexos diferentes, hay también dos tipos de caracteres diferentes. Y parece que la diferencia entre estos dos tipos puede ser mayor que la diferencia entre los dos sexos.

El rasgo de carácter altamente sensible no es un descubrimiento nuevo, sino que se le ha conocido con otros términos, por ejemplo, carácter introvertido. La psicóloga e investigadora americana Elaine Aron, quien ha introducido y descrito el concepto de «personas altamente sensibles», cuenta que ella misma creía que introvertido y altamente sensible eran lo mismo, hasta que descubrió que el 30% de los altamente sensibles son extrovertidos socialmente.

A este rasgo de carácter también se le ha conocido con términos como: inhibido, ansioso o tímido, denominaciones que describen formas de manifestación que el rasgo de carácter puede tener en entornos desconocidos si la persona sensible no tiene suficiente apoyo y respaldo. Todos pasan por alto que aunque podamos tener más problemas en condiciones estresantes, en realidad también podemos ser más felices que otros cuando el entorno es tranquilo.

La investigación ha demostrado que podemos llegar a ser tanto los más infelices como también en buenos entornos prosperar mejor que otros. Un estudio demostró que los niños que reaccionaban más¹ que otros en situaciones difíciles (=niños sensibles) eran más enfermizos y sufrían más accidentes si estaban en entornos estresantes. Pero si los mismos niños se encontraban en entornos normales, entonces resultaban menos enfermizos y tenían menos accidentes que los demás (Boyce y otros, 1995).

Absorbemos más impresiones y reflexionamos más sobre ellas

Las personas altamente sensibles (PAS) tenemos un sistema nervioso de alta precisión. Registramos más matices y en general absorbemos las impresiones con más profundidad. Tenemos una gran creatividad y una viva facultad imaginativa que hacen que las impresiones que vienen desde fuera puedan poner en marcha una variedad de ideas y conceptos. Nuestro «disco duro», de este modo, se llena con más rapidez, y nos sentimos sobreestimulados.

1. Medido en ritmo cardíaco y reacción inmunitaria. (*N. del T.*)

Mi propia experiencia es que cuando tengo demasiadas impresiones, siento que no hay espacio en mi cabeza para más información. Si estoy en compañía de extraños, ese momento puede llegar después de media hora más o menos. Puedo concentrarme y seguir escuchando, y hasta fingir que me sigue pareciendo que es agradable, pero entonces consumo bastantes fuerzas y después me sentiré cansada.

A ninguna persona le agrada estar sobreestimulada. Si eres sensible, llegarás a tu límite de cuánta estimulación encuentras agradable más deprisa que otros, por tanto, necesitarás retirarte cuando ocurran muchas cosas a tu alrededor.

Tal vez tú, como Erik en el siguiente ejemplo, hayas intentado conseguir las pausas necesarias a escondidas porque temes que otros te percibirán como flojo, hipersensible, esnob o insociable:

«Cuando asisto a una fiesta de cumpleaños en familia, voy con frecuencia al cuarto de baño, donde descanso, me miro en el espejo y me lavo las manos con jabón. Cuando alguien quiere entrar al baño, no puedo ocuparlo durante más tiempo, así que jamás logro quedarme completamente satisfecho con esos pocos instantes de paz y tranquilidad. Una vez intenté esconderme detrás de un periódico. Me senté en un rincón y sostuve el periódico delante de mi rostro. Me puse detrás del periódico con los ojos cerrados e intenté encontrar reposo en mí mismo. Mi tío, al que le encanta hacer bromas, se acercó y, de repente, me arrebató el periódico de las manos y gritó: “Vamos, estás aquí escondido”, y todos se rieron. Para mí fue muy incómodo».

Erik, 48 años

Tienes menos capacidad de soportar no sólo las malas impresiones, sino también las buenas; incluso una fiesta en la que

te diviertes puede, en un momento dado, llegar a ser demasiado, de modo que tienes que retirarte cuando la fiesta está en su apogeo.

Aquí es donde más sufrimos por nuestra limitación. La mayoría de nosotros desearíamos poder aguantar tanto tiempo como otros. Por un lado, es incómodo tener que decepcionar al anfitrión, al que le hubiera gustado que nos quedáramos un poco más. Y, por otro lado, sentimos una pérdida por tener que renunciar al resto de la fiesta. Y tememos que otros nos perciban como aburridos, insociables o descorteses cuando abandonemos la fiesta antes de que se haya terminado.

Este sistema nervioso de alta precisión, que es la causa de que a menudo tú mismo tengas que retirarte de algo que te resulta divertido, es, al mismo tiempo, lo que te proporciona un gran placer.

Impresiones agradables como, por ejemplo, contemplar obras de arte, escuchar música o el canto de los pájaros, oler el aroma de las flores, probar algo delicioso u observar un paisaje magnífico pueden dar lugar a un júbilo interior. Absorbes todo profundamente, y eso puede llenarte de regocijo.

Sensible a las impresiones sensoriales

Si eres altamente sensible, seguro que sabes que es difícil abstraerse de sonidos, olores o impresiones visuales que no te agradan. Es muy posible que puedas ser perturbado e inquietado por impresiones que tú no has escogido y de las que no puedes prescindir. Lo que otros viven como sonidos totalmente corrientes, tú lo puedes vivir como ruidos molestos que desequilibran tu sistema nervioso.

Por ejemplo, Nochevieja. Como altamente sensible, podrás disfrutar de la obra de arte que pueden ser unos fuegos artifi-

ciales en el cielo. Es distinto con los estruendos. Entran directamente y estremecen tu sistema nervioso, de modo que por lo general estarás más o menos desequilibrado en los días en torno a Año Nuevo.

Cuando imparto cursos para PAS (personas altamente sensibles) o hablo con ellos en mi consulta de terapia, pregunto por las mejores y las peores vivencias de ser PAS. No es raro que la Nochevieja sea una de las peores. Las explosiones de los fuegos artificiales se pueden vivir como un verdadero infierno de ruido.

También ruidos menos agresivos, como por ejemplo el provocado por las pisadas de un vecino de arriba, pueden ser un problema para los altamente sensibles, pues suelen tener el sueño ligero y se despiertan al menor sonido.

Puede haber lugares a los que tengas que renunciar a ir. Muchos PAS no soportan el frío y las corrientes de aire, por lo que dicen «no, gracias» a fiestas en el jardín. Si vas a la peluquería y están haciendo una permanente a alguien, el olor de los productos químicos suele ser un problema. Puede resultar difícil aguantar una visita a la casa de un fumador. Aunque la persona en cuestión acceda a dejar de fumar durante la visita, incluso el olor a tabaco que impregna cortinas y muebles puede irritar las fosas nasales sensibles. He oído hablar de algunos PAS que tuvieron que abandonar su lugar de trabajo porque la radio funcionaba todo el tiempo y no tenían forma de apagar el sonido.

Los cafés donde se reproduce música a alto volumen de un tipo que no se ajuste a tu gusto también pueden ser un problema. Y a muchos no les agradan tampoco sitios donde la gente está sentada demasiado cerca. De hecho, suele resultar difícil encontrar un café que se adapte a un altamente sensible. Eso puede ser irritante tanto para ti mismo como para quien

te acompañe, en especial si ambos estáis cansados y tenéis hambre.

«Me irrito con frecuencia conmigo misma por ser tan difícil de satisfacer. Desearía poder tomarme las cosas tan a la ligera como otros».

Susanne, 23 años

Como altamente sensibles, no somos buenos para tomarnos las cosas a la ligera. Nuestro umbral de dolor es más bajo, y sufrimos más si nuestro entorno no es adecuado para nosotros.

Influenciables por los estados de ánimos de otras personas

Muchos PAS cuentan que aborrecen estar donde hay discordia. Presenciar una riña, o tan sólo notar que hay un mal ambiente, puede ser estresante.

La ventaja de tener este sentimiento profundo es que somos realmente muy empáticos. Podemos ofrecer una atención intensa. Muchos de nosotros encontramos un empleo dentro del sector asistencial, donde generalmente somos muy apreciados por aquellos a los que ayudamos.

Los altamente sensibles que tienen un empleo asistencial a tiempo completo cuentan que les queda muy poca energía después de una jornada de trabajo. Nuestra influenciabilidad hace que absorbamos los estados de ánimo de otras personas y nos dejemos afectar por ellos. No somos buenos para mantener el sufrimiento de otras personas fuera de nosotros mismos, y puede que nos cueste dejar a un lado nuestro trabajo cuando llegamos a casa.

No hace falta decir que debes protegerte bien si trabajas con personas. De lo contrario, el riesgo de padecer estrés será grande.

Se me pregunta a menudo si no se puede aprender a dejar de ser tan influenciado. Como altamente sensible, estás equipado con algunas antenas de alta precisión, de modo que percibes muy claramente lo que sucede a tu alrededor. A veces, yo misma desearía poder hacer un nudo a mis antenas para que las impresiones no entren en mi sistema, que pudiera hacerme ciega, sorda e insensible. No creo que se pueda. Pero lo que puedes hacer es tomar conciencia de cómo piensas acerca de lo que sientes.

Si aprecias mal humor en una relación, supone una gran diferencia si piensas: «Esta persona probablemente está enfadada conmigo, ¿qué haré mal?» o «Esta persona probablemente está frustrada porque le falta aprender a encargarse de sus propias necesidades». Si eres proclive a pensar como en el primer ejemplo, los estados de ánimo percibidos llegan a ser mucho más estresantes de lo necesario. Puedes leer más sobre cómo los sentimientos y los pensamientos están íntimamente ligados en el Capítulo 8.

En buenas condiciones, tu sensibilidad frente a tu entorno es un gran recurso. Mira lo que dice Susan Hart, psicóloga y experta en el sistema nervioso:

«Un bebé que reacciona sensiblemente al entorno será más sensible frente a estímulos... Si los niños son criados en un ambiente seguro y con muchos cuidados, esto puede traer consigo compromiso, empatía, alegría, interés y armonización con el entorno».

Susan Hart, 2009

Los niños sensibles con buenas condiciones de crecimiento llegan a vivir la sensibilidad preferentemente como una fuerza. E incluso si no has tenido apoyo y cuidados óptimos en la in-

fancia, puedes ahora de adulto aprender a darte apoyo a ti mismo y organizar tu vida de un modo que los aspectos positivos de tu sensibilidad puedan desarrollarse y convertirse en un gran recurso.

Sensatos

Un estudio demostró que niños inhibidos (sensibles) a la edad de cuatro años eran menos proclives a hacer trampas, infringir reglas o comportarse de manera egoísta, aun cuando estaban seguros de que nadie los veía. Además, proporcionaron respuestas más competentes socialmente en dilemas morales (Kochanska y Thomsson, 1998).

Muchos PAS son extremadamente sensatos e inclinados a asumir responsabilidades. Con frecuencia hemos percibido desde bastante pequeños cualquier mal humor y hemos intentado hacer algo:

«Cuando percibía que mi madre estaba triste, hacía todo lo que podía para evitar de algún modo importunar. Reflexionaba mucho sobre cómo podía mejorar su vida. Un día decidí que sonreiría a todos con los que me encontrara. Me imaginaba que otras personas entonces admirarían a mi madre porque era tan buena educando hijos».

Hanne, 57 años

Cuando percibes mal humor, seguramente sentirás la necesidad de intervenir y asumir la responsabilidad, y a menudo trabajar de inmediato horas extra para mejorarlo.

Quizás escuches las frustraciones de las partes implicadas, intentes decir algo positivo o plantees una solución. Después es

muy posible que te sientas agotado y tengas que marcharte de la fiesta para irte a casa mientras que los demás en seguida se recuperan de la discusión surgida y continúan de fiesta.

Si es buena idea implicarse y asumir la responsabilidad, puede ser diferente de una situación a otra. El problema es que es difícil ser indiferente porque el mal ambiente te influye sobremanera y tu sistema nervioso se desequilibra.

Por otra parte, no puedes seguir asumiendo la responsabilidad de todo el mundo. Y cuando asumes la responsabilidad *por* algo, asumes, al mismo tiempo, la responsabilidad *de* otro. Y en algunas situaciones, lo mejor que le puede pasar al otro es que cargue con su responsabilidad él mismo y aprenda de sus errores.

«Después de haber aprendido, en la mayoría de los casos, a abstenerme de asumir responsabilidades ajenas, he obtenido más excedente de energía para estar en el mundo».

Egon, 62 años

Es difícil que los PAS sean la causa de que otros lo pasen mal, ya que nos esmeramos en el contacto. Otras personas más fuertes no piensan tanto antes de hablar o actuar. Eso, en cambio, no suele ser lo habitual en alguien altamente sensible. Oigo a menudo de PAS que están escandalizados por un comentario hiriente, o tan sólo irreflexivo, que alguien les ha dicho, como si creyeran que todos los demás se esmeran lo mismo que ellos en pensar todo lo que dicen. La mayoría de los otros no lo hacen. Y es mejor para nosotros prepararnos para ello antes de resultar conmocionados una vez tras otra.

Está claro que el cuidado que probablemente tienes te hace lento y poco espontáneo en el trato. Sabes que con seguridad te llevarás la peor parte en las discusiones porque algunas veces

hasta el día siguiente no puedes darte cuenta de qué tendrías que haber dicho o hecho.

Es importante para mí que se diga que los altamente sensibles no *siempre* somos cuidadosos, sensatos y empáticos. Cuando estamos sobreestimulados, nos volvemos, al contrario, irreflexivos, y a veces resulta difícil estar en nuestra compañía.

Una rica vida interior

Muchos altamente sensibles hablan sobre una rica vida onírica, una buena facultad imaginativa y una viva fantasía. Yo misma rara vez me aburro cuando estoy sola. Es una gran ventaja. No dependo de que otras personas deban entretenerme, y eso me da libertad para ser yo misma.

Y cuando personas que van a toda velocidad con muchas actividades algunas veces entran en crisis si se quedan sin empleo o se jubilan, oigo de altamente sensibles que por lo general ven la libertad adquirida como un gran regalo. Aprovechan la oportunidad para desenvolverse creativamente o tan sólo disfrutar de la vida a un ritmo lento.

No hace falta mucho para inspirarnos. Algunos PAS cuentan que pueden tener miedo de sentirse inspirados, porque viven la inspiración como una fuerte demanda interna. Una llamada a ponerse manos a la obra en seguida a la que es difícil desobedecer.

«Me encanta pintar, pero algunas veces casi puede ser una carga cuando veo una nueva imagen ante mi mirada interior. Mi excitación interna aumenta y vivo una presión por dentro, como si la imagen sólo quisiera aparecer en el lienzo y yo no pudiera ir lo suficientemente deprisa».

Lise, 30 años

Una inspiración tan potente, desde luego, puede valer su peso en oro si se descubre cómo manejarla de manera constructiva. Muchos PAS crean arte en uno o en varios géneros. Yo misma intento reprimir mi fuente de inspiración después de las 22:00 horas. Una nueva idea en ese momento puede quitarme con facilidad mi sueño nocturno.

Los altamente sensibles tienen un límite más fino entre lo consciente y lo inconsciente. Por tanto, tenemos un acceso más fácil a material inconsciente, lo que se vuelve evidente en nuestra creatividad y en nuestra vida onírica.

Interés espiritual natural

Muchos altamente sensibles creen que hay un contexto mayor del que los humanos somos una pequeña parte. Tienen con frecuencia una veneración por la naturaleza y una buena relación con animales y plantas. Algunos buscan instituciones religiosas, como, por ejemplo, la iglesia, un centro de crecimiento personal u otra comunidad de fe. La mayoría forman, sin embargo, sus imágenes conceptuales totalmente propias y entresacan lo que sienten correcto de muchos sitios.

Nuestra relación con Dios, lo divino, nuestro espíritu protector, o como llamemos nosotros a aquel al que nos dirigimos, es con frecuencia totalmente privada. Nosotros mismos contactamos y no necesitamos que deba pasar por un sacerdote u otro líder religioso o maestro de rituales. Mantener una conversación con algo que se percibe más grande que nosotros mismos se siente como algo natural para la mayoría de los altamente sensibles, aunque no sea un tema sobre el que hablemos demasiado.

Una estrategia distinta

Puedes afrontar cualquier nueva situación de dos modos diferentes. Puedes empezar a investigar y experimentar. Y también puedes esperar, observar y recapacitar a fondo antes de hacer algo.

Algunas personas y animales usan la primera estrategia; son rápidos, impulsivos, audaces y aventureros. Otros utilizan más la segunda; son vigilantes, prudentes y observan durante bastante tiempo antes de ponerse manos a la obra.

Cada una de las dos estrategias es buena en diferentes situaciones. Si una manada de conejos llega a un nuevo prado en el que hay poca hierba y pocos depredadores, los animales que emplean la primera estrategia tienen mayores posibilidades de sobrevivir, pues son los que más deprisa llegan a su destino y quizás logren comerse todo el verde antes de que los conejos más prudentes se aventuren en el campo. Si la situación es, en cambio, a la inversa, es decir, hay un montón de hierba y muchos enemigos, la estrategia número dos es la más adecuada. Los conejos rápidos y valientes que primero se aventuran en el campo son quizás devorados por depredadores. Los más prudentes logran descubrir el peligro antes de que sea demasiado tarde.

El hecho de que dentro de cada especie haya dos tipos diferentes de individuos, cada uno con su estrategia, sirve a la supervivencia de la especie. Algunas veces los más prudentes pueden llegar a advertir al resto de la manada, de modo que todos sobreviven. Otras veces sobreviven sólo los más rápidos, porque los prudentes mueren de hambre. Pero, de este modo, sigue habiendo algunos para continuar la especie.

La estrategia prudente es algo característico de los PAS. Observas y reflexionas antes de hablar o actuar. Seguramente, antes de entablar una conversación, algunas veces ya habrás pensado

varias jugadas por delante: «Si ahora responde que no, procederé así o así, y si entonces se alegra, yo...». Y antes de emprender un proyecto, por lo general habrás meditado bien todas sus posibles consecuencias.

Los PAS son a menudo bastante buenos para imaginarse nuevas posibilidades, pero también lo que puede salir mal. Seguramente que eres capaz de reflexionar de forma minuciosa sobre una situación antes de aventurarte en ella. Esta facultad te ahorra muchos errores y accidentes. El inconveniente es que eres lento con el gatillo y puedes llegar a gastar mucho tiempo preocupándote por los posibles peligros.

Cuando debo impartir un día completo de clase, medito todo a fondo con antelación. Intento imaginarme todos los posibles percances y trazo un plan B para lo que haría si ocurriera uno de ellos. Una persona más fuerte no precisa hacer preparativos tan exhaustivos. Su carga no vuelca tan fácilmente, aunque las cosas no salgan del todo como se habían planeado.

Para mí, un día de clase requiere toda la energía que tengo. No tengo excedentes de energía para usarla también en imprevistas sorpresas desagradables. Y, por tanto, tiene sentido para mí meditarlo todo tan a fondo con antelación.

Es bueno tener la capacidad para prever peligros y tenerlos en cuenta. No todos la tienen. Y los que carecen de ella salen malparados más a menudo. El inconveniente de tenerla es que se puede llegar a estar preocupados crónicamente.

Quizás sabes lo que es dar vueltas y estar tenso. En tal caso, necesitas aprender a desconectar de vez en cuando. Los ejercicios de relajación y meditación pueden servirte de ayuda. Es probable que a menudo te hayan pedido que no te preocupes y que simplemente tomes las cosas como vienen. Pero reflexionar antes de hablar o actuar es sabio cuando eres altamente sensible. Por lo general, no te puedes permitir consumir dema-

siada energía en equivocaciones, ya que no tienes cantidades ilimitadas de ella. Merece la pena evitar riñas innecesarias, pues pueden desequilibrar tu sistema nervioso durante bastante tiempo. Lo mismo respecto al frío, el hambre y la sed, por los que sueles sentirte mucho más influido que otros.

Lento y ponderado

Los altamente sensibles son capaces de ver un asunto desde muchos ángulos diferentes. Es una de las razones de que necesites reflexionar más tiempo sobre las cosas que la mayoría de los demás. A cambio, lo que dices o haces, la mayoría de las veces, es algo sumamente bien meditado y original. Muchos autores, artistas y librepensadores son altamente sensibles.

«No alcanzo a comprender cómo algunas personas pueden tomar una decisión de un momento a otro. Cuando celebramos una reunión en mi trabajo, a menudo me cuesta saber justo en ese momento qué opino y qué decisiones prefiero. Prefiero consultarlo con la almohada y meditarlo un poco en soledad.

»Al principio lo pasaba mal porque retrasaba los procesos de decisión. Pero ahora todos nos hemos acostumbrado a que es así como funciona. Cuando luego vuelvo, experimento, en compensación, que mis colegas tienen gran respeto por mis puntos de vista e ideas completamente reflexionados y formulados con precisión».

Jens, 55 años

Ser altamente sensible es lo contrario a ser impulsivo. Pero algunos PAS experimentan que, cuando están sobreestimulados y no tienen posibilidad de retirarse, pueden llegar a estar

tan desesperados que revientan de rabia o tan sólo hacen algo impulsivamente para poder salir de una situación en la que se sienten incómodos. Una de tales acciones impulsivas puede ser, por ejemplo, presentar la renuncia a su empleo, romper una amistad, llamar por teléfono a casa y reprender a sus ancianos padres, beber cantidades exageradas de alcohol o comer en exceso.

En este sentido, los altamente sensibles pueden llegar a parecerse a personas con un trastorno límite de la personalidad. La diferencia es que no pasará mucho tiempo antes de que el PAS se arrepienta de su acción impulsiva, en particular si ha constituido una molestia para otros. Y, además, donde las personas con un trastorno límite de personalidad con frecuencia tienen propensión a la ira, los altamente sensibles serán más proclives a la culpa y a sentimientos de vergüenza.

Como altamente sensible, de mala gana harás algo indebido. Cuando, no obstante, llegues a hacer daño a otra persona o a un animal, es muy probable que te sientas afligido por ello y que quizás te recrimines a ti mismo durante mucho tiempo después.

Sensibles que buscan novedades

Muchos de los altamente sensibles utilizan la estrategia ponderada. Dan prioridad, la mayoría de las veces, a la seguridad frente a la emoción, y se complacen en lo que conocen bien. Algunos PAS son, sin embargo, aventureros, y les gusta ir de exploración. Si tienes facilidad para llegar a aburrirte y, al mismo tiempo, también para estar sobreestimulado, eres probablemente un sensible que busca novedades. En este sentido, es un verdadero desafío encontrar el equilibrio.

Como sensible que busca novedades, te aburren las repeticiones y te vuelves inquieto cuando hay demasiada rutina. En cambio, vas con gusto a por vivencias emocionantes. Por lo general, tendrás ganas de salir de viaje, y preferiblemente a sitios donde no has estado antes.

Puede parecer que los altamente sensibles que buscan novedades se crean problemas ellos mismos. A pesar de que te sobreestimulas con facilidad, vas a buscar nuevas impresiones y te agotas. A continuación, muchos PAS que buscan novedades tienen una propensión a recriminarse a sí mismos. No hay ninguna razón para ello. No puedes remediar tu deseo de novedades, y es un equilibrio muy difícil. Es en cierto modo como conducir un coche con un pie en el acelerador y el otro en el freno.

Introvertido o extrovertido

El 70% de todos los altamente sensibles son introvertidos, mientras que el 30% son extrovertidos. Cuando digo a un cliente que creo que él o ella es introvertido, suele expresar muchas protestas: «No, porque no soy uno de esos que siempre prefiere estar quieto y quedarse encerrado solo».

Ser introvertido casi se ha convertido hoy en un calificativo injurioso. La gente lo asocia a ser una persona que es cerrada y no se interesa por otros seres humanos, que prefiere quedarse sola y se toca el ombligo o se comporta como alguien obseso delante del ordenador.

Según Jung, una persona introvertida es un ser humano que se interesa más por la vida interior que por el mundo material. Y hay que advertir que no es exclusivamente la propia vida interior de la persona. También puede ser la ajena.

Si eres introvertido, te aburrirás si la conversación trata durante bastante tiempo de algo material en un plano superficial. La charla sobre temas triviales la encuentras agobiante, pero llevas de buena gana conversaciones profundas, especialmente entre dos personas o en un grupo pequeño en el que compartís algún interés común. No deseas estar en grandes grupos, sino que escoges más bien contextos menos numerosos, pues exigen menos de ti.

Si eres un altamente sensible extrovertido, no serás extrovertido sin límites. Necesitas bastante tiempo de soledad y clasificas las impresiones igual que los sensibles introvertidos.

Cuando los PAS se confunden fácilmente con los introvertidos, es porque los dos rasgos de carácter tienen algo en común. La rica vida interior y la reflexión más profunda que tienen los altamente sensibles son exactamente lo mismo que Jung describió para el rasgo de carácter introvertido.

Ni a introvertidos ni a sensibles les hacen falta muchas vivencias. Tienen una rica vida interior y se alimentan de sus propios pensamientos y fantasías. Gastan mucha energía en reflexionar y en elaborar impresiones.

Al mismo tiempo, se ha descubierto que algunos PAS tienen tanto la profundidad del introvertido como, a la vez, son socialmente extrovertidos, y tienen una buena relación con muchas personas. Éstos suelen haberse criado con muchas personas, de modo que sienten seguro y acogedor estar entre muchos. Quizás se han criado en un gran grupo de hermanos, en una escuela superior o en un colectivo. Otra razón para que los altamente sensibles puedan llegar a ser extrovertidos socialmente puede ser la presión social. Si has crecido en una familia en la que sólo fuiste valorado cuando eras atrevido y extrovertido, puedes haber adquirido esta conducta por aprendizaje.

El hecho de que el 70 % de los PAS sean socialmente introvertidos tiene bastante sentido, porque es más fácil reflexionar con profundidad en grupos más pequeños, y porque no se sobreestimulan tan fácilmente en contextos menores.

Ser PAS y extrovertido es un desafío especial. La frustración puede llegar a ser grande, porque el extrovertido altamente sensible tiene ganas de mucha más sociabilidad de la que la persona en cuestión puede aguantar.

Es, sin embargo, una frustración que los introvertidos comparten, sólo que en menor grado.

Ventajas e inconvenientes de las divisiones en tipos

Rara vez se podrá encontrar un tipo determinado en el que alguien encaje al cien por cien, por lo que se deberían describir tantos tipos como personas hay. Para llegar a encajar en uno de ellos, olvídate de los aspectos de ti mismo que no cuadran totalmente. Cuando te identificas con un determinado tipo, puede conllevar que llegues a encasillarte tú mismo en un determinado papel, de modo que olvides del todo que, hasta cierto punto, puedes crecer y cambiar.

Una descripción de los distintos tipos puede enfocar cuán diferentes son las personas en la realidad. Si no nos damos cuenta de ello, creemos fácilmente que todos los demás son como nosotros mismos. Y cuando hacen algo diferente a lo que nosotros habríamos hecho en la misma situación, pensamos que debe haber algo que se haya opuesto. Antes de que yo llegara a ser consciente de los diferentes tipos, pensaba que las personas que tenían montones de energía y que iban a toda velocidad debían sentir algo que no se atrevían a notar. Algo de lo que huían. Ahora pienso que sólo funcionan de un modo totalmente distinto al mío.

Los extrovertidos que no se dan cuenta de la diversidad de rasgos de carácter suelen pensar sobre los introvertidos que son reservados, no interesados en otros, egoístas y avaros con su tiempo. Si el introvertido prefiere quedarse solo una tarde en lugar de pasarla en compañía de su pareja extrovertida, la pareja obtiene fácilmente la impresión de que tiene que haber algún problema, porque no se identifica para nada con que pueda ser agradable estar solo durante bastante tiempo. Darse cuenta de los diferentes tipos ayuda a muchas parejas a comprenderse mejor.