

NICOLETTA TRAVAINI

El don de las personas sensibles

*Guía práctica
para convertir la hipersensibilidad
en nuestro centro de equilibrio*



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

EL DON DE LAS PERSONAS SENSIBLES

Nicoletta Travaini

1.ª edición: febrero de 2020

Título original: *Il dono delle persone sensibili*

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, red!, Il Castello S.r.l., Milán, Italia
(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: 978-84-9111-552-6

Depósito Legal: B-241-2020

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

Creemos un lenguaje común	9
Para comenzar... ésta es mi historia.	15
Re-conocerse para conocerse	23
¿Por qué se habla tan poco de la sensibilidad?	31
Todo-mucho-siempre: el lema de los hipersensibles	32
Un mundo «energívoro»	34
«Es demasiado»: las palabras clave del PAS	34
Bonito pero demasiado	37
Mantenerse demasiado «dentro»	38
Cómo piensa tu mente altamente sensible	41
La atención y la multitarea	45
Un pensamiento divergente	48
El pinchador.	49
¿Introvertido o extrovertido? Vamos a aclararlo un poco	51
Cómo siente tu cuerpo hipersensible	57
El papel de las experiencias	60
El papel de la amígdala	62
Una elección temprana para «sobrevivir».	64
Los trastornos psicósomáticos	68

La empatía y los límites	77
Empatía: cruz y deleite de los hipersensibles	77
Cuanto más empáticos, más estresados	79
Diferentes tipos de empatía.	80
Empatía y dolor	81
El lado oscuro de ser especiales	82
Límites frágiles	84
Contraseña: contención	87
Decir no	90
El miedo a los conflictos	93
Las neurociencias y los nuevos descubrimientos: ¿en qué punto estamos?	101
Las emociones hipersensibles	109
Hipersensibles y alegría.	110
Hipersensibles y tristeza	111
Hipersensibles e ira	112
Hipersensibles y miedo	113
Hipersensibles y el asco.	114
Hipersensibles y sorpresa	115
Las emociones crean salud o enfermedad: ¿la elección es tuya!	116
El tiempo libre	123
¡Más que divertido!	123
El deporte.	128
Sumergirse en el mar hipersensible	130
Las relaciones sensibles	133
La amistad	133
La pareja.	137
La relación con uno mismo.	144

El trabajo y la sensibilidad	149
Una coexistencia difícil	149
Valorar nuestras peculiaridades	152
El círculo vicioso del malestar hipersensible	163
La zona de bienestar	164
Círculo de malestar n.º 1: funcionamiento de «todo» desde el bienestar hasta el colapso	164
La zona de colapso	166
Círculo de malestar n.º 2: funcionamiento «nada», desde el bienestar hasta el colapso (¡otra vez!)	167
Cómo construir tu bienestar hipersensible.	171
Interrumpir la reactividad	171
Aportar conciencia	172
Anticipar el límite.	173
Modelo de desarrollo y crecimiento para HSP® (HSP Growth and Development Model)	173
El círculo virtuoso del bienestar hipersensible	179
Distinguir situaciones, pensamientos, sensaciones y emociones	185
Distinguir las emociones.	189
Identificar los pensamientos	190
Actuar sobre situaciones	192
Disciplinar la atención.	197
El <i>mindfulness</i>	197
La práctica de la bondad amorosa	201
La descompresión del cuerpo.	209
Los ejercicios de bioenergética	210
Sensibles y enraizados	211
Sensibles y vibrantes	211

Respirar plenamente	212
Volver a confiar en las sensaciones	213
La diversión y la creatividad.	221
Palabras clave: descompresión y ligereza	221
La importancia de la creatividad	224
Espiritualidad	226
¿Es realmente útil una terapia para la hipersensibilidad?	229
Errores de evaluación	232
El papel positivo de las PAS en la sociedad	235
El proyecto Ipersensibili, hsp Milano®	239
Conocimiento e información: la página web.	239
Punto de referencia y lugar donde se comparte:	
la página de Facebook.	240
Crecimiento personal	240
Grupos experienciales	242
Agradecimientos	243
Bibliografía	245

Creemos un lenguaje común

De acuerdo, vamos a hacer la prueba de sonido, como antes de un concierto: se afinan los instrumentos, se verifican los volúmenes, se prueba el micrófono. Todo para crear un equilibrio entre los sonidos, una armonía formada por la integración de diferentes instrumentos en una especie de espacio común. Ya está. Antes de comenzar este libro, me gustaría hacer contigo, lector altamente sensible o no, lo mismo.

Quiero crear una base común en los términos que usaré en el libro para que podamos compartir un lenguaje coherente y consciente que nos permita entendernos unos a otros. En artículos científicos y textos específicos, así como en páginas web y blogs, se utilizan muchas expresiones para identificar el tema que nos concierne:

- Sensibilidad.
- Alta sensibilidad.
- Hipersensibilidad.
- Personas altamente sensibles / PAS.
- Personas que son demasiado sensibles.
- *Sensitive Trait of Personality*.¹
- *Sensitive People / HSP*.²
- *Highly Sensitive Person / HSP*.³

1. Rasgo de personalidad sensible. (N. del T.)

2. Persona sensible. (N. del T.)

3. Persona altamente sensible. (N. del T.)

- Hipereficiencia mental.
- Personas con alto potencial.

En este libro usaré voluntariamente algunos términos alternativos a modo de sinónimos por una cuestión de simplicidad y para dejar espacio a contenidos más profundos que la etiqueta lingüística.

Hablar de sensibilidad simple no es exhaustivo.

Decir «demasiado sensible» lleva a la mente a preguntarse de inmediato: «¿Demasiado según qué estándar?».

La expresión *Highly Sensitive Person*,⁴ acuñada por el doctor Aron, es, ciertamente, muy adecuada, y veremos que tampoco nace de la nada, sino que procede de otra expresión («sujetos altamente reactivos»), surgida de varias investigaciones científicas. Pero usar los términos en inglés con demasiada frecuencia no me parece correcto, porque una de las intenciones de mi trabajo es centrar este tema en la realidad italiana específica, y escribir «personas altamente sensibles» en cada frase sería un poco redundante... Por otro lado, recurrir siempre a las siglas HSP o PAS convertiría el trabajo en algo demasiado árido.

Por último, sé que elegir el término «hipersensible» nos llevaría a pensar que existe un exceso de funcionamiento, frente a un hipofuncionamiento, pero debido a mi experiencia y tras escuchar en mis sesiones cómo se definen las propias personas que tienen esta característica, puedo decir que en Italia «hipersensible» podría ser el término que más se acerca, en este momento, al núcleo de los rasgos de los que estamos hablando.

En última instancia, diría, querido lector, que aceptar la alternativa y el uso libre de estos términos es la mejor solución, a pesar de saber que dentro de cada uno hay una riqueza y una complejidad tales que constituyen precisamente aquello de lo que vamos a hablar.

De la misma manera, debemos encontrar el modo de llamar a las personas que no poseen este rasgo de la personalidad.

4. Persona altamente sensible. (*N. del T.*)

De nuevo, usar la expresión «personas no altamente sensibles» no me parece adecuado, y tampoco parece realista hablar de «sujetos absolutamente no sensibles».

Según las estadísticas, aunque los datos cambian de acuerdo a diferentes variables, una de cada cinco personas es «altamente sensible», tres son «normosensibles» y están distribuidas en una escala de continuidad, y una de cada cinco sería «no sensible», es decir, manifestaría alguna forma de dificultad en la afectividad y la competencia empática, un déficit, de hecho, de sensibilidad.

Para ser claros, por lo general usaré el término «normosensibles», aunque no muy feliz, para hablar de todos aquellos que no poseen rasgos de alta sensibilidad.

Después de quince años de actividad como psicóloga y psicoterapeuta, y después de cuarenta años como persona altamente sensible, soy del todo consciente de los sutiles matices presentes en estas diferentes expresiones. Pero mi elección ha sido tratar de compartir mi experiencia clínica y profesional, y no me interesa aquí discutir tanto cómo deberíamos llamarnos como por qué sentimos lo que sentimos y qué podemos hacer para sentirnos por completo felices con nuestra sensibilidad en un mundo como el de hoy, que no es precisamente muy sensible.

En los últimos años se han escrito varios libros sobre adultos altamente sensibles, pero ninguno proviene de la experiencia italiana. Agradezco a todos los autores sus aportaciones. Ahora sabemos lo que es la alta sensibilidad y sabemos cómo reconocernos.

Es hora de abandonar la posición pasiva y resignada que teníamos con respecto a ser PAS.

Es hora de asumir toda la responsabilidad, las cargas, pero también los numerosos honores.

Ser altamente sensible es un don: un regalo para nosotros mismos, que tenemos características fuera de lo común; un regalo para las personas que nos rodean y para los entornos a los que asistimos, porque somos portadores de puntos de vista, ideas, habilidades cognitivas y emocionales que son buenas para los demás. Y esto es cierto tanto en

el ámbito relacional, en la familia, en la pareja, con los amigos, como a un nivel social más amplio, en el trabajo, en la comunidad, en las organizaciones.

Ciertamente, es un don que hemos recibido sin pedirlo, y debemos aprender a conocerlo y a administrarlo de un modo adecuado, como sucede con todo tesoro valioso.

No tiene sentido pedir a los demás que respeten nuestra sensibilidad si primero cuestionamos su valor. Es hora de aprender cómo mejorar esta función en nuestras vidas. Y, para ello, tenemos que trabajar en nosotros mismos.

Este texto está pensado como un primer paso, un soporte, un manual práctico, un cuaderno de ejercicios con ejercicios que se realizarán a diario. Para dejar de pensar en nosotros mismos como sensibles, pero «desfavorecidos», y, en cambio, aprender a ser sensibles y felices.

A quién va dirigido este libro

Pensé en este libro para dar a conocer el tema de la hipersensibilidad al público en general y porque faltaba un texto nacido de la experiencia italiana sobre este tema.

El objetivo que me gustaría alcanzar no es solamente ayudar a cada vez más personas a reconocerse como altamente sensibles, sino, sobre todo, a proporcionar una serie de ideas y herramientas para aprender a manejar esta calidad preciosa y compleja, y a vivir con plenitud y con alegría.

Por lo tanto, hago un llamamiento a aquellos que ya saben que son HSP o que tienen la clara sensación de que tienen esta característica, pero también a aquellos que sienten que simplemente tienen una mayor sensibilidad que la media o buscan respuestas a sus sentimientos siempre diferentes a los de los demás.

Pero éste también es un texto para personas que no son HSP, y que desean conocer y comprender este mundo.

Si quieres realizar la prueba de autoevaluación y averiguar si eres un PAS, puedes encontrar ayuda en la página web www.ipersensibili.com en la sección «Prueba», pero recuerda que el cuestionario tiene un propósito cognitivo y no sustituye la evaluación del apoyo experto.

Y ahora... ¡feliz lectura!

Para comenzar... ésta es mi historia

Hay dos prejuicios implícitos en la palabra «sensible» que distorsionan su significado y que para mí están relacionados con las heridas más difíciles de manejar como PAS:

- Si eres sensible, eres débil.
- Si eres sensible, eres raro.

A menudo, cuando era niña me sentía vulnerable, estaba enferma o me sentía fácilmente abrumada por la hiperestimulación y me cansaba antes que los demás niños. Vivía visceralmente cada emoción, rechazaba los juegos violentos, los deportes competitivos, a las aglomeraciones de gente, las actividades arriesgadas. Prefería jugar sola o con una sola amiga, o bien leer o dibujar.

Al mismo tiempo, sin embargo, en mi interior me sentía muy fuerte y llena de energía: ya desde la guardería me dieron los papeles principales en los espectáculos, los más complejos, y me gustaba mucho involucrarme en ellos. Estaba llena de iniciativas con mis amigas a las que amaba, proactivas y protectoras, y en las fiestas familiares a menudo era la niña que cantaba o se subía a la mesa para recitar poemas o jugaba con mi «tío Pep» (también PAS, sin saberlo), quien implicaba a todos los adultos en sus juegos.

Cuando tenía vacaciones en primaria, en las tardes de verano, durante horas, disfrutaba del crepúsculo: todavía recuerdo que me senta-

ba en los escalones del jardín mientras mis padres recogían la mesa, y sentía una profunda alegría en el vientre, una sensación de conexión con el todo. Seguía el vuelo de las golondrinas entre los tejados, la luz que cambiaba de dorada a rosa y violeta, los ruidos de las casas vecinas, el olor de la tierra después del calor del día, las primeras estrellas que palpitaban en el cielo azul de la tarde.

Tenía una gran necesidad de proximidad física y de contacto, pero si me sentía cómoda me convertía en la líder del grupo.

Incluso cuando era niña tenía un lenguaje emocional muy preciso y hacía preguntas sobre el significado profundo de las cosas.

El domingo por la noche a menudo le decía a mi madre «Estoy triste», cuando mi sensibilidad anticipaba el lunes por la mañana con los ritmos del deber y la distancia de la intimidad familiar. O explicaba las emociones latentes en los lugares a los que íbamos, como «Esa señora estaba enojada contigo... ¿por qué?». A menudo veo en las miradas de los adultos que me rodean una mezcla de asombro, duda y temor, y en sus caras leo algo como «¿Pero ésta de dónde sale?». O «¿Y ahora qué le digo?».

En muchas ocasiones el camino más corto para ellos era la simplificación, la negación o la proyección:

- Ir a la escuela y al trabajo es normal.
- No, no tienes que estar triste.
- Te lo has inventado, solamente tú lo has visto, es sólo una ocurrencia tuya.

Así, durante muchos años, el sentimiento de que era más frágil que los demás, de que era rara, y de alguna manera «demasiado difícil de manejar», ha coexistido dentro de mí con la sensación de que veía claro, de que tenía una capacidad de percepción aguda y muchas cosas que expresar y dar. Con el resultado de una gran lucha interior. De esta manera, desarrollé dos partes: una adaptada, que para ser aceptada y no juzgada se esforzó en ser fuerte, eficiente, capaz y, por desgracia, se endureció; y otra parte tierna y sensible, muy dulce, debajo de la

piel. Un poco como el cangrejo, que tal vez no es casual que sea el símbolo de mi signo zodiacal, muy suave por dentro y con la armadura y las pinzas por fuera.

Incluso hoy en día, que soy adulta, muchas personas confunden la piel con la pulpa, y es difícil como PAS no disgustarme. Porque he trabajado mucho en mí misma para crear armonía entre el interior y el exterior y entre todas las cualidades a veces contradictorias que me caracterizan como una persona sensible.

- Sí, soy sensible. Y también soy fuerte.
- Soy introspectiva. Y extrovertida.
- Amo la soledad. Y soy expansiva.
- Soy frágil. E intensa.
- Me siento humilde. Y sé cuánto valgo.
- Soy reservada. Y a veces explosiva.
- Soy delicada. Y determinada.
- Me lastimo fácilmente y me caigo. Y tengo una gran capacidad de recuperación para levantarme cada vez.

Me invade una idea romántica de la vida que no siempre facilita mi encuentro con la realidad. Siento profundamente la injusticia y me convierto en una leona cuando siento que mis derechos y los de quien amo o de los seres humanos en general son invadidos. A veces siento dolor físico cuando una emoción es fuerte, ya sea bella o fea. Si presencio el éxito de alguien, me conmueve la alegría y la empatía; pero, también, si soy testigo del dolor de alguien, no puedo evitar llorar. Lo siento todo, y lo siento siempre. Me importa mucho el significado de las palabras, porque éstas son semillas para nuestros cerebros, que generan pensamientos buenos como frutas maduras, o malos como las malas hierbas.

Todos estos aspectos a veces complican mi vida y mis relaciones, pero también las llenan de una riqueza incomparable: debemos saberlo nosotros, pero también las personas que eligen tenernos en su mundo.

Soportar la complejidad de las personas altamente sensibles no es fácil para quienes no lo son. Y a veces ni siquiera para nosotros.

En secundaria y en la universidad nadie me habló nunca de la alta sensibilidad, y en ningún texto encontré explicaciones. Y yo iba a tientas, lastimándome a menudo y sin comprender el origen de mis reacciones. Sólo sabía con certeza que, con algunas personas, pocas, y en ciertos círculos, me abría como una flor al sol y emergía todo mi rico mundo. Con las demás personas, con la mayoría de ellas, y en muchos ambientes, desaparecía, me aislaba mentalmente, o incluso salía sólo una pequeña parte de mí y, a veces, la peor.

Durante mi especialización en psicoterapia, a los 26 años de edad, asistí a un seminario en el Instituto Jung en Zúrich, momento en que algo cambió. Mis colegas y yo pudimos visitar la casa privada de Jung en el lago Bollingen gracias a un afortunado cúmulo de sincronicidades. Y allí, contemplando el encantador lugar que eligió, inmerso en la naturaleza más incontaminada, donde estaba la casa que construyó él mismo con sus propias manos a lo largo de muchos años, allí, entre sus pinturas, sus escritos y sus esculturas, me di cuenta de que probablemente también él era una PAS.

Y así comencé a estudiar por mí misma sus escritos sobre la sensibilidad y sus investigaciones, hasta que, años más tarde, llegué a los estudios de Aron.

Luego, a los 30 años de edad, tuve que enfrentarme a una enfermedad grave, repentina, inesperada y cruel. Y entonces, durante aquel difícil momento de mi existencia, fue cuando obtuve la confirmación clara y firme de que mi sensibilidad era, y es, una fuerza poderosa, lejos de ser una debilidad.

Cuando las PAS trabajan conmigo y reconocen su rasgo, al principio, todas me hablan de la sensación de que se sienten finalmente reconocidas, y hablan de una renovada esperanza y de la confianza de poder encontrar un equilibrio en el mundo. Y eso mismo es lo que sentí yo cuando por primera vez reconocí en mí esta característica.

Por supuesto, a veces todavía me siento incomprendida, herida por algo que para los demás no es nada, o abrumada por las situaciones. Pero ocurre cada vez más en raras ocasiones porque he aprendido a gestionar y a valorar mejor la sensibilidad. Y he aprendido que sen-

tirme vulnerable sólo me hace más humana, profundamente humana, y que ocurren cosas muy especiales cuando estoy en ese estado, como sentirme en paz, en conexión con otros seres humanos. Diría que, gracias a la sensibilidad, he aprendido a amarme por completo.

Hice de la hipersensibilidad una de mis especializaciones porque me gustaría ayudar a las personas a vivir esta característica de manera natural, a sentir esa sensación de pertenencia y de «normalidad» que no he sentido durante mucho tiempo.

De todo ello proviene este libro, después de años de práctica y de estudio sobre la alta sensibilidad. Tengo que ser sincera: como una verdadera PAS, habría continuado mi trabajo con los HSP y mis cursos como lo he hecho durante años, sin exponerme tanto. Pero los seres queridos que tengo a mi alrededor, los amigos, los pacientes, PAS y no PAS, me impulsaron a hacerlo.

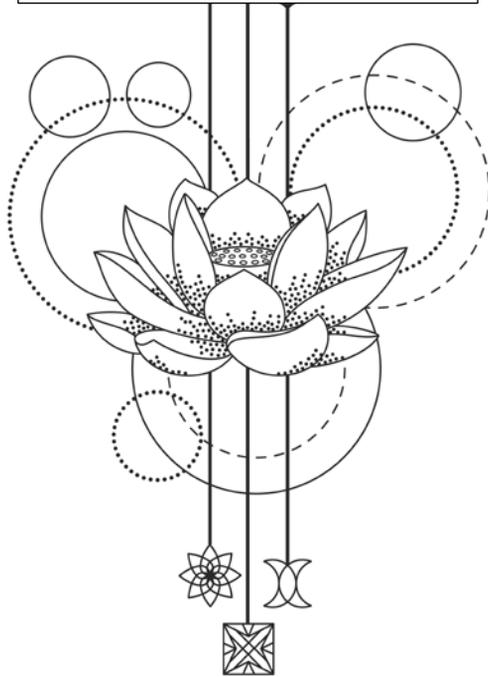
Durante la escritura del libro a menudo caí presa de la hiperactivación mental: después de escribir durante horas sentía que mi cabeza daba vueltas literalmente, me detenía, pero permanecía como una burbuja durante unas horas. Así que practicaba deportes, caminaba con mi perro, estaba con mis seres queridos, solía cocinar, para volver a arraigarme en la experiencia de estar completa, mente y cuerpo juntos, y dar tiempo para que la energía retornara al equilibrio. A veces, la creatividad me despertaba en mitad de la noche: brillante y alegre como un grillo, mientras el mundo descansaba, y no podía volver a dormir si no me levantaba primero para escribir algunas notas.

Para mí es un honor y un privilegio poder compartir mis habilidades sobre este tema y lo que he estudiado, experimentado, descubierto y verificado en todos estos años de práctica sobre mí misma como hipersensible y con las PAS que vienen a mi estudio.

Realmente espero que este trabajo pueda resultar útil para muchas personas.

Con amor.

Es hora
de que lo sepas:
no eres raro,
eres especial



Colorea tu flor sensible

Re-conocerse para conocerse

Sentémonos y disfrutemos de un cuento de hadas, como cuando éramos niños.

El verano había comenzado, los campos agitaban sus espigas doradas mientras el heno cortado perfumaba el campo.

En un lugar apartado, oculto por espesos arbustos cerca de un pequeño lago, mamá pata había comenzado a incubar sus huevos [...].

Finalmente, una tras otra, las cáscaras crujieron y dejaron salir a unos preciosos patitos amarillos.

—¡Pío! ¡Pío! ¡Pío! —exclamaban los recién nacidos—. ¡El mundo es genial y vivir es algo precioso!

[...] Cuando se acercó, notó que el huevo más grande aún no se había abierto y se asombró. Luego comenzó a incubarlo de nuevo con aire contrariado.

—¡Buenos días! ¿Cómo estás? —le preguntó una pata vieja y curiosa que había venido a visitarla en ese momento.

—La cáscara de este gran huevo no quiere abrirse, pero mira a los demás pequeñines, ¿no crees que son maravillosos?

—Déjame ver ese huevo —dijo la vieja pata como respuesta—. ¡Ah, vaya! ¡Parece un huevo de pavo! Yo también tuve esta sorpresa hace algún tiempo: lo que había confundido con un patito era en realidad un pavo y por esa razón nunca quería meterse en el agua. Este huevo es ciertamente un huevo de pavo. ¡Déjalo y dedícate a enseñar a nadar a los otros patitos!

—¡Oh! ¡Por un día más no me importa! Todavía puedo incubar un poco más –respondió la pata muy decidida.

—¡Eres la pata más terca que conozco! –murmuró entonces la vieja pata.

Finalmente, el huevo grande se abrió y de él salió un patito bastante feo, todo gris.

—¡Será un pavo! –se preocupó la pata–. ¡Bah! ¡Lo sabré mañana!

Al día siguiente, la pata llevó a su pequeña familia a un arroyo cercano y se metió en el agua: todos los patitos, incluido el feo y gris, la siguieron.

—Me siento más aliviada –suspiró la pata–, ¡al menos no es un pavo! Ahora, vamos, niños, os presentaré a vuestros primos.

El pequeño grupo se dirigió al estanque y los patitos saludaron a los otros patos.

—¡Oh! ¡Mirad, los recién llegados! ¡Como si no fuésemos ya muchos! ¡Y no queremos a ese patito gris! –dijo un pato grande, picando al pobrecito en el cuello.

—¡No le hagas daño! –gritó la madre furiosa.

—¡Es tan grande y feo que entran ganas de maltratarlo! –añadió el pato grande con un tono burlón.

—Es una verdadera lástima que sea tan desgarbado, porque los demás son todos adorables –repuso la vieja pata, que había ido a ver a la prole.

—Ahora no es hermoso, pero puede que, a medida que crezca, cambie, y además tiene muy buen carácter y nada mucho mejor que sus hermanos –aseguró la madre–. La belleza, para un macho, no importa –concluyó, y lo acarició con su pico–: ¡Id, pequeños míos, divertíos y nadad a gusto!

Sin embargo, a partir de ese día, el patito tenía que soportar las burlas de todos los animales del corral: las gallinas y los patos lo empujaban, mientras que el pavo extendía sus plumas y lo asustaba. En los días posteriores, las cosas empeoraron: el granjero le dio una patada y sus hermanos no dejaron pasar la oportunidad de burlarse de él y maltratarlo.

El patito era muy feliz. Un día, cansado de la situación, escapó por debajo del seto. Los pájaros, al verlo, se refugiaron en los arbustos. «¡Soy tan feo que los asusto!», pensó el patito. Continuó su camino y se refugió, exhausto, en un pantano habitado por patos silvestres que accedieron a dejarle un lugar entre las cañas. Hacia la tarde llegaron dos gansos salvajes que maltrataron al pobre patito ya tan desafortunado. De repente, varios disparos resonaron en el cielo y... ¡los dos gansos cayeron muertos al agua! Los cazadores, apostados alrededor del pantano, continuaron disparando. Entonces sus perros cruzaron los juncos y las cañas. Al caer la noche, el ruido cesó. El patito feo aprovechó la oportunidad para escapar lo más rápido posible. Cruzó campos y prados mientras una violenta tormenta llegaba a su apogeo. Después de unas horas de marcha, llegó a una choza cuya puerta estaba abierta. El patito se deslizó dentro: era el hogar de una anciana que vivía con un gato y un pollo. Al ver al patito, el gato comenzó a maullar y la gallina a cacarear, tanto, que la anciana, que tenía mala vista, exclamó:

—¡Oh, una magnífica pata! ¡Qué belleza, y también me dará huevos! ¡Vaya, siempre que no sea un pato! Bueno, ya veremos, vamos a esperar un poco.

La anciana esperó tres largas semanas... ¡pero los huevos no llegaron y comenzó a preguntarse si era realmente una pata! Un día, el gato y la gallina, que dictaban la ley en la casucha, interrogaron al patito:

—¿Puedes poner huevos? —preguntó la gallina.

—No... —respondió el patito un poco asombrado.

—¿Puedes dar volteretas? —preguntó el gato.

—¡No, nunca aprendí a hacerlo! —respondió el patito cada vez más sorprendido.

—¡Entonces siéntate en un rincón y no te muevas más! —ordenaron los dos animales con malicia.

De repente, un rayo de sol y un soplo de brisa entraron por la puerta. El patito tuvo inmediatamente un gran deseo de nadar y huyó de aquellos animales sorprendidos y malvados.

El otoño estaba a punto de hacer su aparición, las hojas se pusieron rojas y luego cayeron. Una noche, el patito vio algunas hermosas aves blancas de cuello largo volando hacia países cálidos. Las miró durante mucho tiempo, girando como una peonza en el arroyo para verlas mejor. ¡Eran cisnes! ¡Cómo los envidiaba!

El invierno llegó frío y penetrante. Todos los días, el patito hacía algunos ejercicios a contracorriente para entrar en calor. Una noche tuvo que sacudir sus patitas con mucha fuerza para que el agua que lo rodeaba no se las congelase, pero el hielo se formaba en cuestión de segundos... hasta que, exhausto y helado, se desmayó.

Al día siguiente, un granjero lo encontró casi sin vida, rompió el hielo a su alrededor y se lo llevó a sus hijos, que lo rodearon para jugar con él. Por desgracia, el pobrecito se asustó mucho y cayó primero en una lata de leche y luego en una caja de harina. Finalmente logró salir y tomó el vuelo, perseguido por la esposa del granjero.

Una vez más, el patito feo huyó lejos para refugiarse, agotado, en un agujero en la nieve. El invierno fue largo y sus sufrimientos fueron muy grandes... pero un día las alondras comenzaron a cantar y el sol calentó la tierra: ¡la primavera finalmente había llegado de nuevo!

El patito notó que batía las alas mucho más vigorosamente y que también estaban tan fuertes como para llevarlo lejos de allí. Así que se fue a buscar nuevos lugares y aterrizó en un prado florido. Un majestuoso sauce bañaba sus ramas en el agua de un estanque donde tres cisnes nadaban con gracia.

¡Conocía bien a aquellas maravillosas aves! El patito se lanzó desesperadamente hacia ellas gritando:

—¡Matadme, no soy digno de vosotras!

De repente se fijó en su reflejo en el agua. ¡Qué sorpresa! ¡Qué felicidad! No podía creerlo: ya no era un patito gris... se había convertido en un cisne: ¡como ellos!

Los tres cisnes se acercaron y lo acariciaron con sus picos, dándole la bienvenida, mientras que algunos niños alrededor del estanque loaban en voz alta su belleza y su elegancia.

Se tapó la cabeza con las alas, casi avergonzado de tantos cumplidos y tanta suerte: el que había sido un patito feo durante tanto tiempo finalmente era feliz y admirado.

Fragmento extraído de
El patito feo, de Hans Christian Andersen⁵

Esta fábula me parece una buena metáfora del camino que muchos hipersensibles hacen para reconocerse a sí mismos como tales. Sin los victimismos inútiles, esta historia sigue muchos de los pasos que debemos seguir, si no tenemos la suerte de ser bienvenidos en los primeros años de vida por un entorno cuidadoso y sensible.

Ser diferentes. Éste es el primer punto. ¿Pero diferentes de qué? ¿Diferentes de quién? ¿Estamos sujetos a una comparación basada en ciertos criterios? ¿Establecidos de qué manera? En el cuento se entiende bien que la mayoría es la norma: y ése fue el error que muchos de nosotros creímos. Se nos obliga a ser como los demás sólo porque los otros son más numerosos. Está claro que como niños no tenemos las herramientas para reconocernos: son los adultos que nos cuidan quienes deben proporcionarnos una clave para comprendernos a nosotros mismos y darnos las palabras y las herramientas para entender el mundo. Recordemos que somos alrededor del 20 % de la población, es decir, somos una «excepción». Así que, si queremos sentirnos raros... ¡sintámonos excepcionales!

Es bueno saber finalmente que soy normal...

Ser invisibles. El patito no se ve tal como es, porque sólo se mira por lo que no es. Éste es el drama de ser invisible: si no eres lo que espero, no te veo. O te adaptas, volviéndote visible a mis ojos, o no existes. Es un sentimiento familiar, ¿no?

5. Texto extraído de lettregiovani.it. (*N. de la A.*)

Construir un falso yo. Al ser altamente sociables, los seres humanos tenemos una necesidad vital de ser bienvenidos, de pertenecer a un grupo para construir poco a poco nuestra identidad. Pero para el patito es difícil: no es bueno para algo, o no es suficiente para eso otro, o es demasiado para lo demás allá. La única opción que tiene es ser quien no es, ser como los demás quieren que sea.

Aquí comienza la construcción del falso yo, una máscara que nos ponemos para ser aceptados y amados, porque necesitamos reconocimiento para crecer. Pero los costes de este proceso son muy altos. En primer lugar, invertimos y desperdiciamos una enorme cantidad de energía para mantener esa máscara, construirla sin grietas y comprobar que todo va bien y, por lo tanto, nos queda poca energía, vital y psíquica, para el cuidado de nosotros mismos. El otro problema es que esa máscara se adhiere a la piel hasta que entra en la identidad profunda, para que nos la creamos a pie juntillas y olvidemos quiénes somos realmente. Así, el camino para volver a casa se hace cada vez más difícil.

Siempre he tratado de ser como los demás y ahora entiendo que he malgastado mucho tiempo porque no soy como el resto.

Vagar. Como el patito, también vagamos por todas partes en busca de alguien que finalmente nos diga quiénes somos y nos haga sentir en paz. ¿Tendré el carácter introvertido? ¿Habré sido un bebé prematuro? ¿Tal vez tengo un problema físico que justifica todo esto? Voy a hacer un retiro en el Himalaya que me ayudará a descubrir mi verdadero ser. He decidido unirme a este o a aquel grupo. Y así sucesivamente. En algún momento, agotados, todo lo que necesitamos es una etiqueta, cualquiera que pueda hacernos formar parte de algo, incluso una etiqueta patológica: estoy deprimido, sufro de ansiedad, soy neurótico...

La necesidad de pertenecer, en la escala de necesidades primarias de Maslow (*véase* figura inferior), ya está en tercer lugar, justo después de las necesidades primarias (comer, beber, dormir...) y las de seguridad (saber que tu vida no corre peligro, tener un techo sobre tu ca-

beza...), y antes de la necesidad de estima y de la realización personal. Significa que si no sé de quién soy ni de dónde vengo, casi no puedo ir a ninguna parte y construir mi felicidad.



La depresión y el aislamiento. Éstas son las consecuencias directas. El patito, convencido de que es muy feo e inadecuado, comienza a esconderse, a huir, a vivir alejado de la mirada de los demás, a preferir la soledad. Es el invierno interior, el letargo del alma, a lo que el patito y cada uno de nosotros debemos enfrentarnos, solos, dejando tiempo para que las cosas evolucionen. Y, de hecho, es precisamente de este aislamiento de donde nace una nueva fuerza: las alas se vuelven grandes y poderosas, y en la primavera el patito siente que puede conseguirlo.

El instinto impulsor. Como en el patito, también hay un instinto en nosotros que grita nuestra verdad y que nos impulsa, una y otra vez, a avanzar, a intentarlo de nuevo, a buscar un hogar en otro lugar. No debemos olvidarnos de esta parte instintiva, propiamente animal, que permanece en nuestro interior, y debemos confiar en ella cuando nos parezca que no tenemos salida.

A pesar de que no entendía lo que era diferente dentro de mí, sentía profundamente que no estaba loca, aunque a veces el mundo intentaba hacérmelo creer.

Encontrar tu propia familia de almas. Del mismo modo que el cisne se reconoce a sí mismo al reflejarse en el agua, los hipersensibles necesitamos reconocernos a nosotros mismos y reconocer a nuestros semejantes. Esto finalmente nos permite comenzar el proceso de reestructuración de nuestra identidad y, al mismo tiempo, repensar todas las experiencias de una manera diferente. Encontrarse a uno mismo permite elegir de adultos a las personas con las que se quiere establecer intimidad, construir una segunda familia, además de la de la sangre, incluso de las almas.

Cuánto alivio al descubrir que no estamos solos y cómo nos tranquiliza saber que no somos «extraterrestres» cuando sentimos algo en nuestro estómago y en nuestra piel que otros ni siquiera intuyen...

Sentirse como en casa. Reconocernos a nosotros mismos como altamente sensibles nos permite no sólo encontrar nuestro verdadero hogar, sino, sobre todo, sentirnos como en casa en cualquier entorno, porque la conciencia de cómo somos crea con el tiempo una solidez interior que nos sostiene en todas las situaciones y nos hace comprender cuándo podemos ser nosotros mismos y cuándo es mejor protegernos.

He pasado toda mi vida sintiéndome diferente y sólo ahora descubro que somos muchos...

Felices y enteros. La última frase del cuento es muy interesante, pero podría ser mal entendida. La felicidad no consiste en ser admirados, sino poder ser finalmente vistos como lo que somos y, por lo tanto, ser completos. Esto es lo que nos hace felices. Ser apreciados, valorados por lo que somos significa ser capaces de ser auténticos. Por supuesto, muchos de nosotros nos pasamos gran parte de nuestras vidas con sed de apoyo y de aprecio, lo que no recibimos de niños, pero ahora, como adultos, debemos ser conscientes de que tenemos todas las herramientas, el potencial y la libertad de nutrirnos de la manera

que nos beneficia, de darnos valor y amor sin tener que depender de otros, como nos sucedió en la infancia.

¿Por qué se habla tan poco de la sensibilidad?

¿Por qué el tema de la sensibilidad es tan poco conocido? Los estudios más numerosos se llevaron a cabo en Estados Unidos, luego en los países nórdicos y en Alemania. Se está investigando mucho en Francia sobre el tema de la hipereficiencia mental, con la cual se relaciona la hipersensibilidad. Pero en otros países, ¿por qué permanece en silencio?

La opinión que me he hecho al respecto es que la hipersensibilidad se vuelve significativa como un rasgo específico que debe observarse, entenderse y etiquetarse de acuerdo con el contexto sociocultural en el que la observamos. En Estados Unidos, donde existe una gran influencia sobre el rendimiento, la competitividad, el éxito, la imagen social, la extroversión y el individualismo, no hace falta decir que aquellos que no poseen estas características se sienten diferentes. Por lo tanto, no me sorprendió que el trabajo de la doctora Aron tuviera tanta resonancia en Estados Unidos, ya que precisamente ha dado voz y reconocimiento a muchas personas que, en una minoría en un contexto tan apremiante, se sentían al margen, incomprendidas e inadecuadas.

En Europa, y en particular en Italia, la situación es un poco diferente. Nos encanta llamarnos «mediterráneos», es decir, que somos cálidos, apasionados, emocionales y románticos. Hay una fama que nos precede y fascina en todo el mundo: somos artistas, creativos, amamos la belleza, la buena comida, somos cantantes, poetas. No estamos acostumbrados a las cosas prácticas y somos más propensos a los aspectos abstractos e intangibles de la vida.

En este gran caldero de clichés, me temo que la sensibilidad, a su pesar, también se ha disuelto.

Estas maneras de definir las cosas son reductivas, quieren simplificar la complejidad de la realidad y el riesgo de generalizar algo que es parte de las diferencias individuales.

Tal vez, a causa de estas maneras de pensar, el problema de la hipersensibilidad todavía no se ha investigado aquí con tanta seriedad como en otras realidades.

¿Podría este *imprinting* hacernos creer que somos un pueblo generalmente tan emocional que es incapaz de hablar a nivel científico acerca de la alta sensibilidad?

¿Cuántos de nosotros hemos escuchado la frase «Mi defecto es que soy demasiado sensible» pronunciada por personas que no tienen un rasgo de hipersensibilidad? Se asemeja a cuando escucho a alguien decir: «Bueno, todos somos un poco psicólogos». Me hace sonreír, pero al mismo tiempo me hace pensar. El hecho de que todos somos seres humanos con ciertas características básicas no significa que todos las poseamos con los mismos matices. No todos somos igualmente sensibles. Es un hecho que nuestra cultura no desprecia la expresión de las emociones, la manifestación pública de los estados de ánimo; incluso a los hombres de hoy en día ya no se les echa en cara que lloren, pero no confundamos la riqueza del mundo interior, el romanticismo y una buena inteligencia emocional con la hipersensibilidad.

Quizá nacer en nuestro país ha sido para nosotros, los hipersensibles, tanto una ventaja como una desventaja: una ventaja porque no hemos tenido que impactar en un contexto extremadamente severo, apremiante o muy castrador; pero también una desventaja porque muchos de nosotros nos dimos cuenta de esta característica, sana y natural, sólo en la edad adulta, tal vez después de pasar por muchas experiencias negativas, tras habernos convencido de que tenemos algo malo, después de años de malentendidos con un entorno que minimizaba o generalizaba o, peor aún, después de estar enmarcado dentro de etiquetas y diagnósticos psicológicos debilitantes e injustos.

Todo-mucho-siempre: el lema de los hipersensibles

«Todo, mucho, siempre» es una frase que, en mi opinión, que representa el modo de funcionamiento de las personas altamente sensibles.

Todo

Lo escuchamos todo, procesamos todos los detalles, consideramos diferentes alternativas, experimentamos muchos estados de ánimo al mismo tiempo, estamos en contacto con nosotros mismos y, al unísono, nos identificamos con otras personas, notamos lo que es explícito y lo que es implícito, procesamos palabras y lenguaje no verbal.

Mucho

Cada estímulo se percibe a la máxima potencia. Un olor, un sonido o una emoción, agradable o desagradable para nosotros, es un mar de facetas de una riqueza y complejidad que es difícil de explicar.

Siempre

Estamos constantemente conectados, a mil, hasta que nos desconectamos para descansar (pero nuestro mundo interior también funciona por la noche) o porque estamos agotados y nos colapsamos. En su investigación, Elaine y Arthur Aron describieron estos aspectos con el acrónimo DOES, que son las iniciales de:

- *Depth of processing*: procesamiento / procesamiento de la información en profundidad.
- *Overarousability*: mayor tendencia a la sobreestimulación y la sobrecarga.
- *Emotional Intensity, Empathy*: mayor respuesta emocional ante situaciones y empatía.
- *Sensitivity to subtle stimuli*: capacidad de percibir los detalles más sutiles e implícitos del entorno y de las relaciones.

Modular esta manera de funcionar para extraer todas las ventajas y suavizar las desventajas es una de las claves del bienestar altamente sensible que abarca este libro.

Un mundo «energívoro»

Doy las gracias a uno de mis pacientes con HSP que usó esta expresión en una sesión. «Energívoro» es un término que tomamos prestado de la física y que significa «que consume una gran cantidad de energía, que absorbe energía».

Los hipersensibles a menudo vivimos la sensación de que estamos en un entorno energívoro, lo que requiere una cantidad excesiva de energía psíquica y, a veces, incluso energía física para enfrentarnos a las cosas. Lo contrario de energívoro es energizante: el primero elimina energía, el segundo da carga y energía. A menudo, para nosotros el ciclo se repite y el límite entre una fase y otra es difícil de alcanzar: incluso una situación que inicialmente nos da alegría y carga, si no gestionamos bien nuestros límites, puede con facilidad convertirse en absorbente y hacer que nos sintamos descargados y privados de energía. Puede suceder con la actividad laboral, con los hijos, con los amigos, con el deporte: cualquier cosa puede hacernos sentir «vampirizados» y abrumados. Y entonces es fácil que pasemos de sentirnos plenamente vivos y satisfechos a sentir que todo es demasiado. También los «normosensitivos» se sienten abrumados por los compromisos y el estrés, pero la diferencia es que los hipersensibles tienen un umbral de aceptación menor, colapsamos cuando excedemos el límite y nos tomamos más tiempo para recuperar las fuerzas y la integridad física y mental.

«Es demasiado»: las palabras clave del PAS

- ¡Eres demasiado sensible!
- ¡Eres demasiado emocional!
- ¡Eres demasiado tímido!
- ¡Te lo tomas demasiado a pecho!

Eres demasiado... Agreguemos algunos otros adjetivos y aparecerá alguna de las frases que escuchamos docenas de veces.

A medida que sufrimos las palabras con las que nos etiquetan, nosotros mismos las usamos a menudo inconscientemente.

- Hay demasiada gente aquí.
- Hay demasiado ruido aquí.
- Me ha pasado demasiadas veces.
- Es demasiado bueno para ser verdad.
- Estoy demasiado cansado.
- Lo he pasado demasiado mal.

Prestemos atención a nuestro léxico diario: ¿con qué frecuencia usamos esa palabra? ¿En qué ocasiones?

«Demasiado» significa que hemos superado un límite. Por lo general, el nuestro. El límite de tolerancia para cierto estímulo, el límite de nuestra atención, el límite de nuestro cansancio.

Cuando decimos «demasiado» significa que no nos escuchamos, que ignoramos las señales que el cuerpo nos ha enviado a tiempo para advertirnos de que estábamos quedándonos sin recursos para ese día en particular o para esa situación específica.

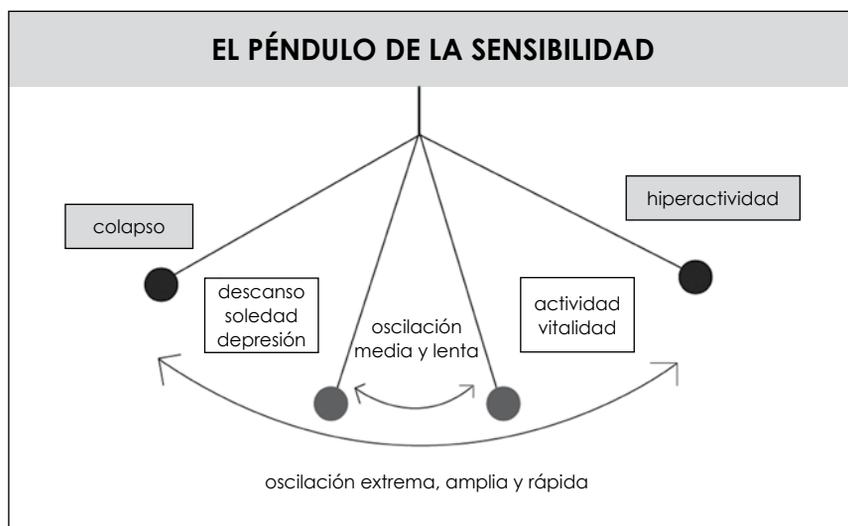
Puede ser excesivo nuestro contacto social, el trabajo a realizar o las experiencias en las que nos involucramos, de modo que llegamos al final del día agotados, de mal humor, tristes sin razón aparente, incluso si todo nos ha salido bien. Esto sucede porque hemos ido más allá de nuestro límite de hipersensibilidad, no nos hemos protegido, no hemos ahorrado recursos o no hemos previsto suficientes momentos de descompresión y recarga.

Al final de algunas jornadas intensas, aprendí que, si me permito llorar sin ninguna razón, me siento mucho mejor. Antes, cuando no sabía que era hipersensible, estaba muy enferma: llegaba a casa por la noche y, por nada, sentía que las lágrimas caían de mis ojos como si se vaciara un depósito lleno. Me sentía estúpida, e incluso mi marido se ponía un poco nervioso al verme así, y no me entendía: me hacía muchas preguntas, pero yo no tenía respuestas

que darle. Sólo quería llorar y descargar. Luego, con el tiempo, aprendiendo a conocerme, lo experimentaba de un modo cada vez mejor. Ahora sé cuándo me va a pasar y ya no me importa. También mi marido lo sabe ahora: le pido que me deje sola un rato, le aseguro que todo está bien o le digo que me abrace en silencio, y eso es todo. Después me siento extraordinariamente mejor, como si aquella fuera una manera de purgarme, de purificarme.

A veces, sin embargo, nos arriesgamos a lo contrario: nos protegemos... ¡demasiado! Estamos demasiado solos, demasiado metidos en nuestros pensamientos, demasiado tiempo en casa, demasiado aislados.

Y entonces caemos en el extremo opuesto: tenemos un umbral de estimulación excesivamente bajo para nuestro sistema nervioso y corremos el riesgo de caer en el aburrimiento, o peor, en la depresión.



Aquí también debemos aprender a reconocer nuestro límite. Debemos evitar comportamientos extremos: demasiado y muy poco. Me gusta llamarlo «efecto péndulo»: su movimiento oscila de derecha a izquierda, y si imprimimos una fuerza, la amplitud y la velocidad con la que pasa de un extremo al otro aumenta, dando paso a un movi-

miento frenético y brusco. Ésa es una buena metáfora para nosotros, los hipersensibles. Debemos adiestrarnos para mantener el péndulo de nuestra sensibilidad en una zona intermedia, evitando los extremos, de manera que las oscilaciones entre la estimulación y la retirada sean suaves, armónicas, y el paso de una fase a otra sea gradual.

¿Cómo conseguirlo? Encontrarás algunas sugerencias en este libro, pero básicamente tienes que experimentar por ti mismo, realizar ensayos y errores, arriesgarte un poco y comprobar cómo estás. Es la única manera: debes encontrar tu propio camino.

Porque cada persona altamente sensible es un mundo y debe hallar su propio centro.

Bonito pero demasiado

Y sí, también las cosas buenas pueden hacernos sentir abrumados. Es difícil de entender para aquellos que no son hipersensibles, pero es una realidad que se debe aceptar lo antes posible, si es que queremos empezar a sentirnos bien.

Una tarde en el centro comercial. Una visita al parque de atracciones. Un día de compras. La comida familiar con diez personas el día de Navidad. Invitar a los amigos a cenar a tu casa y cocinar para todos. Ir a una fiesta. Estas experiencias agradables y divertidas para la mayoría de las personas, para un hipersensible, pueden convertirse fácilmente en una fuente de mucho estrés. Si te invitan a un aperitivo, seguido de una cena, y luego a bailar, es muy probable que no puedas hacerlo todo, que sientas ansiedad ya por la tarde, con un extraño sentimiento interno y el deseo de cancelar todos los compromisos y no participar. Yo he terminado así tantas veces...

Esta actitud, sin embargo, es un error: privarnos de la vida social es como privarnos de un alimento esencial y, a la larga, nos lleva, lo sabemos muy bien, a encerrarnos en nosotros mismos y a reforzar la convicción, en realidad falsa, de que somos «raros», que nadie nos entiende y que nada saldrá bien.