

EL RASGO DE LA ALTA SENSIBILIDAD

Conchi Zamora Abanades

Resumen

El rasgo de alta sensibilidad fue descubierto en los años 90 por la psicóloga americana Elaine N. Aron. tras sus investigaciones y experiencia profesional, comprobó que el 20 % de la población presentaba este rasgo. Mi pretensión es generar interés en los profesionales que nos dedicamos a la psicoterapia y a la pedagogía, puesto que su conocimiento suele ser trivializado, minimizado y no comprendido en su "esencia", muchas veces. El rasgo tiene 4 pilares imprescindibles para asegurar que una persona sea considerada pas, (pensamiento profundo, sobre-estimulación sensorial, fuerte emocionabilidad / empatía y captación de matices y sutilezas en la comunicación). La "gestión" del rasgo determinará el bienestar físico y psicológico.

"CONOZCA TODAS LAS TEORÍAS. DOMINE TODAS LAS TÉCNICAS, PERO AL TOCAR UN ALMA HUMANA, SEA APENAS OTRA ALMA HUMANA"

Carl Gustav Jung, persona de alta sensibilidad (PAS)

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es dar visibilidad al rasgo de alta sensibilidad.

APASE (Asociación de personas de alta sensibilidad de España), nace en 2012 con el fin de divulgar, ayudar e informar sobre este rasgo, a veces desconocido por muchos profesionales, otras veces trivializado y muchas más malinterpretado e incluido en categorías diagnósticas erróneas.

Como profesional asociada a APASE desde 2019 y como persona PAS, colaboro en su difusión. Como Psicoterapeuta, acompaño a quienes prefieren realizar ese proceso con profesionales que sean, no solo conocedores de las características del rasgo, sino también que hayan vivido los aspectos positivos y negativos de la alta sensibilidad desde la infancia.

Las investigaciones son relativamente recientes, unos 15 años. Fue descubierto por la psicóloga americana Elaine N. Aron en los años 90, a través de sus observaciones e investigaciones en su ejercicio profesional. "Solo Jung habló de las ventajas de este rasgo, pero

incluso en su caso lo fue en cuanto a nuestra conexión con las profundidades y la oscuridad de la psique” Elaine Aron “El don de la sensibilidad”. (2006, pág. 65)

La alta sensibilidad es un rasgo físico innato de la personalidad. El 20% de la población lo tiene, al que ella llama “don”. Por eso, mantiene esa palabra en los títulos de muchos de sus libros. “La alta sensibilidad puede parecernos una maldición. Sentimos la vida con mayor intensidad, no todos comprenden nuestra singularidad, no todos ven el mundo como nosotros.... Es una virtud con un reverso extraño, pero no deja de ser un don. Al fin y al cabo, la alta sensibilidad otorga una oportunidad: la realidad de un modo más profundo”. Elaine Aron. (2006)

Cuando descubrí este rasgo en mi misma, vi la complejidad del mismo y lo poco conocido que es “en profundidad” por algunos profesionales y, por supuesto, por la población en general.

Existe una visión simplista de sus componentes y me recordó a mis sensaciones hace años con “La teoría del Análisis Transaccional”, que me sedujo desde que la conocí por el año 1.989 a través de la sabiduría de Concha de Diego, a la que admiro y admiraré toda mi vida.

Incluso hoy en día, sigo escuchando comentarios sobre el A.T., como teoría de segundo nivel, hasta hace poco considerada pseudoterapia.

2. CARACTERÍSTICAS

Hay cuatro puntos principales, ya investigados y contrastados para evaluar este rasgo:

2.1 PROFUNDIDAD DE PENSAMIENTO.

La información recibida se procesa de manera intensa, puesto que el sistema neuro-sensorial está más desarrollado que el resto (80%), dando vueltas a un tema, analizando todas las posibilidades y perspectivas, comparando con experiencias y datos anteriores.

La profundidad en el pensamiento se refleja también en la búsqueda del sentido de la vida y la trascendentalidad, así como en la búsqueda de relaciones con conexiones auténticas en cuanto a vínculo, *bonding* (George Kholrieser, 1992) y sintonía.

Los mensajes parentales recibidos y que indican desconocimiento del rasgo por quienes los emiten y posteriormente secundados por el ámbito social, escolar y laboral, con los que se identifican todas las PAS son del tipo: “no le des tantas vueltas a las cosas”, “no merece la pena”, “es todo más simple”, “te complicas pensando tanto”, etc.

2.2 SOBREENSTIMULACIÓN.

La clave está en que el cerebro recibe más información de la que puede procesar, por lo que se produce saturación y tendencia a escapar de la situación. Por ejemplo, un lugar muy concurrido. Nada que ver con la saturación en el autismo.

La persona se siente desbordada hasta que alcanza un tipo de cierre denominado “inhibición transmarginal”. El primero en hablar de ello fue el fisiólogo ruso Iván Pávlov quien, a comienzos del siglo XX, llegó a la conclusión de las diferencias en el sistema nervioso de unas personas respecto a otras. (Elaine Aron. “El don de la sensibilidad”, 2017, pág. 30)

Por eso, la persona necesita pequeños descansos o desconexiones del entorno. Cuando se descubre el rasgo hay que aprender a gestionar este aspecto de la saturación, que se manifiesta con síntomas físicos relacionados con la ansiedad, dificultades para respirar, taquicardia, dolor de cabeza, mareos, insomnio, que dan el aviso para su resolución.

Esto forma parte de las diferencias fisiológicas, no psicológicas.

En este caso los mensajes parentales y del entorno serían: “no aguantas nada”, “vaya floja/o que eres”, “lo tuyo no es normal”, etc.

2.3 FUERTE EMOCIONABILIDAD Y EMPATÍA.

Las emociones se sienten amplificadas. Las PAS tienen más actividad cerebral que las NO-PAS cuando se les enseñan imágenes con contenidos positivos, manifestando más resonancia emocional.

Son muy buenas descubriendo las necesidades de los demás, por la capacidad empática y de sintonización. Nadie le tiene que enseñar cómo hay que ponerse en el lugar del otro. La empatía se tiene de serie. No es algo aprendido, como puede ocurrirle a quién aprende técnicas o maneras de ser educado, asertivo, simpático, etc.

Es algo que nace de forma natural y favorece el vínculo y, en consecuencia, la transmisión del afecto.

La empatía es una característica de la alta sensibilidad, pero no todas las personas empáticas son PAS.

Hay investigaciones que compararon a niños de escuelas primarias de Shanghái con los de Canadá, descubriendo que los niños más sensibles y callados de China se encontraban entre los más respetados por sus padres, mientras que los de Canadá eran menos respetados.

A pesar de que estamos en siglo XXI y que sabemos mucho sobre las emociones, todavía hay un sector muy importante de la población que asocia la sensibilidad con debilidad y vulnerabilidad y que, por lo tanto, no solo pone en marcha las defensas para no sentir, sino que este grupo también se siente abrumado por las manifestaciones emocionales de los demás.

“Nuestras emociones nos dignifican. El ser humano no sería nada sin sus emociones, entonces ¿Por qué ves la sensibilidad como un problema?” (Karina Zegers, 2016, “Personas altamente sensibles”).

Uno de los errores cometidos más habitualmente sobre el rasgo, es reducirlo exclusivamente a la alta emocionalidad y empatía, simplificando y minusvalorando los otros tres, cuando son igualmente reseñables y necesarios para su valoración.

Los mensajes parentales recibidos en este caso serían: “te emocionas con mucha facilidad”, “eres demasiado blando/a”, “no llores”, “no te exaltes”, “qué bueno/a eres”, etc...

2.4 CAPTACIÓN DE MATICES Y SUTILEZAS.

Se captan matices y detalles en la comunicación que pasan desapercibidos para el resto, como el estado anímico de la persona que está al lado o la energía positiva o negativa que puede transmitirnos alguien.

“En general, la sensibilidad puede potenciar en gran medida la comunicación íntima. Usted capta muchas más señales sutiles, muchos más matices, paradojas, ambivalencias y procesos inconscientes; y entiende que este tipo de comunicación precisa de paciencia.” (Elaine Aron, 2016 “El don de la sensibilidad”).

La gestión que se haga de esta capacidad determinará el bienestar o malestar en cuanto a la afectación en lo personal y en las relaciones con los demás respecto al grado de intimidad, que se decidirá establecer sobre el acercamiento o separación. Los mensajes parentales serían del tipo: “ves cosas donde no las hay”, “te estás volviendo obsesiva”, “eres muy suspicaz”, etc.

Para determinar que una persona tiene el rasgo tiene que cumplir los 4 puntos. Es un requisito. De lo contrario se trataría de otro diagnóstico.

Hay otras características que suelen presentar las PAS, a veces en su totalidad y otras veces parcialmente. Son las siguientes:

- Bajo umbral al dolor, a cambios leves de temperatura y de sensibilidad en la piel.
- Sensibilidad a todo tipo de sustancias, como los fármacos, sedaciones, anestesia, café, perfumes, etc. A través de los 5 sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto).
- Asustarse con facilidad, sobresaltarse a estímulos externos del tipo portazos, petardos e incluso noticias inesperadas más allá de la media de la población, que reaccionarían mucho más leve en su lenguaje corporal.
- Sentir la necesidad de caer bien. Este punto no es correlativo al significado del “impulsor complace” de Análisis Transaccional.

Las PAS son tan buenas detectando las necesidades ajenas, que existe el riesgo de olvidarse de las propias. Por eso, es importante aprender a poner límites.

- Sentirse influenciado por el estado de ánimo ajeno. La intensidad de las emociones de los demás son percibidas por las PAS, con un elevado grado de afectación.

En las/los psicoterapeutas PAS puede ocurrir que se produzca “la absorción del malestar” del paciente (dolor físico y/o emocional).

El autoanálisis y el aprendizaje de la gestión del rasgo favorecen que esta situación se produzca lo menos posible. Para eso, está también la supervisión, la aceptación y el diálogo con el estado del Yo Niño interior que Elaine Aron (2017) llama “bebe-cuerpo”, en su libro “El Don de la sensibilidad en el amor”.

- Sentirse afectado por la violencia en pantalla. No suele ser un género de cine elegido.
- Tendencia a evitar conflictos, precisamente por la alta emotividad sentida y como evitación de la crítica.
- Sentirse abrumado en lugares muy concurridos, como centros comerciales, conciertos, metro en hora punta, atracciones turísticas, etc... por la saturación sensorial que producen.
- Dificultad para tomar decisiones, debido a la profundidad del pensamiento, barajando pros y contras, alternativas, conclusiones, consecuencias, etc. que retrasan la resolución y la practicidad muchas veces.
- Sentirse incomprendido/a. Esta es una característica con la que se identifican todas las PAS desde la infancia.

No está incluido en los 4 puntos imprescindibles explicados anteriormente, pero es muy evidente en ese 20% de la población que, hasta que descubren la existencia del rasgo, se ven como “bichos raros”, “El don de la sensibilidad en la infancia”. Elaine Aron. (2017)

- Ser detallista y perfeccionista. La capacidad de empatizar y sintonizar, favorece el conocimiento de las necesidades y deseos de los demás.
- Ser creativo. Hay una relación estrecha entre creatividad y alta sensibilidad, por la estimulación cerebral o sobre-activación, la alta emotividad y el desarrollo del sistema neuro-sensorial que hacen a la persona especial y diferente. Es el caso de Jung.
- Poseer una gran intuición. Se percibe antes cuando algo no es bueno.

Esto tiene una parte positiva y otra negativa. Positiva, porque sirve para prevenir y prepararnos psicológicamente. Negativa, porque se puede confundir con el miedo. Por ejemplo, pensar que puede ocurrir un accidente. ¿Cómo distinguir si es una intuición o miedo a que pudiera suceder? Ese es el problema.

- Tener visión, para resolver que una situación cambie a mejor.
- Capacidad para disfrutar más, con la música, la naturaleza, etc., debido a que el sistema neuro-sensorial de una PAS absorbe hasta 10 veces más que las personas que manifiestan una sensibilidad media.

También sabemos que ser PAS, no es:

- Tener altas capacidades, aunque en este grupo, si hay un porcentaje importante que presenta también el rasgo de alta sensibilidad.
- Ser introvertido.
- Ser espiritual o vidente.
- Ser susceptible.
- Tener un trastorno.

3. LA GESTION DEL RASGO

La persona que presenta el rasgo y lo descubre en la edad adulta, tiene que aprender los pasos siguientes:

1. Indagar sobre las características ampliamente, bien individualmente o a través de una psicoterapia, para llegar al conocimiento minucioso de su significado.
2. Identificar los puntos importantes, fijándose en todas las situaciones de la vida cotidiana, en las reacciones de su cuerpo ante los estímulos y en la resonancia emocional de las situaciones vividas.
3. Comprenderse. En psicoterapia, lo suelo proponer como primer objetivo para una PAS, ya que la comprensión del entorno va a llegar más tarde o quizá no llegue. La autocomprensión conducirá al respeto propio, a elevar el autoconcepto y, en consecuencia, a poner límites ante situaciones tóxicas.
4. Aceptar que es un rasgo con el que hay que convivir toda la vida y que son más las ventajas que las desventajas.
5. Gestionar. Es el último paso y del que depende el bienestar físico y psicológico. La comprensión favorece la gestión en aspectos tan claves como “tomarte tu tiempo”, “dejar pasar el sentimiento cuando algo abruma”, “descansar”, “relajarse y visualizar escenas positivas”, etc.

En cuanto a las niñas / niños NAS (niño alta sensibilidad), los adultos que los rodean, padres, madres, familiares, profesores, etc. Además de informarse, han de estar alerta, para comprender y guiar en las etapas evolutivas del niño, con el fin de evitar sufrimientos innecesarios, propiciando el equilibrio psico-afectivo.

4. CONCLUSIONES

La alta sensibilidad no es un trastorno, es un rasgo innato de la personalidad.

En mi experiencia personal, he tenido que dar siempre muchas explicaciones para que me entiendan y respeten en cuanto al rasgo.

Es un cansancio enorme, sobre todo por la minimización y visión simplista que se hace del mismo.

Como Psicoterapeuta, me resulta muy útil ser de alta sensibilidad, especialmente por 3 de las características: la empatía, la profundidad de pensamiento y detectar los matices y sutilezas de la comunicación en sesión. Al paciente / cliente le alegra y le satisface sentirse comprendido rápidamente, sin la sensación habitual de esforzarse al explicar un problema, como suele sucederles a las PAS.

En cuanto a la otra característica, que es la sobre-activación cerebral es cuestión de descansar entre sesiones y el autocuidado en todos los aspectos.

Por eso, a nivel profesional espero haber contribuido con mi pequeña aportación a la comprensión de la alta sensibilidad y sobre todo haber despertado la curiosidad para profundizar en el tema, a quienes os habéis identificado y, por otro lado, en vuestro ejercicio profesional, para sintonizar más y mejor con las personas que acuden a realizar un Tratamiento psico-terapéutico y así ser facilitadores en la realización de ese viaje maravilloso al descubrimiento de uno mismo, llegando al cambio, para “estar bien”.

La ciencia ha triunfado como la mejor manera de conocer algo; pero la ciencia no está diseñada para responder a las grandes preguntas espirituales, filosóficas o morales. Y eso hace que nos comportemos como si este ámbito no fuera importante, y sin embargo, lo es. Esas preguntas se han respondido siempre, implícitamente a través de los valores y los comportamientos de una sociedad. Si estas preguntas se formulan explícitamente, quien las formula es, normalmente, una PAS”. (Elaine Aron, “El don de la sensibilidad, 2016, pág. 258).

BIBLIOGRAFÍA

- ARON N. ELAINE (2006). *El don de la sensibilidad* Barcelona/España Ediciones Obelisco.
-(2017). *El don de la sensibilidad en la infancia* Barcelona/España Ediciones Obelisco.
- (2017). *El don de la sensibilidad en el amor* Barcelona/España Ediciones Obelisco.
JUNG CARL GUSTAV (2018). *Escrito sobre espiritualidad y trascendencia* Madrid/España Editorial Trotta.
- (2018). *Sobre el amor* Madrid/España Editorial Trotta.
- (1999). *Recuerdos, sueños, pensamientos* Barcelona/España Seix Barral.
-(2010). *Sobre el desarrollo de la personalidad* Madrid/España Editorial Trotta.
ZEGERS KARINA (2016). *Personas altamente sensibles* Madrid/España Editorial La esfera de los libros.

CONCHI ZAMORA ABANADES
conchizamoraabanades@gmail.com
Psicóloga-Psicoterapeuta
Colegiada BI-00240