

Elaine N. Aron

La psicoterapia y la persona altamente sensible

Cómo obtener mejores resultados con esa minoría de
personas que constituyen la mayoría de nuestros clientes



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

LA PSICOTERAPIA Y LA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE
Elaine N. Aron

1.^a edición: marzo de 2024

Título original: *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*

Traducción: *Antonio Cutanda*
Maquetación: *Rodrigo Lascano*
Corrección: *Sara Moreno*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2010, Taylor and Francis Group, LLC.
Obra publicada por Routledge, miembro de Taylor and Francis Group LLC,
quien autoriza a traducir su obra publicada en inglés
(Reservados todos los derechos)
© 2024, 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: 978-84-1172-104-2
DL B 2160-2024

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio	7
1. Los pacientes altamente sensibles.....	21
2. La evaluación de la alta sensibilidad.....	53
3. Los dos problemas que la sensibilidad innata genera.....	89
4. Los tres problemas habituales	123
5. Cómo adaptar el tratamiento para el paciente altamente sensible.....	171
6. Cómo ayudarles a establecer relaciones	201
7. Cómo facilitar las relaciones duraderas	225
8. La persona sensible en el puesto de trabajo	267
9. Variaciones de personalidad en las personas altamente sensibles.....	295
Apéndices	
A. La Escala PAS.....	307
B. Cómo diferenciar la sensibilidad de los trastornos del <i>DSM</i>	311
C. Resumen de investigaciones sobre el concepto de la alta sensibilidad.....	345
Referencias	391
Índice analítico.....	411

Prefacio

Cada niño, cada niña, tiene un temperamento único. Sabemos que los progenitores no se inventan nada cuando dicen cosas como «Mi hijo es un bebé muy fácil» o «La niña es más inquieta de lo que fue su hermano». Obviamente, estos niños y niñas se convertirán en personas adultas conservando su temperamento, pero, cuando nos enfrentamos a un paciente adulto, nos puede resultar bastante más difícil saber qué es innato en su temperamento y qué es aprendido. Sabemos que los rasgos básicos siguen estando ahí y que hay que tenerlos en cuenta en tanto en cuanto son un sustrato invariable de nuestros pacientes, pero ¿de qué modo podríamos ayudarles a mantener una buena relación con su constitución genética, sobre todo cuando esto significa ser una persona altamente sensible?

La alta sensibilidad, tal como la he definido en mis investigaciones (Aron y Aron, 1997), se encuentra en alrededor del 20 % de la población (Kagan, 1994; Suomi, 1991, en su estudio sobre primates), de modo que seguro que tienes amigos, amigas o familiares altamente sensibles, así como un elevado porcentaje de tus pacientes. Estas personas captan fácilmente los detalles sutiles y se ven más afectadas que los demás ante elevados niveles de estimulación, como ruidos fuertes, lugares bulliciosos, temperaturas extremas o un largo día de visitas turísticas. Son personas que muestran intensas respuestas emocionales y que necesitan más tiempo de reposo, y son normalmente reflexivas y observadoras. En torno al 70 % de ellas son introvertidas y, aunque en ciertos aspectos pueden parecer más vulnerables, se las ingenian no obstante para abrirse camino en la vida. (Para obtener una imagen más

clara del rasgo, véase el Apéndice A, la Escala de la Persona Altamente Sensible [PAS]).

¿Por qué un nuevo rasgo a estas alturas?

Este rasgo no es nuevo, evidentemente, pues se encuentra tanto en seres humanos como en animales (Sih y Bell, 2008; Suomi, 1991; Wilson, Coleman, Clark y Biederman, 1993; Wolf, van Doorn y Weissing, 2008), de modo que está dando vueltas por ahí desde hace mucho tiempo. Se le ha denominado de diversas maneras, dependiendo de cual sea el enfoque de la investigación en la cual se haya estudiado; por ejemplo, en la infancia, se le ha denominado «umbral sensorial bajo» (Chess y Thomas, 1987); «tardo para entrar en calor» (Thomas, Chess y Birch, 1968); «negatividad afectiva» (Marshall y Fox, 2005); «inhibición» (Kagan, 1994); «susceptibilidad diferencial» tanto para entornos positivos como negativos (Belsky, Bakermans-Kranenburgh y Van Ijzendoorn, 2007); «reactividad psicobiológica» (Boyce *et al.*, 1995; Gannon, Banks y Shelton, 1989); y «sensibilidad biológica al contexto» (Boyce y Ellis, 2005). Sin embargo, el término «sensibilidad» es algo así como un paraguas que refleja en gran medida la subyacente estrategia innata de supervivencia que se oculta detrás de este rasgo, una tendencia que se encuentra tanto en el sistema inmunológico como en el sistema nervioso central, y no sólo en los seres humanos, sino también en más de 100 especies animales (Wolf *et al.*, 2008), desde las moscas de la fruta hasta los peces, los caninos y los monos Rhesus. Se trata de una estrategia que le permite al individuo procesar a fondo la información antes de responder.

¿Qué relación guarda este rasgo con la psicoterapia?

Aunque este rasgo se encuentra en el 20 % de la población, su ocurrencia se eleva hasta casi un 50 % entre los pacientes de la mayoría de prácticas profesionales de psicoterapia. Las personas que muestran este rasgo han

tenido, normalmente, una infancia problemática, lo cual las hace más proclives a la depresión, la ansiedad y la timidez que las personas no sensibles, aunque aquéllas que han tenido una buena infancia no exhiben más este tipo de problemas que las personas no sensibles (Aron, Aron y Davies, 2005; Liss, Timmel, Baxley y Killingsworth, 2005). De hecho, existen evidencias considerables que indican que los niños y las niñas sensibles se benefician más que los demás de una buena infancia (para revisiones de esta cada vez más abundante literatura véase Belsky *et al.*, 2009; Boyce y Ellis, 2005). Ésta es una de las muchas razones que nos deberían hacer entender que nos encontramos ante un rasgo y no ante un trastorno, y de ahí el motivo por el cual este libro se titula *La psicoterapia y la persona altamente sensible*, y no *para* la persona altamente sensible.

Otro motivo igualmente importante de por qué tantas personas altamente sensibles buscan terapia es porque creen que padecen un trastorno, aunque no sea así. Se trata de un colectivo minoritario muy poco comprendido, al punto que ni siquiera se comprenden a sí mismos, de manera que llegan buscando explicaciones de por qué son tan diferentes de los demás.

También es probable que vengan a tratamiento y que pidan más sesiones que otros pacientes porque les interesa más todo lo psicológico, son más conscientes de sus síntomas y de sus consecuencias a largo plazo, y son más capaces de ver y de superar su resistencia inicial. También necesitan más sesiones de terapia porque les lleva más tiempo alcanzar una confianza plena, y van a necesitar tiempo para comprender su rasgo y adaptarse a él, así como para trabajar sobre el problema que presentan. También obtienen más del proceso de terapia si ésta se extiende más en el tiempo, y probablemente lo disfruten más. En términos generales, el porcentaje de personas altamente sensibles entre la población de pacientes será más elevado en un momento dado debido a su necesidad de terapia, a que la aprecian más y a que están más tiempo en tratamiento.

Así pues, habiendo tantos pacientes sensibles yendo a terapia por diversos motivos, convendrá que sepamos cómo diferenciar la sensibilidad de los muchos trastornos con los que se puede confundir. Por otra parte, habrá que tener en cuenta que la sensibilidad se suele presentar junto con otros problemas y trastornos, de modo que convendrá saber cómo diferenciar estos problemas en los pacientes sensibles y cómo el

hecho de comprender su sensibilidad puede mejorar los resultados de nuestro trabajo con ellos. El objetivo de este libro es aclarar estos puntos, al tiempo que sugerimos vías a través de las cuales puedes adaptarte a las necesidades de estos pacientes.

¿Para qué me va a servir este libro?

En primer lugar, vas a recibir una formación rápida, aunque completa, acerca de la alta sensibilidad. Aunque este libro pretende ser una obra académica y profesional sólida, está escrito para ahorrarte tiempo, pues cuenta con resúmenes al principio y al final de cada capítulo y con resúmenes de «conclusión» en cada sección. También se ilustran los contenidos con estudios de casos y con diálogos de muestra a lo largo de sus páginas. El primer capítulo te ofrecerá los conocimientos básicos sobre las principales características y las investigaciones científicas de este rasgo (si bien dispones de mucha más información acerca de investigaciones en el Apéndice C), en tanto que el segundo capítulo te ayudará reconocer a una persona altamente sensible en cuanto se presente en tu consulta. Los capítulos tercero, cuarto y quinto te ofrecen vías para ayudar a estos pacientes con sus problemas más habituales y para que adaptéis vuestro trabajo conjunto a fin de que obtengáis los mejores resultados. Los capítulos sexto, séptimo y octavo se centran en las relaciones y el puesto de trabajo, mientras que el último capítulo pretende ayudarte a identificar la sensibilidad en medio de un amplio surtido de otras variaciones posibles de personalidad, incluyendo variaciones entre los altamente sensibles.

En términos generales, con este libro conseguirás mejorar en gran medida la calidad de vida de todos los pacientes altamente sensibles de tu práctica profesional actual y futura. Podrás informarles acerca de su rasgo, validarlo y, merced a ello, lograr una mejoría permanente en su autoestima, al tiempo que les ayudarás a diferenciar su temperamento innato del resto de cosas que puedan ocurrirles. También descubrirán contigo las ventajas que tiene este rasgo y aprenderán a gestionar lo que podrían ser sus desventajas. Y, en definitiva, el hecho de que comprendas este rasgo tan importante, y tan a menudo pasado por alto o mal en-

tendido por otros profesionales, se convertirá en la base de la confianza del paciente en ti, favoreciendo la consecución de otros objetivos del tratamiento.

Pero, posiblemente, lo más satisfactorio que te pueda proporcionar este libro sea el ver cómo estos pacientes se benefician más que otros de tus esfuerzos psicoterapéuticos. Como ya he dicho más arriba, cada vez hay más investigaciones que demuestran que los niños y niñas sensibles tienen una «sensibilidad biológica al contexto» (Boyce y Ellis, 2005), lo cual les permite beneficiarse de un entorno propicio y enriquecedor más que otros niños. Y, aunque son sensibles a los entornos negativos, los niños y niñas con una sensibilidad acrecentada ante los procesos psicológicos «podrían ser también más capaces de percibir aquellas pistas sociales que denotan estímulo y aceptación» (p. 420). Es muy probable que una buena psicoterapia tenga los mismos efectos diferenciales positivos en los adultos sensibles, ayudándoles a convertir la vulnerabilidad en una clara susceptibilidad a todo lo bueno que les rodea.

Con todo, esta «hipersensibilidad», ¿no supone cierta deficiencia?

La pregunta persiste de forma natural, en gran medida porque las investigaciones citadas arriba sobre la normalidad y los beneficios de este rasgo no se conocen suficientemente. Además, los terapeutas no pueden ver desde una perspectiva transversal a la totalidad de las personas sensibles, porque aquéllas que se desarrollaron en buenos entornos no suelen tener problemas de adaptación, al pasar desapercibidas y seleccionar discretamente aquellas situaciones en las que se desenvuelven mejor, evitando las demás. Va a ser difícil que detectes a estas personas, aunque las conozcas bien, pues no son el tipo de personas en el que vas a pensar cuando pienses en una elevada sensibilidad.

Por otra parte, debido a su mayor vulnerabilidad, es más probable encontrar personas sensibles entre aquéllas que sufren de angustia psicológica, y también que estas personas sean más evidentes que las demás. El sufrimiento y la sensibilidad parecen ir de la mano en nuestra cabeza e, incluso entre no pacientes, tendemos a percatarnos de las personas

sensibles sólo cuando pensamos que sus sentimientos han sido heridos con «demasiada» facilidad o cuando «se molestan en exceso por un poco de ruido». Además, siendo una minoría, no se les tiene por «normales» en el sentido en que no son como la mayor parte de las personas (y como la mayor parte de los terapeutas). Sin embargo, lo cierto es que las personas altamente sensibles son muy diferentes. En la Escala PAS hay personas que responden sí a todas las preguntas y personas que responden que no a todas las preguntas. El rango de comportamientos es considerable, pero es totalmente normal.

Otro punto de confusión emerge por el hecho de que el rasgo de la alta sensibilidad puede tener ciertas similitudes con determinados trastornos. Por ejemplo, las personas altamente sensibles tienen reacciones emocionales más intensas, lo cual puede llevarnos a confundir el rasgo con una ciclotimia, aunque este trastorno pueda llegar a darse en algunas personas sensibles. La necesidad que tienen de hacer pausas para hacer comprobaciones antes de adentrarse en una situación novedosa puede parecer, o puede incluso llegar a convertirse en, timidez. Su tendencia a revisar los mapas cognitivos tras un fracaso, en lugar de lanzarse de cabeza de nuevo inmediatamente a la acción (Patterson y Newman, 1993), se puede tomar por un comportamiento compulsivo. Y su necesidad de tomar en consideración todas las consecuencias de un rumbo posible de acción puede asemejarse a una ansiedad crónica; aunque, una vez más, haya personas sensibles que puedan desarrollar estos trastornos.

Pero, por encima de todo, el potencial de sobreestimulación que acompaña al rasgo puede llevar a una excitación cortical excesiva en esas situaciones que son tan importantes para cualquier persona, y tal excitación (lo mismo que el déficit de excitación) puede llevar a cualquier persona a sentir malestar y a un mal desempeño a corto plazo, así como a una merma en la autoestima y una menor asunción de riesgos a largo plazo. De ahí que, si se confunden algunas consecuencias naturales del rasgo con el rasgo en sí, pueda parecer que nos encontramos ante un trastorno o un síndrome. Sin embargo, el rasgo, en sí, no supone deficiencia ni discapacidad alguna. De hecho, puede suponer grandes ventajas.

¿Es como ser tímido de nacimiento?

La sensibilidad nos ofrece una idea más precisa de lo que se halla detrás de aquellos comportamientos que etiquetamos como tímidos, ansiosos, inhibidos, reactivos, neuróticos o retraídos. Estos términos suelen aplicarse cuando un individuo, sobre todo en estudios acerca de niños o animales, no hace nada inusual a simple vista, por lo que se hace un intento plantear una hipótesis que explique tal inacción. Pero términos como «tímido» o «tímida» no cubren en modo alguno todas las posibilidades. Estrictamente hablando, la timidez lleva implícito un temor al enjuiciamiento social. ¿Y acaso podemos estar seguras de que un niño que duda antes de entrar en el aula duda por temor? El término *alta sensibilidad* es más preciso en tanto en cuanto plantea una estrategia de aprendizaje acerca del entorno en la que el individuo prefiere observar antes que explorar. Desde esta perspectiva se contemplaría la posibilidad de que, si un niño sensible ha aprendido que es probable que le rechacen al entrar en el aula, aumentarán las probabilidades de que ese niño se vuelva tímido.

El término *sensible* es, por otra parte, menos negativo; o, al menos, tiene tantas connotaciones positivas como negativas. Al fin y al cabo, el término que le apliquemos al rasgo va a determinar en gran medida cómo lo vamos a ver, y tendremos que reconocer que no existen términos neutrales. Por ejemplo, la espontaneidad es un rasgo que se contempla de forma positiva, en tanto que la impulsividad se ve negativamente, y lo mismo se puede decir de la persistencia y la terquedad, o de la extraversión y el no tener límites. En el caso de este rasgo, la mayoría de los términos que se le aplican se centran en lo que en ocasiones, pero no siempre, puede traer consigo. Me refiero, por ejemplo, al retraimiento social, el temor, la rumiación, una baja autoestima, la timidez y el pesimismo. De hecho, ninguno de estos comportamientos son una consecuencia inherente a la sensibilidad, pues pueden aparecer debido a la interacción del rasgo innato con distintas experiencias y dificultades de la vida. Por tanto, el uso de términos negativos va a suponer un etiquetado contraproducente para muchas personas sensibles que no exhiben tales comportamientos negativos, un etiquetado que no sólo va a perjudicar a estas personas, sino que va a desorientar a los investigadores y a confundir a los terapeutas.

¿De verdad que no estamos hablando de introversión?

La sensibilidad y la introversión son lo mismo si nos atenemos a cómo Carl Jung (1921/1961) utilizó estos términos en un principio; es decir, como la preferencia por comprender las experiencias subjetivamente, a través de su comparación con otras experiencias previas, en vez de explorar sus cualidades objetivas. Por otra parte, las investigaciones sobre introversión (Koelega, 1992) señalan una y otra vez que las personas introvertidas son más sensibles en muchos aspectos que las extravertidas. Sin embargo, todo el mundo, incluido Jung, habla después de la introversión como si toda introversión fuera introversión social. Si bien es cierto que en torno al 70 % de las personas sensibles son introvertidas sociales, el otro 30 % puede calificarse claramente como de extravertidos sociales que reflexionan mucho sobre sus experiencias y que necesitan más reposo que otros extravertidos para poder hacer esto. Por tanto, si equiparamos sensibilidad con introversión, esta gente quedaría fuera, y se trata de un colectivo que, por encima de todo, necesita ser comprendido.

La sensibilidad parece ser algo más fundamental e innato. Y, en tanto que la introversión es el resultado de diversas causas, la sensibilidad es el resultado de una única causa. Aunque introversión y extraversión sean términos ciertamente muy útiles, cuando a un paciente sensible se le llama sensible, su terapeuta captará con mayor precisión su constitución subyacente; e, igualmente importante, el paciente se sentirá más comprendido y reconocerá mejor sus experiencias bajo este término, por situarse más allá de los comportamientos sociales.

¿Por qué tendría que ser diferente la terapia en el caso de las personas sensibles?

Todo comienza en la sala de espera y en la consulta del terapeuta, pues las personas sensibles reaccionan intensamente ante el entorno, de modo que, si eres consciente de ello, puedes adecuar fácilmente las cosas para que se sientan cómodas. La primera sesión también será diferente, pues estarán más nerviosas de lo que estarían otras personas,

lo cual puede dar lugar a malas interpretaciones o exageraciones que pueden hacerlas sufrir innecesariamente.

A medida que avance la terapia, estos pacientes reaccionarán muy positivamente si se les trata con amabilidad y no se les estimula en exceso. La sobreexcitación cortical dificulta el aprendizaje en cualquier persona, y esto será más fácil que suceda con estos pacientes, por lo que convendrá que ajustes tu estilo a sus características. También son más sensibles a las críticas y más proclives a la culpabilidad. Estas reacciones se pueden evitar si dices lo que tengas que decir de una forma más suave de la que lo harías con otra persona. Éstas son sólo algunas indicaciones.

¿Y no será esto un tema más de autoayuda popular?

Este tema apareció por vez primera en un libro mío que estaba dirigido al público en general, no a profesionales de la psicología. El libro se titulaba *El don de la sensibilidad*, y fue publicado en Estados Unidos en 1996, antes de que apareciera la primera investigación empírica en 1997.¹ Este libro recibió una considerable atención por parte del público, pero para mí era, por encima de todo, un tema de investigación. Nunca fue mi intención escribir un libro popular sobre la alta sensibilidad ni nada por el estilo. Pero en la época en la que comencé a investigar yo estaba afiliada a la Universidad de California en Santa Cruz, y desde la universidad hicieron una nota de prensa sobre ello, noticia que terminó apareciendo en la sección dominical de un periódico de la zona. Y, aunque sólo apareció impreso mi nombre, durante las dos semanas siguientes cientos de personas se las ingeniaron para localizarme, me llamaban por teléfono o me escribían con la intención de saber más de aquel asunto. Accedí a dar una charla en una biblioteca pública y hubo mucha gente que se quedó de pie. Posteriormente, comenzaron a llegar peticiones para que hiciera algún tipo de curso sobre la sensibilidad. Yo no tenía ni idea de qué podría enseñarles, más allá de lo que ya había contado en

1. Publicado en castellano por Ediciones Obelisco, Barcelona, 2006.

la biblioteca. Pero accedí a ofrecer un pequeño curso y me descubrí de pronto escuchando más que enseñando, mientras decenas de personas sensibles comparaban experiencias sobre cómo gestionaban sus vidas.

No tardé en tener páginas y páginas de «estrategias para gestionar la sensibilidad», material que terminé compartiendo durante tres cursos más. Sin embargo, yo no tenía ningún interés en dedicarme a los seminarios de autoayuda, de ahí que pensara que escribir un libro sería la mejor manera de satisfacer la necesidad de tanta gente por acceder a tal información. De hecho, aquello me pareció casi una obligación ética, dado el enorme interés despertado, aunque la investigación aún no se hubiera publicado. Cuando el libro se convirtió en un superventas, dispuse de muchas más oportunidades para conocer a otras personas sensibles, y eso me llevó a intentar ayudarlas con el *Manual de trabajo para la persona altamente sensible*, publicado en inglés en 1999,² *El don de la sensibilidad en el amor*, publicado en inglés en 2001,³ y que era un tema del todo natural para mí, dado que mi marido y yo habíamos colaborado durante años en investigaciones sobre la atracción y la intimidad, y *El don de la sensibilidad en la infancia*, publicado en inglés en 2002.⁴ Este último libro me pareció muy necesario, debido a las exploraciones que había estado realizando en los años previos sobre la interacción estadística entre los entornos familiares pobres y la sensibilidad como generadora de ansiedad, depresión y timidez en la edad adulta.

El intento por proporcionar al público general la información que solicitaban me dejó poco tiempo para seguir investigando y para asistir a congresos donde discutir el tema. Esto habría propiciado la realización de más investigaciones por parte de otros investigadores y habría permitido alcanzar la masa crítica necesaria para que la idea fuera bien conocida en círculos académicos. Es por esto por lo que todavía hay quien considera que éste no es un tema serio dentro de la psicología académica.

2. Publicado en castellano por Ediciones Obelisco, Barcelona, 2019.

3. En castellano, de la mano de Ediciones Obelisco, Barcelona, 2017.

4. Asimismo en castellano por Ediciones Obelisco, Barcelona, 2017.

¿Y qué hay de la autora?

Yo soy también altamente sensible y, aunque mi propia sensibilidad podría parecer una amenaza para mi objetividad al tratar este asunto, significa también que conozco el rasgo desde dentro. Esto me ha resultado sumamente útil, dado que la alta sensibilidad lleva consigo muchos comportamientos no observables. Además, siendo psicoterapeuta, y habiéndome especializado poco a poco en el tratamiento de pacientes sensibles, he llegado a acumular miles de horas de experiencia clínica de trabajo con este colectivo. También tengo muchas horas de experiencia en la enseñanza, entrevistas y orientación con esa población, mucho más grande, de personas altamente sensibles que no padecen problemas clínicos, lo cual me ha permitido comparar ambos grupos. He intentado utilizar todo este material de la manera más objetiva posible y, siendo como soy una persona escéptica, también existe la posibilidad de que haya sido excesivamente conservadora en mis apreciaciones.

¿Cómo utilizar este libro?

Los contenidos que se ofrecen en este volumen deberían ser útiles para todo tipo de psicoterapeutas con independencia de cuál sea su orientación teórica. He intentado no decantarme por ningún enfoque en particular, aunque en ocasiones puedan percibirse mis propios planteamientos. Las sugerencias que se ofrecen en este libro pueden transformarse en tareas para casa dentro de una terapia cognitiva conductual, o bien se pueden usar como conocimientos adquiridos gradualmente para su uso en el trabajo psicodinámico a largo plazo. Los ejemplos ilustrativos son, en su mayor parte, de pacientes con problema complejos, con tratamientos prolongados, en tanto en cuanto no se necesitan tantos ejemplos de cómo trabajar con aquellas personas que sólo necesitan un poco de orientación acerca de su rasgo.

Los casos que se presentan son en realidad combinaciones (y de ahí que los nombres sean pseudónimos). He tenido dudas acerca de si ésta sería la solución más adecuada, dado que toda combinación supone

inventar una persona que quizás nunca llegue a existir, pero es posible que toda descripción clínica adolezca de este problema.

Por favor, no pases por alto los apéndices. Aunque, en principio, podría parecer sensato comenzar el libro con las investigaciones realizadas sobre el rasgo, sentí que no estaba claro obligar a los lectores a comenzar la lectura intentando digerir varios capítulos que quizás no les interesaran, de ahí que los detalles de las investigaciones se presenten en el Apéndice C.

Además, el capítulo 2, relativo a la evaluación, me pareció que precisaba de alguna mención a las categorías del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM por sus siglas en inglés), de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, en la medida en que la sensibilidad podría confundirse con diversos trastornos y podría cambiar asimismo el «aspecto» de éstos en algunos pacientes sensibles. Pero también esto me pareció que sería un poco aburrido para comenzar, de manera que ese material se convirtió en el Apéndice B.

Terminología

Los términos «alta sensibilidad», «sensibilidad» y «sensibilidad del procesamiento sensorial» se utilizan de forma indistinta. Sin embargo, cuando utilizo el término «persona sensible» hago referencia a una persona que forma parte del colectivo de personas altamente sensibles en la población general; y cuando utilizo el término «paciente sensible» me estoy refiriendo a una persona del subconjunto compuesto por quienes buscan psicoterapia. Esta distinción es importante.

Por otra parte, el hecho de que utilice con más frecuencia el término «paciente» que el término «cliente» queda mejor explicado en las reflexiones que hace Patt Denning en su prefacio a *Practicing Harm Reduction Psychotherapy* (*La práctica de la psicoterapia de reducción de daños*) (2000/2004).

Cuando digo de alguien que es «mi paciente», siento una mayor responsabilidad, una responsabilidad más profunda, en mi papel como terapeuta. Soy consciente de que esta persona

ha llegado hasta mí dolida y, con frecuencia, con mucho miedo. [...] Prometo ofrecerme como ancla y como una ayuda activa, siendo consciente de su vulnerabilidad y cuidando de no degradarla ni controlar su vida. De algún modo, para mí, la palabra «cliente» no me transmite esta sensación de profunda responsabilidad, respeto e intimidad que me transmite la palabra «paciente» (pp. XX-XXI).

Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a mis propios pacientes y a tantas otras personas sensibles a las que he encontrado en el camino, pues me han enseñado mucho de lo que aparece en este libro. El mero concepto de sensibilidad no habría llegado siquiera a tantas personas, con tal claridad y validez empírica, sin la ayuda de mi marido, Art Aron. Las aportaciones de Jim Nageotte, un antiguo editor, también fueron muy valiosas en este sentido. Y George Zimmer, de Routledge, es el motivo último por el cual estás leyendo este libro. George ha sido siempre muy entusiasta con el proyecto.

Pero hubo otras personas que colaboraron con nosotros en la investigación, principalmente Kristen Davies, Hal Ersner-Hershfield y Jadzia Jagiellowicz. Además, Chauncy Irvine, Carole Kennedy, Gary Linker, Ellen Nakhnikian, Ellen Siegelman y otros psicoterapeutas aportaron valiosas sugerencias clínicas.

Le debo mucho a mi querida amiga y colega Jan Kristal, que falleció demasiado pronto para compartir todo lo que sabía acerca del temperamento. Este libro se lo dedico a ella.

Capítulo 1

Los pacientes altamente sensibles

Quiénes son, quiénes no son
y por qué es importante todo esto

Yo creo en la aristocracia, no obstante; si ésta es la palabra correcta y si es que un demócrata puede utilizarla. No en una aristocracia del poder [...] sino [...] de los sensibles, de los considerados. [...] Sus miembros se pueden encontrar en cualquier nación y en cualquier clase social, y en todas las épocas y se reconocen entre ellos cuando se encuentran. Estas personas representan la verdadera tradición humana, la única victoria permanente de nuestra extraña especie sobre la crueldad y el caos. Miles de ellas perecen en la oscuridad, y unas pocas dejan su nombre para la posteridad. Son tan sensibles para los demás como para sí mismos [...] consideradas sin ser quisquillosas, su atractivo no estriba en que destaquen, sino en su poder de resistencia.

—E. M. Forster, «Lo que creo», en *Two Cheers for Democracy*

Este capítulo describe cómo es una persona altamente sensible, aunque no necesariamente un paciente sensible, antes de centrarnos en aquellas personas sensibles que sí lo son. Proporciona una definición de la alta sensibilidad,

diferenciándola de aquellos trastornos que precisan de tratamiento, y la compara con otros rasgos de personalidad bien conocidos. Se ofrece aquí también una lista de características de las personas sensibles y, por último, se discuten las investigaciones que indican que las personas sensibles con una infancia difícil parecen más proclives a la depresión, la ansiedad y la timidez que el resto de la población.

«Yo siempre he sido tímida». «Todo el mundo dice que soy demasiado sensible». «No lo entiendo. Hay personas con una infancia mucho peor y no necesitan terapia. No están deprimidas ni tienen ansiedad». En terapia se suelen escuchar comentarios como éstos durante la primera sesión con un paciente, en la que se suelen tomar en consideración diversas hipótesis acerca de la causa subyacente al problema. ¿Es suficiente ser tímido para tener fobia social? ¿Ser «demasiado sensible» es una señal de trastorno de personalidad? ¿Por qué sufre tanto esta persona, dados sus antecedentes?

Muchos terapeutas le han aplicado el término «sensible» a un paciente o han visto casualmente la palabra en la literatura especializada. Por ejemplo, «Las personas que han sido sobreestimuladas por causa de las necesidades parentales, o que son especialmente sensibles por naturaleza, pueden sentir intensamente tanto el placer como el dolor» (Perera, 1986, p. 34). Y, en la primera página del primer capítulo de *The Inner World of Trauma (El mundo interior del trauma)*, Donald Kalsched dice: «En la mayoría de los casos, estos pacientes eran personas sumamente brillantes y sensibles, que habían sufrido por causa de la misma sensibilidad algún trauma emocional agudo o acumulativo en una temprana edad» (1996, pp. 11-12). Sin embargo, estos autores, como la mayoría de terapeutas, no se aventuran a definir el término.

Definición y prevalencia

La sensibilidad, la alta sensibilidad y la sensibilidad del procesamiento sensorial son términos que se utilizan en este libro para identificar un singular rasgo de temperamento innato que se caracteriza por una conciencia acrecentada de los detalles sutiles en todo tipo de estímulos, así

como por el potencial para que la persona se sienta abrumada ante un exceso de estímulos (Aron y Aron, 1997; se puede acceder a una discusión completa de las investigaciones sobre este rasgo en el Apéndice C). Esta percepción acrecentada no es una cualidad que radique en los órganos sensoriales, sino en el cerebro, que recurre a una estrategia de procesamiento de la información especialmente pormenorizada. De ahí que los comportamientos observables que se derivan de tal estrategia muestren una amplia diversidad, como se hace evidente en el extenso rango de ítems de la Escala PAS, que se ofrece en el Apéndice A.

La sensibilidad se encuentra en el entorno del 15 al 20 % de la población (Kagan, 1994; Kristal, 2005). Pero, curiosamente, también se ha encontrado en alrededor del mismo porcentaje en la mayoría de los animales, desde las moscas de la fruta (Renger, Yao, Sokolowski y Wu, 1999) hasta los primates (Suomi, 1987, 1991), si bien su forma y su expresión genéticas varían, claro está, con las especies. Su distribución es bimodal, en vez de normal (Kagan, 1994; Korte, Koolhaas, Wingfield y McEwen, 2005); es decir, los individuos tienden a tener el rasgo o no lo tienen en absoluto. No hay demasiadas personas en los espacios intermedios.

Actualmente, las disciplinas biológicas especifican dos estrategias generales en los animales, que dan lugar a dos tipos de personalidad innatos con nombres diversos, como audaz frente a tímido (Wilson *et al.*, 1993), halcón frente a paloma (Korte *et al.*, 2005), o no receptivo frente a receptivo (Wolf *et al.*, 2008). Los primeros de estos tres pares constituyen normalmente la estrategia seguida por la mayoría de la población. Se trata de una estrategia que lleva al individuo a moverse con rapidez, enérgicamente incluso si es necesario, ante cualquier oportunidad que se presente de alimentarse o aparearse, sin demasiada observación previa de la situación. En comparación con ese 80 % más impulsivo o audaz, la minoría sensible parece haber desarrollado evolutivamente un enfoque de supervivencia basado en la evitación de riesgos mediante la observación cuidadosa de pequeños detalles en cualquier situación antes de decidirse a actuar. Ambas estrategias —«piensa primero» frente a «actúa ya»— pueden ser eficaces, dependiendo de las condiciones del entorno.

En los seres humanos, la estrategia de las personas sensibles, que las lleva a hacer un escaneo del entorno y a prestar atención a los detalles

de la estimulación, se ha podido constatar en imágenes por resonancia magnética funcional (IRMf; Jagiellowicz, Xu *et al.*, en prensa) y, de forma más general, en el hecho de pensar y sentir antes y durante un comportamiento. Esta estrategia da lugar a un incremento de la conciencia de las sutilezas y de las consecuencias de las acciones; lo cual, a su vez, lleva, por ejemplo, a elevados niveles de minuciosidad y creatividad. En cuanto a lo negativo, este procesamiento de información tan elaborado aumenta las probabilidades de que la persona padezca de sobreestimulación y de perturbaciones significativas ante acontecimientos estresantes.

En lo relativo al género, nacen tantos hombres como mujeres sensibles (Buss, 1989; Rothbart, 1989), y aunque la testosterona puede tener algún efecto posteriormente, la mayor parte de las personas van a vivir su sensibilidad de forma diferente en función de la cultura en la que se desarrollen. Si su cultura desaprueba que un hombre sea sensible, estos hombres aprenderán a encubrir su sensibilidad con el fin de dar el aspecto del típico macho. En la Escala PAS (Apéndice A), suelen obtener puntuaciones bajas, aunque se hayan eliminado de la escala los ítems sesgados por género. Por ejemplo, en un principio, en la escala se preguntaba si la persona lloraba fácilmente, pregunta a la que muchas personas respondían afirmativamente, pero los hombres lo hacían mucho menos que las mujeres. De hecho, había menos probabilidades entre los hombres sensibles de que reconocieran que lloraban fácilmente que entre los hombres no sensibles. Sin embargo, tras eliminar ítems como éste, no se observaron cambios en el efecto general por géneros, que llevaba a los hombres a puntuar más bajo. Esto probablemente se deba a su impresión general de la escala. Los hombres sensibles presentan problemas claramente diferentes a las mujeres sensibles y, en términos generales, probablemente se enfrentan a problemas más grandes. Sobre los problemas a los que se enfrenta cada género se ahondará en el capítulo 5.

Conclusión: La sensibilidad es un rasgo innato que se presenta en el 20 % de los seres humanos, así como en la mayoría de los animales. Parece ser el resultado de una estrategia de procesamiento de la información mediante la cual se observa todo cuidadosamente antes de actuar, y que da como resultado una conciencia acrecentada de las sutilezas, pero también una mayor propensión a la sobreestimulación. Hay tantos

hombres como mujeres sensibles, pero los hombres intentan ocultar este rasgo y, normalmente, tienen más dificultades con él.

La sensibilidad en la práctica clínica

La alta sensibilidad es una variación normal del temperamento innato, que tiene una elevada prevalencia y supone muchas ventajas. No se trata de una categoría diagnóstica, sino que se proyecta de forma ortogonal sobre el concepto de trastorno mental. Hay personas sensibles que padecen trastornos diagnosticables, al igual que ocurre con las personas no sensibles. Pero la mayoría de ellas no se encuentra en este caso, lo mismo que sucede con la mayoría de las personas no sensibles.

Sin embargo, sí que se ha constatado que las personas altamente sensibles son más vulnerables a la depresión, la ansiedad y la timidez si han pasado por una infancia complicada. Aunque, con una infancia suficientemente buena, las evidencias no marcan diferencias entre este colectivo y el de las personas no sensibles (Aron *et al.*, 2005; Liss *et al.*, 2005). De hecho, tal como hemos mencionado en el prefacio, los niños y las niñas sensibles parecen beneficiarse más que los demás de una buena infancia (para revisiones sobre este campo creciente de literatura véase Belsky *et al.*, 2009; Boyce y Ellis, 2005). Con todo, muchas personas presentan déficits en diversos grados, sobre todo en estados de ánimo y trastornos de ansiedad.

Por otra parte, te encontrarás con muchas personas altamente sensibles a las que, sin tener trastorno alguno, se las ha diagnosticado con algún trastorno, como verás, asimismo, personas con algún trastorno pero que han recibido un diagnóstico erróneo. (Incluso te encontrarás con algunos pacientes que creen ser altamente sensibles, por haber leído acerca de ello, y que probablemente lo que tienen es un trastorno). De los diagnósticos *DSM* concretos que podrían confundirse con la sensibilidad se habla a fondo en el Apéndice B. Un ejemplo de ello es el trastorno del espectro autista. En ocasiones, se dice que el rasgo de la sensibilidad se encuentra en el extremo superior de este espectro. Sin embargo, los criterios que se siguen para diagnosticar un trastorno autista o un síndrome de Asperger no se solapan con la alta sensibilidad tal como se define aquí y como se encuentra en el 20 % de la población. Ciertamente es que muchas

personas autistas se estresan con altos niveles de determinados tipos de estimulación, pero ni se inmutan con otros tipos, sobre todo en contextos sociales. En cambio, las personas sensibles pueden tolerar altos niveles de estimulación sin sumirse en la confusión total ni ponerse violentas, y recurren a métodos cada vez más eficaces para reducir la estimulación a medida que maduran. Además, la alta sensibilidad en el autismo es la consecuencia de un uso deficiente de la información sensorial, al no procesarla en niveles más profundos. Las personas sensibles no perseveran en la forma en que lo hacen las personas autistas, y muestran también unos altos niveles de empatía, así como unas habilidades sociales entre adecuadas y excelentes, sobre todo en el entorno familiar.

Los problemas de integración sensorial también se confunden con la sensibilidad del procesamiento sensorial. Pero la disfunción o trastorno de la integración sensorial hace referencia a leves problemas neurológicos concretos que, normalmente, responden bien al tratamiento. Algunas personas sensibles (y, sin duda, la mayor parte de las personas sedentarias, sea cual sea su temperamento) podrían mejorar con estos tratamientos, pero no conseguirán hacer desaparecer las características que se relacionan abajo.

Una enfermedad es algo que tú esperas que cambie o que se mitigue. Y, aunque la vida de las personas sensibles puede mejorar con la adquisición de conocimientos acerca de su rasgo y pueden aprender a adaptarse a él, ningún tratamiento eliminará la alta sensibilidad innata, ni hay razón alguna para desear que ocurra esto, dadas las ventajas que ofrece en algunos contextos.

Conclusión: La alta sensibilidad, tal como se describe en este libro, no es un trastorno.

Una diferencia como el género y el grupo étnico

Se puede ver este rasgo más bien como una diferencia individual ampliamente difundida, algo así como el género, pero que se encuentra en una minoría de personas, algo así como un grupo étnico concreto. Dado

que muchas personas responden que sí a todos los ítems de la Escala PAS (*véase* el Apéndice A), mientras que otras muchas responden que no a todos los ítems, se podría afirmar que esta diferencia es un factor al menos tan potente en sus efectos como el género o el grupo étnico. Además, se trata de una diferencia en gran medida invisible, cosa que genera dificultades sociales ciertamente singulares para las personas que la poseen (Frible, 1993).

Al igual que ocurre con el género y el grupo étnico, el hecho de ser altamente sensible está asociado a problemas específicos, algunos de los cuales se deben al rasgo en sí, como ocurre con la facilidad para la sobreexcitación cortical, en tanto que otros se deben a la cultura en la cual se encuentra la persona. Por ejemplo, en China, los niños de la escuela elemental que poseen este rasgo son bastante populares, mientras que en Canadá no lo son (Chen, Rubin y Sun, 1992). Así, dependiendo de la cultura, las personas sensibles pueden tener una autoestima más elevada o más baja.

También existen trastornos que no tienen nada que ver con la sensibilidad y que, sin embargo, la sensibilidad los dota de cierta peculiaridad. Por ejemplo, muchas personas sensibles con trastornos de pánico mejoran con relativa facilidad en cuanto comprenden el papel que la sobreestimulación juega en sus síntomas, en tanto que es poco probable que los ataques de pánico se resuelvan de este modo en personas no sensibles.

Conclusión: Este rasgo tiene un efecto diferencial individual similar al género o el grupo étnico.

Comparación con otros rasgos de personalidad

Las medidas de la Escala PAS se solapan con las medidas de las escalas de la introversión, si bien unas y otras no miden las mismas cosas (*véanse* Aron y Aron, 1997, y Apéndice B), dado que en torno al 30 % de las personas sensibles son extravertidas. Esta cifra estará en función de la escala de medida de introversión que se utilice (las correlaciones van desde .12 a .52, Aron y Aron, 1997), dado que las escalas de medida de introversión no correlacionan bien entre sí.

En cuanto al neuroticismo, la correlación es normalmente más elevada. Un motivo de ello es que, una vez más, las personas altamente sensibles que pasaron por una infancia complicada son más proclives a la depresión, los estados de ansiedad y la timidez —es decir, tienen un afecto más negativo (la definición general de neuroticismo como rasgo de personalidad)— que las personas no sensibles con un nivel similar de traumas y dificultades en la infancia. En una muestra aleatoria, las personas sensibles que hayan tenido una infancia difícil elevarán la media de las puntuaciones de neuroticismo de todo el subconjunto de las personas sensibles, a menos que se controle estadísticamente el entorno de infancia.

La timidez muestra el mismo patrón, pero sólo está presente si también hay un afecto negativo (Aron *et al.*, 2005). Es decir, es más probable que las personas sensibles sean tímidas si han tenido una infancia difícil y si, además, esto trajo como consecuencia elevados niveles de afecto negativo. Pero no todas las infancias complicadas en personas sensibles llevan a un afecto negativo. Tanto la timidez como el afecto negativo son el resultado de experiencias desafortunadas, no del rasgo en sí.

Conclusión: La alta sensibilidad no es lo mismo que la introversión, el neuroticismo o la timidez.

Lista de características diferenciadoras

El procesamiento de información más profundo, común a todas las personas altamente sensibles, trae consigo las características que se relacionan abajo. Salvo allí donde se indique, esta lista se basa en los datos que yo misma y otros investigadores han publicado, o bien en algunos casos de mi amplia experiencia clínica y en entrevistas mantenidas durante las investigaciones. Ninguna persona sensible va a exhibir todas estas características, pero mostrará al menos una amplia variedad de ellas. Sin embargo, si una persona exhibe pocas de estas características (por ejemplo, el no involucrarse o solamente ser escrupuloso), podría no ser una persona sensible y deberse a algo distinto a una diferencia genética fundamental.

- Prefieren no involucrarse, estar en los márgenes de una situación durante un tiempo antes de entrar en ella, ya que, normalmente, exploran más las situaciones a través de la observación y la reflexión que introduciéndose en ellas. «A veces preferiría que la gente me dejara en paz en un rincón para que yo pudiera observar antes de implicarme». «Me gusta comprobar las cosas primero, ver en qué me estoy metiendo».
- Son muy conscientes de las sutilezas y de cambios pequeños. «He visto que, en su mensaje de respuesta, se refiere usted a sí misma como “doctora”. ¿Preferiría que me dirija a usted así?». «Ese cuadro (alfombra, peinado, etc.) es nuevo, ¿no?».
- Intentan tomar en consideración cada detalle y cada consecuencia posible antes de actuar —«hazlo bien a la primera»—, a diferencia de la tendencia mayoritaria, que toman las decisiones con más rapidez. Esto trae como resultado, por ejemplo, que tardan más que las personas no sensibles en tomar decisiones, que son más conscientes de los riesgos y las ventajas, y que se las ve indecisas, pero acertadas. «Soy terrible para tomar decisiones». (De hecho, son lentas en la toma de decisiones, pero éstas suelen ser acertadas). «Soy un verdadero perfeccionista».
- Son más conscientes de lo que piensan o sienten los demás, debido a que obtienen más información de los detalles no verbales y debido a que intuyen mejor que los demás los efectos más probables de una situación. «A veces tengo la sensación de que puedo leer la mente de los demás». «Me afectan realmente los estados de ánimo de los demás».
- Un mal entorno, en la infancia o en la edad adulta, les perjudica más que a los demás, pero posiblemente se benefician más que éstos de los entornos inusualmente favorables (p. ej., con una crianza o enseñanza de calidad en la infancia o con una gestión reflexiva en la edad adulta).
- Actúan de una manera más meticulosa debido a que sintonizan muy bien con las causas y las consecuencias —con cómo son las cosas y cómo se desarrollan en función de lo que se haga—. Piensan con más frecuencia, «¿Qué pasaría si todo el mundo

se dejara la basura?». «Si no termino mi trabajo a tiempo, voy a retrasar el trabajo de los demás».

- Se preocupan mucho por la justicia social y medioambiental, y manifiestan un grado inusual de compasión, incluso en la infancia. «No me podía quedar ahí viendo lo que le ocurría». «Llevo años intentando hacer comprender a los demás lo que pasa con el calentamiento global».
- Se sobreestiman con facilidad, y de ahí que se sobreexciten fácilmente. Tanto si eres sensible como si no, cuanta más estimulación, tendrás más excitación cortical, y la sobreexcitación lleva a un peor desempeño. Pero las personas sensibles necesitan menos estimulación para sobreexcitarse, de ahí que den cuenta de más dificultades o fracasos en situaciones altamente estimulantes (p. ej., competiciones, recitales, hablar en público, cuando se reúnen con alguien desconocido a quien respetan, durante una formación o bajo observación, en pruebas cronometradas y también en lugares que son ruidosos, masificados, etc.). «Es humillante: se me dan bien los entrenamientos, pero soy terrible en los partidos». «Simplemente, no puedo someterme a pruebas».
- Tienen dotes artísticas, o bien les apasionan las artes. «Me chifla la ópera desde los cinco años, en que escuché una ópera por la radio».
- Les interesa mucho la espiritualidad y suelen practicar alguna metodología espiritual concreta. «La oración es esencial en mi vida». «Soy budista; medito todos los días».
- Dicen tener intensas reacciones emocionales ante los mismos acontecimientos que evocan emociones de menor intensidad en los demás. «Lloro a la más mínima». «Todo el mundo estaba disgustado, pero yo estaba devastado».
- Los cambios les provocan un estrés inusual. «No tenía ni idea de que la mudanza me resultaría tan agobiante». «Me está costando mucho adaptarme a este cambio aparentemente tan pequeño en mi vida».
- Si se les pregunta, dan cuenta de sueños inusualmente vívidos. «Yo siempre sueño en colores». «Mis sueños parecen ser eternos y llenos de detalles».

- Recuerdan que algunas de estas características las exhibían ya en la infancia. «Todo el mundo decía que yo era muy sensible». «Me gustaba esconderme debajo de las mesas, tras los matorrales o en los armarios para escuchar simplemente lo que se decía».
- Se quejan de los entornos sobreestimulantes o poco estéticos. «No soporto las luces fluorescentes». «Tuve que mudarme dos veces hasta que encontré un apartamento silencioso». (Los adolescentes sensibles parecen tolerar mejor la música ruidosa, las muchedumbres y las multitareas, pero esto cambia cuando se aproximan a los 30 años de edad).
- Muestran sensibilidades de carácter físico –se sobresaltan con facilidad, tienen un sistema inmunológico más reactivo (p. ej., tienen más alergias de contacto; Bell, 1992)– y tienen una mayor sensibilidad al dolor, a los estimulantes (p. ej., a la cafeína), y a multitud de medicinas (Jagiellowicz, Aron y Aron, 2007). «No puedo tomar café; me pone nerviosísima». «A mi médico le resulta difícil creer que pueda notar algo con tan pequeña dosis, pero lo noto, y si tomo más tengo todo tipo de efectos secundarios».
- Hablan a los demás de forma considerada, aunque a veces sueltan indirectas. «¿No hace un poco de calor aquí?». «Le sugerí que quizás podríamos salir a comer. Estaba demasiado cansado para cocinar».
- La naturaleza les proporciona un efecto inusualmente curativo o calmante, o se sienten más conmovidos por su belleza. Les encantan los animales, las plantas y estar cerca del agua, o bañarse.

Qué papel juega su emocionalidad acrecentada

Uno de los motivos por los cuales los pacientes sensibles son tan interesantes y tan complejos para trabajar con ellos, así como tan proclives a recibir un diagnóstico erróneo, es porque todas las personas sensibles reaccionan de un modo más profundo, aunque dentro de la normalidad, ante cualquier situación que pueda generar respuestas emocionales. Éste

es un punto que no está directamente representado en el cuestionario, en parte para evitar los sesgos de género.

Si esa preferencia por procesar la información de forma más profunda es lo que se halla en el origen de los comportamientos que diferencian a las personas altamente sensibles, ¿qué relación podría guardar esto con el hecho de que muestren reacciones emocionales más intensas? Cabría esperar que tal reflexión profunda tuviera un efecto calmante, pero lo cierto es que la sensibilidad de procesamiento sensorial trae consigo una mayor emocionalidad, al menos por dos motivos. En primer lugar, la emoción genera un procesamiento cognitivo, ya que nada se procesa durante mucho tiempo sin una evaluación emocional que indique que es importante o interesante hacerlo. Y, en segundo lugar, el procesamiento genera a su vez una emoción, en tanto que, cuanto más tiempo se procesa algo que tiene un significado emocional, más emoción producirá.

Esta emocionalidad mayor guarda relación con algo de lo que ya hemos hablado, que las personas sensibles que han tenido una infancia problemática son más vulnerables a la depresión, la ansiedad y la timidez que las personas no sensibles en las mismas circunstancias. Sin embargo, los altamente sensibles son también más proclives a las emociones positivas intensas (Aron y Aron, 1997), como ocurre cuando reciben algún tipo de recompensa (Bar-Haim *et al.*, 2009). Denominar este rasgo como «alta vulnerabilidad» innata o «propensión al afecto negativo», o incluso como «neuroticismo», sería tan absurdo como calificar de «propensión al cáncer de piel» al hecho de tener la piel clara. Sin embargo, no deja de ser cierto que las personas altamente sensibles tienen reacciones emocionales más intensas, un factor que deberá tenerse en cuenta durante la psicoterapia. Una crítica leve puede avergonzarles profundamente, del mismo modo que una alabanza leve puede elevarlos hasta la euforia, aunque también puede llevarlos a malinterpretar tus sentimientos.

Conclusión: Las personas altamente sensibles tienen afectos más intensos, tanto positivos como negativos.

Qué no solemos ver en las personas altamente sensibles

También convendrá ver algunas de las características de las personas que *no* son altamente sensibles, pues, dado que constituyen la mayor parte de la población, podemos discernir mucho teniendo en cuenta, simplemente, aquellas cosas de las que la mayoría de las personas disfruta o, al menos, no les molesta. A las personas no sensibles no suele molestarles el ruido, la sobreestimulación visual, los cambios repentinos u otros aspectos del entorno o de la experiencia que serían sobreestimulantes para una persona sensible. Esto se evidencia con claridad en lo que consideraríamos un nivel aceptable de estimulación en un entorno de trabajo y un nivel grato de estimulación en entornos recreativos y en los medios de comunicación. La mayoría de las personas no sensibles disfrutan normalmente de la sucesión de cambios en la estimulación visual que se aprecia en los videojuegos, los anuncios de televisión y las películas de acción. Les gustan las ferias en las calles, los eventos deportivos importantes y sumergirse en centros comerciales los días festivos. A muchas de estas personas les gustan las películas de terror, los deportes de riesgo y los dramas donde se representan escenas de una violencia impactante. Tampoco reflexionan demasiado sobre el futuro hasta que se les señalan o les salen caras las consecuencias de algún comportamiento. Por ejemplo, un gran número de personas no se hacen pruebas para la prevención del cáncer de próstata, colon o pecho.

Basándonos una vez más en lo que sería el comportamiento común, la mayor parte de la gente asume riesgos sin tantos preparativos. («No esperaba que pudiera ocurrir eso»). Las personas altamente sensibles también asumen riesgos, pero lo hacen con cuidado. Por ejemplo, en los deportes de riesgo, suelen ser expertas en seguridad, y es mucho menos probable que se lesionen. Si fracasan en algo, las personas no sensibles quieren intentarlo de nuevo inmediatamente, en vez de reflexionar sobre lo que ha podido fallar con el fin de cambiar de estrategia, como hacen las personas sensibles (Patterson y Newman, 1993). La mayor parte de la población disfruta de múltiples formas de juegos de azar o apuestas. No les afectan tanto las pérdidas económicas, reales o imaginarias, ni tampoco se sumen en el desasosiego por el hecho de haber cometido un error. En términos generales, son emocionalmente menos reactivos, si bien

pueden hacer una gran exhibición emocional, como la de manifestar su cólera ante un servicio mal realizado, aunque la expresión pública de ira sea socialmente arriesgada y altamente estimulante. También es normal para la mayoría de las personas hablar de forma directa durante la mayor parte del tiempo, sin preocuparse tanto por el efecto que tendrá en la otra persona el tono que emplean o una mala elección de las palabras, porque esperan que los demás sean como ellas, relativamente imperturbables.

A muchas personas les gusta la naturaleza y pueden encontrarse cómodas en ella. Pero las personas no sensibles la suelen ver más como un entorno donde llevar a cabo actividades, y están menos preocupadas por el sufrimiento de los animales, a menos que se trate de sus propias mascotas. Quizás practiquen alguna religión, pero la cuestionan menos, y relativamente pocos se preocupan por cuestiones espirituales, filosóficas o por «el significado de la vida». Pero volvamos a tomar el pulso de las personas altamente sensibles, haciendo una descripción de cómo podría presentarse en tu consulta.

Conclusión: Puede resultar útil tomar nota de las diferencias entre los pacientes sensibles y los no sensibles en el sentido en que estos últimos no se sobreestiman con facilidad (no se suelen ver afectados por los ruidos o los cambios bruscos, por ejemplo) y es menos probable que perciban sutilezas, como los cambios pequeños que hayas podido hacer en tu consulta. Aunque lo que viene a continuación es una sobregeneralización, los pacientes no sensibles se encontrarán a gusto con los videojuegos, las multitudes, los deportes de equipo y las películas de acción; no se alterarán demasiado con la violencia, asumirán más riesgos y disfrutarán con ello; prepararán menos sus actividades y hablarán de manera más directa, sin hacer sugerencias. Tenderán a utilizar la naturaleza como espacio recreativo más que como lugar de solaz, y, si son espirituales, se cuestionarán menos sus creencias.

Un caso ilustrativo

Susan, 34 años, es un ejemplo de paciente que estaba necesitando ayuda para adecuar su vida a su nivel de sensibilidad, aunque podría haber sido

evaluada y tratada de un modo diferente por alguien que no estuviera al tanto de su rasgo. Poco después de entrar en la consulta y sentarse en su primera sesión, se puso a llorar. «Sentía pánico» sólo de pensar que tendría que volver al trabajo después de la baja por maternidad, y no hacía más que darle vueltas a la idea de que pudiera sucederle algo a su hija Katy, de ocho meses. «Pero más que nada estoy *abrumada* –dijo sollozando–. *No puedo soportarlo*». Después se sobrepuso. «Pero tengo que hacerlo y lo haré, claro está. No se preocupe por mí. Estaré bien». Su tono indicaba que no deseaba molestarme y que no se trataba de un cambio repentino de postura.

Susan había tenido un importante ascenso en el trabajo antes del parto, con un aumento de sueldo significativo, pero ahora tenía que trabajar en una planta sin despachos individuales, con el fin de «fomentar al máximo la comunicación» con la gente a la que iba a dirigir en la compañía. Para ella, aquello había supuesto un caos, porque el resto de la gente podía estar observándola en cualquier momento, mientras aprendía a desempeñarse en su nuevo rol. Su director ejecutivo le había dado instrucciones para que entregara un trabajo en un plazo muy breve, pero Susan se había dado cuenta enseguida de que aquel producto no iba a satisfacer a la larga las necesidades de los clientes. Cuando decía lo que pensaba en las reuniones, la criticaban diciéndole que era «una Cassandra», que nunca le parecía bien nada.

También surgieron problemas en el puesto de trabajo al regresar tras el parto. Para desplazarse a trabajar, Susan tenía que emplear mucho tiempo, por lo que se vio obligada a elegir entre estar menos tiempo con su hija o dormir menos. Susan optaba normalmente por lo último, reconociendo que estaba «llevándose al límite», pero conocía a otras muchas mujeres que ostentaban cargos similares y llevaban el mismo tipo de vida que ella, aunque parecía que lo llevaban mejor.

Susan había obtenido un Máster en Administración de Empresas inmediatamente después de graduarse en la universidad, pero desde entonces había tenido que cambiar de empleo con bastante frecuencia. Yo escuchaba con atención en busca de posibles manías, signos de impulsividad o narrativas de victimización, fuera real o imaginaria. Pero las explicaciones que daba para haber cambiado de empleo me parecieron en todo momento razonables. En una ocasión se sintió muy afectada

por la deficiente conducta ética de la compañía en los negocios. En otra, mostró serias dudas sobre el valor del producto. Normalmente, ascendía puestos con rapidez en la escala de responsabilidades de su campo; a veces, incluso, al cabo de unos pocos meses, y había transferido con éxito los aprendizajes realizados en los empleos anteriores a especialidades totalmente nuevas, al igual que había hecho en esta ocasión.

Pensaba que su matrimonio discurriría razonablemente bien, salvo por el hecho de que su marido, Phil, también estaba teniendo mucho éxito en su profesión y también iba escaso de tiempo. Cuando ella volvió al trabajo, cinco meses atrás, tuvieron que contratar a una niñera, pues pensaron que no tenían otra opción, ya que ambos estaban trabajando a tiempo completo.

Susan hablaba de su madre con cariño. Decía que había sido una madre cariñosa, que había estado en casa con sus dos hijas, hasta que empezaron a ir a la escuela. Madre e hija hablaban una vez a la semana por teléfono, e incluso ahora con más frecuencia, dado que compartían cada nuevo paso adelante de la pequeña Katy en su desarrollo. A su madre no le gustaba la idea de que la crianza de Katy estuviera en manos de una niñera, pero apoyaba todas las decisiones que tomaran Susan y su marido.

En cuanto al padre, Susan tenía una conexión muy estrecha con él. Era un banquero de inversiones de gran éxito, por lo que no había estado tan disponible para ella como Susan hubiera deseado. Esto la llevó a desarrollar el hábito de hablar con él acerca de su trabajo, el trabajo de él, claro. De hecho, Susan se convirtió en un prodigio de las inversiones. Su padre exhibía orgulloso en su despacho un gráfico con las ganancias que había hecho su hija con las acciones que ella misma había elegido y que luego él le había comprado para ella. Había quien bromeaba diciendo que irían a pedirle consejo a Susan en vez de a él. A los 12 años, ella aprendió a jugar al golf, de modo que el padre se la llevaba consigo cuando necesitaban un jugador más para hacer un cuarteto.

Susan era de algún modo consciente de que su padre había sido el motivo por el cual ella estaba en el mundo de los negocios, con la pretensión de ser algún día directora ejecutiva de una gran compañía. Él siempre se había sentido muy orgulloso de ella, aunque también se había dado cuenta de que, recientemente, Susan estaba muy tensa, y le sugería que rebajara un poco el estrés.