

Rafael Pardo

PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Claves psicológicas y espirituales

2ª EDICIÓN



Serendipity

M A I O R



Rafael Pardo

PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Claves psicológicas y espirituales

2^a edición



Desclée De Brouwer

1ª edición: octubre 2018

2ª edición: diciembre 2018

© Rafael Pardo, 2018

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018
Henao, 6 - 48009 BILBAO
www.edesclée.com
info@edesclée.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

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

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3004-7

Depósito Legal: BI-1501-2018

**Cómo aprender a decir “no”
en casa, en el trabajo y con los amigos**

Descárgalo gratis en edesclée.info con el código:

DECIRNO3004

Índice

Introducción.....	11
1. Qué es una persona altamente sensible.....	15
En pocas palabras.....	15
Primer rasgo: procesar profundamente la información.....	18
Segundo rasgo: fácil sobrestimulación.....	19
Tercer rasgo: emocional y empático.....	20
Cuarto rasgo: sensibilidad para matices y sutilezas.....	21
Características de los PAS contadas por ellos mismos.....	22
¿Cómo saber si soy PAS?.....	24
De qué no estamos hablando.....	26
Audrey Hepburn, una ilustre PAS.....	27
2. Fundamentos científicos.....	31
Un circuito neurosensorial diferente.....	31
Una cuestión compleja: hacia un nuevo constructo de personalidad.....	37
Diferencias entre Aron y Kagan/Myers Briggs.....	41
Para concluir: ¿qué aporta el rasgo PAS?.....	44
3. Guía de supervivencia social para un PAS.....	49
No siempre es adecuado ayudar.....	50
La empatía puede lesionar el bien común.....	51

Los prejuicios tienen una función positiva	53
Factores de atracción entre personas.....	56
El pensamiento del grupo cohesivo	58
4. Soy PAS y no entiendo	63
¿Por qué duermo mucho?	63
¿Por qué no ambiciono poder ni dinero?	66
¿Soy hipocondríaco?	68
¿Por qué me cuesta decir “no”?	75
¿Por qué tengo la piel sensible?	70
¿Cuál es mi rendimiento óptimo?	77
5. Algunos consejos útiles	83
Consejos para trabajar las sombras de este rasgo	83
Revisar el autoconcepto	87
6. Claves espirituales	91
Cualidades de los PAS para la vida interior.....	91
El evangelio de Jesús como un entorno PAS	92
La oración del PAS.....	94
Apéndice I: Test de Aron	97
Apéndice II: Tabla de teorías de la personalidad	99
Bibliografía.....	101
Bibliografía específica sobre PAS.....	101
Otra bibliografía	102

Introducción

Una Persona Altamente Sensible (PAS) se define, básicamente, por cuatro rasgos: procesa la información de manera profunda; tiene alta sensibilidad y sufre sobrestimulación con frecuencia; es muy empática y emocional; goza de gran capacidad para captar detalles y sutilezas.

Estos son los cuatro puntos básicos que propuso Elaine N. Aron –y su equipo de psicólogos– para definir este nuevo rasgo de personalidad. En 1996 publicó un libro de divulgación que se convirtió en un auténtico *best seller* en Estados Unidos¹. A partir de 1997 comenzó a publicar sus estudios en el ámbito científico²; desde entonces, se prolongan hasta la actualidad y han sido seguidos, ratificados o citados por muchos psicólogos de todo el mundo. Estas investigaciones –que iremos citando– han salido a la luz en publicaciones científicas de completa solvencia. La gran aceptación del público respecto a su obra indica que muchas personas se sentían identificadas con lo que ella calificaba de *Highly Sensitive Person (HSP)*, o al menos, muestra que les resultaba de gran interés.

No solo tuvo aceptación en el ámbito norteamericano, ya que en Europa ha tenido amplio eco. En muchos países se han creado asociaciones de Personas Altamente Sensibles y se han publicado libros de divulgación sobre el tema.

-
1. ARON, Elaine N., *The highly sensitive person: how to thrive when the world overwhelms you*, Broadway Books, Nueva York 1996. [Edición en castellano: *El don de la sensibilidad. Las personas altamente sensibles*, Editorial Obelisco, Barcelona 2012, 4ª ed.].
 2. ARON, Elaine N.; ARON, Arthur, “Sensory-Processing Sensitivity and its relation to introversion and emotionality”, *Journal of Personality and Social Psychology* 73/2 (1997) 345-368.



También en España ha ocurrido lo mismo, aunque más tardíamente. En nuestro país, ha tenido que ser una holandesa afincada en Mallorca quien ha realizado esta tarea. Su última obra también ha gozado de la aceptación del público³, y muchos medios de comunicación se hicieron eco del tema. Zegers de Beijl ha sido también quien ha creado la asociación PAS española. Se han publicado también algunas obras anglosajonas y alemanas al castellano recientemente.

¿Qué pretende, entonces, este libro? ¿Aportar algo nuevo? Nuestra intención es tratar de cubrir dos carencias que hemos detectado. La primera de ellas, es adecuar el tema PAS al lenguaje científico sin perder el espíritu de divulgación. No es infrecuente que la literatura PAS mencione, por ejemplo, el nombre de Elaine N. Aron y algunas tesis de sus artículos de investigación, pero en cambio no cita la fuente exacta de procedencia. Aquí lo haremos. También explicitaremos la referencia de estudios de otros psicólogos reconocidos y el lugar de procedencia de la cita. Traduciremos al castellano las citas, pero en la nota a pie de página respetaremos las palabras exactas en su idioma original y la procedencia de las mismas.

Además, no es infrecuente en la literatura PAS encontrarse con términos no científicos o bastante ambiguos. Por ejemplo, se alude a la necesidad que dichas personas tienen de “caer bien y de agradar”. ¿A qué se refieren exactamente estas palabras? ¿Debe entenderse por ello lo que la Psicología Social define como *deseabilidad social*? ¿Se refieren más bien a lo que la Psicología de la Motivación entiende por *motivo de afiliación*?

La segunda carencia que hemos detectado es que, cuando se hace alusión a que las personas altamente sensibles valoran la vida espiritual, apenas se ahonda en la cuestión. Y cuando se hace (Aron dedica páginas de su libro a ello), se parte de técnicas de meditación oriental sin perspectiva cristiana. Entiéndase bien cuál es nuestra propuesta: no queremos cuestionar ningún método de relajación, autoconocimiento o espiritualidad, sino que pretendemos revalorizar la perspectiva cristiana como un gran lugar en el que los PAS se sentirán especialmente cómodos. Lo haremos en el último capítulo y, aunque esas

3. ZEGERS DE BEIJL, Karina, *Personas Altamente Sensibles*, Editorial La Esfera de los Libros, Madrid 2016.

páginas no se adecúan evidentemente al lenguaje científico de la psicología o la psiquiatría, creemos que puede resultar interesante. En cualquier caso, no hemos encontrado hasta la fecha una perspectiva cristiana en la literatura PAS.

Por último, nos gustaría aclarar que a lo largo de este libro nos tomaremos la licencia de emplear como sinónimos algunas palabras que no lo son. La propia Elaine Aron lo hace con frecuencia, y se debe a razones estilísticas: sería demasiado pesado repetir el mismo término constantemente. De esta manera,

- Hablaremos indistintamente de *alta sensibilidad* y *personas altamente sensibles* como si fueran términos idénticos, aunque no lo sean. Los PAS cuentan con alta sensibilidad, pero también con otras características, por lo que no se identifica lo uno con lo otro.
- Traduciremos generalmente el término inglés *sensitiveness* por *sensibilidad*, aunque también cabe la acepción de *sensorialidad*. Son conceptos distintos: la sensibilidad se refiere al ámbito emocional y la sensorialidad al ámbito físico.
- Usaremos *overarousal* con la acepción de *sobrestimulación*, aunque también cabe traducirlo por *sobreexcitación* o *sobreactivación*, que son términos un tanto extraños para los hablantes de lengua castellana.
- Emplearemos el género masculino aunque propiamente deba emplearse el femenino (lo correcto es hablar de *las* PAS y no de *los* PAS). No hay ninguna otra razón que preferencias estilísticas personales para optar por esta forma de escritura.

Qué es una persona altamente sensible

1

Este capítulo será descriptivo. Es decir, pretende describir de manera sencilla qué rasgos tiene una Persona Altamente Sensible tal y como se entiende en la literatura que hay al respecto. La fundamentación científica de estas afirmaciones serán expuestas en el siguiente capítulo, así como la precisión conceptual del tema: ¿Es un nuevo temperamento descubierto? ¿Es un rasgo de personalidad? ¿Es un constructo teórico sin contrastación empírica?

EN POCAS PALABRAS

Según los diferentes artículos de Elaine N. Aron, podríamos describir a los PAS como...

- “Altamente creativos, intuitivos, empáticos (...), aprecian la belleza, y también lo espiritual y filosófico más que lo material y lo hedonista en la orientación de sus vidas”¹.
- “Personas sensibles que generalmente actúan peor cuando son observadas o bajo la presión de un tiempo limitado, y que tienen dificultades en hablar en grupos o conversar con desconocidos, especialmente

1. “They are often highly creative, intuitive, empathic (...), appreciative of beauty, and spiritual or philosophical rather than material and hedonistica in their orientation to life”. ARON, Elaine N., “Revisiting Jung’s concept of innate sensitiveness”, *Journal of Analytical Psychology* 49 (2004) 358.

en ambientes de alta estimulación como la escuela y las fiestas”². “Es un rasgo temperamental/de personalidad caracterizado por la sensibilidad para estímulos internos y externos, incluidas las entradas sociales y emocionales (...). Conscientes de los detalles; más afectados por la cafeína, el dolor o el estar ajetreados; toman antes una rápida respuesta; son más conscientes del humor de los otros, y trabajan peor cuando son observados”³.

- “El 70% de los entrevistados tenía la sensación de ser diferente, especialmente en la necesidad de tomar frecuentes descansos durante días ocupados; su consciente disposición vital para reducir la estimulación y las sorpresas imprevistas; la importancia de sus vivencias espirituales e interiores, incluyendo sueños (...)”⁴.
- “Lentos en la toma de decisiones”⁵, ya que “son tendentes a hacer una pausa para chequear una situación nueva, y prefieren reflexionar y revisar su mapa cognitivo después de una experiencia”⁶.

-
2. “Sensitive persons generally perform worse when observed or under the pressure of a time limit and have difficulty speaking in groups or conversing with strangers, specially in highly stimulating environments such as school classrooms and parties”. *Ibid.*, pp. 358-359.
 3. “Is a temperament/personality trait characterized by sensitivity to both internal and external stimuli, including social and emotional cues (...). Awarred of subtleties; more affected by caffeine, pain and being rushed; having a faster startle response; being more aware of others’ mood; and performing worse when they are observed”. ARON, Arthur; ARON, Elaine N.; KETAY, Sarah (et alia), “Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response”, *SCAN* (2010) 5, 220 [doi:10.1093/scan/nsq028].
 4. “For over 70% of interviewees see their sense of being different, especially in regard to their need to take frequent breaks during busy days; their conscious arrangement of their need to take frequent breaks during busy days; their conscious arrangement of their lives to reduce stimulation and unwanted surprises; the importance of their spiritual and inner lives, including dreams (...)”. ARON, E. N.; ARON, A., “Sensory-processing Sensitivity and its relation to introversion and emotionality”, *Journal of Personality and Social Psychology* 73/2 (1997) 351.
 5. “Slow decision-making”. ARON, Elaine N., “Revisiting Jung’s concept of innate sensitivity”, *Journal of Analytical Psychology* 49 (2004) 359.
 6. ARON, Elaine N.; ARON, Arthur; DAVIES, Kristin, “Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and adverse childhood environment”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 31/2 (2005) 181.

- Se sienten sobrestimulados por “las sirenas, las luces brillantes, los olores extraños, el desorden y el caos (...). Las PAS se ven alteradas por todo esto”⁷. Además, son especialmente sensibles a la sensación de frío y también de hambre⁸.
- Son personas preparadas para percibir los errores y evitarlos, para desarrollar su trabajo a conciencia, concentrándose profundamente, y óptimos para tareas que requieren vigilancia, precisión y detección de pequeñas diferencias⁹.

Podría decirse, junto a Brigitte Küster, responsable del Instituto de Alta Sensibilidad en Suiza, que los PAS se definen por tres rasgos inherentes: 1) zona de confort reducida, 2) rápida sobrestimulación sensorial, 3) larga resonancia en su interior de los estímulos e informaciones¹⁰.

Para precisar todavía más el concepto, Aron establece cuatro criterios básicos que deben cumplirse necesariamente. Estos criterios son dimensiones de la personalidad. La fórmula en inglés sería el acrónimo D.O.E.S.:

1. *Depth of processing*: procesar profundamente la información sensorial y cognitiva que se recibe.
2. *Easily overstimulated*: fácilmente sobrestimulados ante la luz, ruidos, etc.
3. *Emotionally reactivity and high empathy*: alta reactividad emocional ante los estímulos y también gran empatía por los sentimientos ajenos.
4. *Sensitivity to subtle stimuli*: sensibilidad para los estímulos sutiles, como los matices o detalles.

Vamos a desarrollar detenidamente estos cuatro puntos, pero antes hemos de remarcar que deben darse todos y cada uno de estos rasgos para ser considerado como PAS. Pensemos, por ejemplo, en alguien que padezca espectro

7. ARON, Elaine N., *El don de la sensibilidad*, p. 26.

8. Cfr. *Ibíd.*, p. 69.

9. Cfr. *Ibíd.*, p. 33.

10. Citado en: SHOST, Kathrin, *El poder de la sensibilidad. Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas*, Editorial Ariel, p. 36.

autista: ese individuo tendrá alta sensibilidad ante estímulos y sobrestimulación, pero no una alta empatía. Es necesario, por tanto, que se den los cuatro pilares básicos que definen a las personas altamente sensibles.

PRIMER RASGO: PROCESAR PROFUNDAMENTE LA INFORMACIÓN

Un PAS es un gran *rumiante*. Tiene la mente abierta y flexible, capta gran cantidad de información y necesita procesarla de manera más lenta que los demás. Siempre querrá obtener más información y descubrir todos los ángulos de vista posibles antes de tomar una decisión. Algo típico de un PAS es adquirir una cantidad sorprendente de información sobre todo tipo de temas. Suelen ser buenos lectores y filósofos.

Una de las consecuencias es que no toman decisiones precipitadas. Tienden a posponer trabajos desagradables, o que conlleven límites y plazos fijos, o que sigan un esquema demasiado hermético. No lo hacen por la necesidad de razonar lógica y objetivamente, sino por su manera sentimental de razonar. Toman en serio las implicaciones morales de sus actos y las consecuencias que estos acarrearán para los demás o para el medio ambiente. Les cuesta tomar resoluciones en las que estén implicadas las vidas de otras personas, o que puedan hacer que otros se sientan decepcionados o heridos. Siempre tratan de buscar soluciones alternativas en estos casos.

Procesan lentamente la información porque son perceptivos, es decir, ven las cosas desde una perspectiva holística, global, entienden mejor que otros las conexiones entre los hechos, y siempre andan *tirando del hilo* cuando se enfrentan a un problema de cualquier tipo. Su forma de operar es en torno a imágenes, y no en torno a palabras o pensamientos abstractos. Antes que operar en torno a *categorías* (musulmán, pintor, etc.), piensan en torno a *ejemplares* (Pedro es musulmán; Andrés es pintor; etc.).

La *rumiación*, como explicaremos después, no se relaciona con la hiperreflexión propia de los neuróticos. Se trata más bien de una necesidad de descomponer lo que han percibido de un golpe de vista. Cuando un PAS percibe algo, lo hace en conjunto de manera instintiva. Es como quien contempla un cuadro y

después cierra los ojos. Un PAS no solo ha percibido el tema principal o los colores dominantes, sino también múltiples detalles: los árboles diminutos al fondo del paisaje, al expresión en la mirada de un personaje secundario de la pintura, los pliegues del ropaje, la composición geométrica de los diferentes elementos del cuadro, etc. Un PAS percibe como una esponja muchos elementos que generalmente pasan desapercibidos, como los del lenguaje no verbal, y también los cambios sutiles. No lo hace conscientemente, ni puede decir con precisión qué ha sido, pero los percibe. Y después trata de procesar esa información para explicarse detenidamente lo que ha visto, lo que ha escuchado o lo que ha ocurrido.

En el siguiente capítulo explicaremos cuáles son las bases científicas y los experimentos que han probado estos rasgos en los PAS. Adelantaremos ahora que se basan en un sistema neurosensorial diferente.

SEGUNDO RASGO: FÁCIL SOBRESTIMULACIÓN

Un PAS tiene una capacidad sensorial muy desarrollada. Recibe mucha más información (entre ocho y diez veces respecto a un no PAS) del entorno que le rodea: luces, ruidos, olores, colores, etc. Y no solo capta la información en mayor cuantía, sino también con mayor calidad: percibe fácilmente cambios en la luz, matices en los colores, estímulos aversivos en los olores, etc.

Los PAS necesitan un entorno de estimulación adecuado, que generalmente pasar por ser lugares tranquilos y sin estresores ambientales, como son el ruido, el calor o el hacinamiento de personas. Es difícil que se encuentren a gusto en un gran centro comercial, en un autobús urbano lleno de gente, en un concierto de un grupo de rock o en un aeropuerto. El exceso de estimulación ambiental les agota, de ahí que la necesidad de desconectar o tomarse tiempos de tranquilidad sea mayor que en otras personas. También tienen la necesidad de dormir más que otras personas, ya que el cerebro reordena la información sensorial, cognitiva y emocional que han recibido durante el día. Si un PAS ha captado más información, necesitará dormir más que un no PAS.

Hemos de entender que los estímulos que estresan a los PAS y los sobrecitan no tienen por qué ser necesariamente aversivos del tipo de ruidos altos,

luces fuertes, olores desagradables, etc. Un día agradable de barbacoa junto a amigos queridos también puede agotarles, aunque lo hayan pasado estupendamente. La razón es que han captado mucha más información verbal y no verbal durante las conversaciones. Un PAS se habrá dado cuenta, durante una agradable excursión, si dos miembros del grupo se llevan mal aunque se hayan sonreído, de los vestidos que llevaba la gente, de los colores del lugar, del cambio de temperatura y las corrientes de aire, etc.

Todo ello responde, como comprobaremos en el siguiente capítulo, a una carga genética y a un circuito neurosensorial diferente. No se trata de hipersensibilidad, susceptibilidad o enfermedades autoinmunes. Sencillamente, es una manera diferente de captar información. De hecho, la alta sensibilidad es minoritaria pero no tanto: se ha demostrado que en torno al 20% de la humanidad la posee.

TERCER RASGO: EMOCIONAL Y EMPÁTICO

Los PAS siempre se ponen en el lugar del otro. La empatía es un terreno natural en el que no les cuesta desenvolverse. Son especialmente sensibles ante el sufrimiento ajeno. Esto les convierte en buenos *escuchantes* para las confidencias, ya que generalmente son hábiles y delicados para tratar cuestiones íntimas de otras personas o acoger problemáticas. Los PAS se implican mucho cuando se ha puesto en entredicho la justicia o el honor de alguien. No soportan la agresividad, ni las mentiras, ni las dobles intenciones. No son capaces de manipular conscientemente a otra persona, ni de hierirla de manera voluntaria. Que un PAS tenga la empatía muy desarrollada no significa que sean moralmente intachables o que sean santos. Su sistema nervioso puede conducirles a irritarse y ser bruscos en las contestaciones, aunque se arrepientan rápidamente de ello.

El hecho de ser sentimentales hace que tomen decisiones según valoraciones personales, aunque luego traten de respaldar aquellas con justificaciones racionales. Se rigen por un corazón ardiente y romántico, de ahí que no les guste decir cosas desagradables a los demás o dar un *no* por respuesta. Cuidan mucho

la armonía del grupo. Están pendientes de regalos sencillos o detalles bonitos para otras personas, como un ramo de flores o una botella de vino. No se les pasa por alto un cumpleaños o un evento que haya acaecido a un amigo si se les ha comentado la fecha. Se sienten profundamente heridos cuando son ignorados, pasados por alto u olvidados.

Este es uno de los puntos más fuertes y débiles a la vez de los PAS. Su sentimentalidad hace que en ocasiones puedan tender a formas de dependencia emocional, o a agobiar a los demás con sus demandas de cariño y cercanía. A la vez, su punto fuerte es que son cariñosos y detallistas. Cuidan las relaciones afectivas en familia y en amistades. Tienen mucho que aportar a la sociedad, ya que prefieren modelos cooperativos a competitivos. No son hedonistas o materialistas, sino idealistas.

CUARTO RASGO: SENSIBILIDAD PARA MATICES Y SUTILEZAS

De todo lo dicho hasta ahora, puede entenderse sin dificultad que un PAS tiene gran capacidad para los detalles, a todos los niveles.

A nivel sensorial, es capaz de percibir matices a través de la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato. Son matices que otros no perciben, pero ha de hacerse una aclaración: no se debe a la agudeza física de sus sentidos corporales, sino a un sistema neurosensorial más desarrollado. Los PAS pueden gozar como nadie de un bello paisaje, un baile, una luz otoñal o un buen concierto de música clásica. Son especialmente sensibles a los cambios. Hay estudios –que abordaremos en el siguiente capítulo– en el que se demuestran que pueden percibir cambios imperceptibles en un paisaje.

A nivel cognitivo, el hecho de captar detalles les permite percibir antes que los demás dónde radica el éxito o el fallo de algo, bien sea un proyecto laboral, un producto comercial o cualquier otra cosa. Y es que el PAS percibe conexiones entre los elementos que le permiten captar sistemas complejos. Pensemos, por ejemplo, en la estructura de un idioma, en el lenguaje musical o en el devenir histórico de una ideología. La capacidad para los detalles provoca, a nivel cognitivo, que desarrollen concienzudamente sus tareas. Es difícil que presenten



un trabajo mal hecho. Buscan, además, no solo la calidad en el fondo sino también en las formas. Es decir, tienen sensibilidad estética en lo que se hace, bien sea en la decoración de una habitación, en la celebración de un evento o en la presentación de un producto.

A nivel emocional también captan matices y sutilezas. Son expertos en captar el lenguaje no verbal. Saben si la otra persona se alegra o no con una visita, si es el momento de poner fin a la misma, si otra persona les miente o no, si se ha callado una emoción o necesidad que ellos pueden cubrir, etc.

Por último, a nivel espiritual también perciben sutilezas y conexiones que a otros les parecería extraño. Tienen lo que en el lenguaje popular se define como *telepatía*. Les gusta mucho los símbolos, de ahí que sean capaces de vivir las verdades religiosas, hechos milagrosos o sucesos con significados profundos. No nos referimos a fenómenos paranormales, sino a la capacidad de captar matices que van más allá de lo visible o lo material. Muchos PAS aseguran que *saben* cuándo una persona querida les necesita.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PAS CONTADAS POR ELLOS MISMOS

Karina Zegers desarrolla en su libro *Personas Altamente Sensibles* algunas otras características, que va comentando de modo descriptivo¹¹. Concedemos importancia a estos rasgos que ofrece porque la autora ejerce de *coach* para PAS desde hace algunos años. Es decir, tiene amplia experiencia en el terreno, si bien no es psicóloga profesional. Además, ella misma se define como persona altamente sensible y ha tenido contacto personal con Elaine Aron.

Según Karina Zegers, los PAS...

- Se agobian cuando tienen que ejecutar muchas tareas en poco tiempo. Necesitan tiempos de soledad y desconexión. Una ventaja para ellos es que no se aburren en soledad, ya que son capaces de pasar una agradable tarde leyendo un buen libro en el sofá de su casa.

11. Cfr. ZEGERS DE BEIJL, Karina, *Personas Altamente Sensibles*, Editorial La Esfera de los Libros, Madrid 2016, pp. 58-110 *passim*.