

*Elaine Aron*

EL DON  
*de la*  
SENSIBILIDAD



*Las personas  
altamente sensibles*

3ª edición

EDICIONES OBELISCO

**ELAINE ARON**

*El don de la sensibilidad*

*Traducción de Toni Cutanda*

## **Sinopsis**

Muchos de los grandes artistas y pensadores de la historia de todos los tiempos fueron personas altamente sensibles (PAS). En la actualidad, una de cada cinco personas nace con una elevada sensibilidad. Éste es el primer libro que le ayudará a descubrir y comprender este don de la personalidad en usted mismo y que le mostrará cómo obtener el máximo partido de él. Combinando una sólida investigación con la experiencia clínica acumulada durante muchos años, la doctora Aron ofrece tests de autoevaluación, estudios de casos reales, testimonios, consejos prácticos y reflexiones sobre el universo de las personas altamente sensibles y su contribución al desarrollo humano y tecnológico de la humanidad.

Traductor: Cutanda, Toni

Autor: Aron, Elaine

ISBN: 9788497772648

Generado con: QualityEbook v0.84

**ELAINE N. ARON**

## EL DON DE LA SENSIBILIDAD

(Las personas altamente sensibles)

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

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com).

Colección Psicología El don de la sensibilidad (Las personas altamente sensibles)

Elaine N. Aron

Título original: The Highly Sensitive Person

1. a edición: febrero de 2006

2. a edición: julio de 2006

Traducción: Toni Cutanda

Diseño cubierta: Enrique Iborra

Maquetación: Reverttext, S.L.

© 1996, Elaine N. Aron (Reservados todos los derechos)

© 2006, Ediciones Obelisco, S.L. (Reservados los derechos para la presente edición)

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.a planta 5.a puerta Tel. 93 309 85 25 — Fax 93 309 85 23 08005 Barcelona — España Er-mail: [obelisco@edicionesobelisco.com](mailto:obelisco@edicionesobelisco.com)

ISBN: 89-9777-264-4 Depositor legal: B-31.438-2006

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyá/Valls, S.A. Verdaguer, 1. 08786 Capellades (Barcelona)

*Para Irene Bemadickou Pettit, Ph. D . que, siendo poeta y campesina, supo plantar esta semilla y cuidarla hasta que floreció*

*Para Art, que tanto ama las flores, un amor más que compartimos*

Creo en la aristocracia, ti es que ésa es la palabra correcta y si es que un demócrata puede utilizarla. No es que crea en una aristocracia del poder sino... de lo sensible, de lo considerado... A los miembros de esta aristocracia se los puede encontrar en todas las naciones y en todas las clases sociales, de cualquier edad y se da cierta complicidad secreta entre ellos cuando te conocen. Ellos representan la verdadera tradición humana, la victoria permanente de nuestra extraña raza sobre la crueldad y el caos. Miles de ellos perecen en la oscuridad, mientras unos pocos alcanzan gran renombre. Son sensibles a los demás tanto como a sí mismos, son considerados sin ser artificiosos, su valor no estriba en la ostentación, sino en su capacidad para resistir.

E. M. Forster, «What I Believe», en Two Cheers for Democracy.

## Prefacio

—¡LLORÓN!

—¡Miedica!

—¡No seas aguafiestas!

¿Ecos del pasado? Por no hablar de la consabida advertencia: «eres demasiado sensible».

Si usted fuera como yo, habría escuchado muchas de estas cosas, y le habrían hecho sentirse ciertamente diferente. Yo estaba convencida de adolecer de un defecto fatal que debía ocultar y que me condenaba a una vida de segunda clase; pensaba que en mí había algo que estaba mal

Pero lo cierto es que hay algo que está muy bien en usted y en mí. Si da una respuesta verdadera a catorce o más de las preguntas del auto examen que aparece en la página 20, o si siente que se le ajusta bien la descripción detallada que aparece en el capítulo 1 (el mejor examen, de hecho), entonces es usted un ser humano de una clase especial, una persona altamente sensible, algo que a partir de aquí llamaremos PAS. Entonces este libro está hecho para usted.

*Tener un sistema nervioso sensible es normal*, es un rasgo básicamente neutro. Probablemente, usted lo haya heredado. Sucede en alrededor del 15 al 20 % de la población. Significa que es usted consciente de cosas muy sutiles de su entorno, una gran ventaja en muchas situaciones. También significa que se ve abrumado más fácilmente cuando está sometido durante mucho tiempo a un entorno altamente estimulante, bombardeado con imágenes y sonidos hasta que se siente exhausto y con el sistema nervioso alterado. De modo que, ser sensible tiene sus ventajas y sus inconvenientes.

Sin embargo, en nuestra cultura, no se considera como algo ideal tener este rasgo, y es posible que esto cause un impacto importante sobre usted. Puede que padres y profesores bienintencionados hayan intentado ayudarlo a «superarlo», como si se tratara de un defecto. El resto de niños no siempre se comportaría tan bien con usted. Y, ya en la edad adulta, es probable que le haya resultado difícil encontrar la carrera y las relaciones adecuadas, así como cierto nivel de autoestima y confianza en sí mismo.

Lo que este libro le ofrece

Este libro le va a proporcionar la información básica y detallada que usted necesita acerca de este rasgo suyo, datos que no se hallan en ninguna otra parte. Es el resultado de cinco años de investigación, de profundas entrevistas, de experiencias clínicas, de cursos y de consultas individuales con centenares de PAS, y de una cuidadosa lectura entre líneas de lo que la psicología ha aprendido acerca de este rasgo, pero sin tener conciencia de ello. En los tres primeros capítulos, aprenderá todos los factores básicos acerca de su cualidad y de cómo manejar la sobreestimulación y la sobreactivación de su sistema nervioso.

Más tarde, este libro tomará en consideración el impacto de su sensibilidad sobre su historia personal, su carrera, sus relaciones y su vida interior. Se centrará en las ventajas que quizá le hayan pasado inadvertidas, además de ofrecerle sugerencias acerca de los problemas típicos a los que suelen enfrentarse las PAS, tales como la timidez o las dificultades para encontrar el tipo de trabajo adecuado.

Estamos a punto de emprender algo parecido a un viaje. La mayoría de las PAS a las que he ayudado con la información que contiene este libro me han dicho que su vida ha cambiado de un modo radical, y me han pedido que se lo diga a usted.

Unas palabras para el sensible, pero no tanto

En primer lugar, si usted ha tomado este libro porque es usted padre, pareja o amigo de una PAS, le damos la más cálida de las bienvenidas: las relaciones que mantiene usted con su PAS mejorarán enormemente.

En segundo lugar, en una encuesta telefónica realizada a trescientas personas de todas las edades, elegidas al azar, se descubrió que aunque un 20 % eran sumamente o bastante sensibles, otro 22 % eran moderadamente sensibles. Aquellos de ustedes situados en esta categoría de moderadamente sensibles se beneficiarán asimismo de este libro.

Dicho sea de paso, el 42 % de los encuestados respondieron que no eran sensibles en modo alguno, lo cual explica por qué las personas altamente sensibles pueden llegar a sentirse tan completamente fuera de lugar con una gran parte del mundo. Y, naturalmente, ése es el segmento de la población que pone la radio a todo volumen o que hace sonar su claxon en las calles.

Además, se puede decir sin riesgo a equivocarse que todo el mundo puede llegar a ser altamente sensible en ocasiones; por ejemplo, después de un mes en soledad en una cabaña en las montañas. Y todo el mundo se vuelve más sensible con los años. De hecho, la mayoría de las personas, lo admitan o no, tienen probablemente una faceta altamente sensible que termina emergiendo en determinadas situaciones.

Y algunas cosas que decir a las no PAS

A veces, las no PAS se sienten marginadas y heridas ante la idea de que somos diferentes de ellas, y quizá pueda parecerles que nos creemos mejores de algún modo. Las personas que no son PAS dicen: «¿Estás queriendo decirme que no soy sensible?». Un problema es que «sensible» significa también ser comprensivo y considerado. Tanto las PAS como las no PAS pueden tener estas cualidades, que se optimizan cuando nos sentimos bien y estamos alerta ante lo sutil. Cuando están en calma, las PAS pueden llegar a disfrutar de la ventaja de percibir hasta los matices más delicados. Sin embargo, sobreactivadas, un estado frecuente en las PAS, somos cualquier cosa menos comprensivas y sensibles, dado que nos sentimos abrumadas, agobiadas y sentimos la necesidad de estar solas. En cambio, sus amistades no PAS son ciertamente más comprensivas con los demás en situaciones enormemente caóticas”

Medité durante mucho tiempo en cómo llamar a este rasgo. Sabía que no quería repetir el error de confundirlo con la introversión, la timidez, la inhibición y todos esos términos tan poco afortunados que nos han impuesto otros psicólogos. Ninguno de ellos capta los aspectos neutros de esta cualidad, y mucho menos los positivos. Sin embargo, «sensibilidad» expresa el hecho neutro de una mayor receptividad a la estimulación de modo que me pareció que había llegado el momento de hacer algo frente a esa tendencia contraria a las PAS, utilizando un término que podríamos tomar a nuestro favor.

Por otra parte, ser «altamente sensible» no deja de ser positivo hasta cierto punto. Ahora, estando aquí sentada, en mi casa, escribiendo este libro, en un momento en que nadie está hablando acerca de este rasgo, tengo que advertir que este libro va a generar más



de un comentario gracioso y de una broma dolorosa acerca de las PAS. Existe una tremenda energía psicológica colectiva en torno a la idea de ser sensible, casi tanta como la que hay en torno a los temas de género, con los cuales se suele confundir la sensibilidad. (Son tantos los niños como las niñas que nacen sensibles, pero se supone que los hombres no poseen esta cualidad y las mujeres sí, y ambos géneros pagan un alto precio por esta confusión.) De modo que prepárese para ello. Proteja tanto su sensibilidad como su recién «acida, comprensión acerca de ella no hablando en modo alguno del tema cuando no parezca prudente hacerlo.

En vez de eso, alégrese de saber que hay muchas personas por ahí con una mentalidad similar a la suya. Aún no nos habíamos puesto en contacto, pero ahora lo estamos, y tanto nosotros como nuestra sociedad saldremos ganando con ello. En los capítulos 1, 6 y 10 comentaré con cierta extensión la importante función social de las PAS.

Lo que usted necesita

Me he dado cuenta de que las PAS se benefician de un enfoque cuádruple, que seguiremos a lo largo de los capítulos de este libro.

1. Conocimiento de sí mismo. Conviene que comprenda lo que significa ser una PAS, y conviene que lo comprenda muy bien. Y también cómo encajaron sus demás cualidades y cómo le han afectado a usted las actitudes negativas de nuestra sociedad. Después, convendrá que conozca muy bien su cuerpo sensible. No siga ignorando su cuerpo por parecerle poco cooperativo o débil.

2. Reestructuración. Conviene que reestructure activamente gran parte de su pasado a la luz de la conciencia de saber que vino a este mundo con una sensibilidad muy alta. Muchos de sus «fracasos» eran inevitables, debido a que ni usted, ni sus padres, ni sus profesores, ni sus amigos, ni sus colegas le comprendían. La reestructuración del modo en que experimentó su pasado lo puede llevar a una autoestima sólida, y la autoestima es especialmente importante para las PAS, pues disminuye nuestra sobreactivación ante situaciones nuevas, y, por ende, altamente estimulantes. Sin embargo, la reestructuración no es automática. Ésta es la razón por la cual incluyo «actividades» que conllevan una reestructuración al final de cada capítulo.

1. Sanación. Si aún no lo ha hecho, conviene que comience a sanar sus heridas más profundas. Era usted muy sensible en su infancia: los problemas en la familia y en la escuela, las enfermedades infantiles y todo lo demás lo afectaban a usted más que a los demás. Por otra parte, era usted diferente del resto de los niños, y es muy probable que sufriera por ello.

Las PAS, en especial, puede que se retraigan del trabajo interno necesario para sanar las heridas del pasado, al ser conscientes de los sentimientos tan intensos que pueden emerger; las precauciones y la lentitud están justificadas, pero se estará engañando a sí mismo si va dejando pasar el tiempo.

2. Una ayuda para sentirse bien cuando se está en el mundo y aprender cuándo estar menos en él. Usted puede que esté, deba estar y necesite estar inmerso en el mundo: el mundo lo necesita de verdad. Pero conviene que esté preparado para evitar los excesos o los defectos en su relación con él. Este libro, en el que no va a encontrar los mensajes confusos de una cultura menos sensible, se ocupa de descubrirle ese camino.

También le voy a hablar acerca de los efectos que su rasgo tiene en sus relaciones íntimas. Le hablaré de la psicoterapia y las PAS, qué PAS conviene que se sometan a

terapia y por qué, de qué clase, con quien y especialmente, cómo trabaja la terapia con las PAS. Después, trataremos de las PAS y la atención médica, y le daré una información completa sobre medicamentos, como el Prozac, que suelen tomar las PAS. En la parte final del libro, saborearemos nuestra rica vida interior.

### Acerca de mí misma

Soy psicóloga, investigadora, profesora de universidad, psicoterapeuta y novelista, con varios libros publicados. Sin embargo, lo más importante es que soy una PAS como usted. Decididamente, no estoy escribiendo desde las alturas, inclinándome para ayudarlo a usted, pobre alma que sufre, a superar su «síndrome». Conozco por experiencia propia lo que es nuestro rasgo, sus ventajas y sus problemas.

Cuando era niña, me ocultaba del caos exterior en mi familia. En la escuela, evitaba los deportes, los juegos y a los demás niños en general, y sentía una mezcla de alivio y de humillación cuando mi estrategia tenía éxito y era completamente ignorada.

Durante la adolescencia, en el instituto, una extravertida me acogió bajo su ala, y mantuvimos la relación a lo largo de esa etapa, aunque yo me pasaba la mayor parte del tiempo estudiando. Pero en el colegio universitario la vida se me hizo bastante más difícil. Después de muchos traspies, de iniciativas y frenazos, incluido de un matrimonio siendo demasiado joven que duró cuatro años, finalmente me gradué en la Universidad de California en Berkeley. Pero me pasaba buena parte de mi tiempo llorando en los aseos, pensando que me iba a volver loca. (En mis investigaciones, he descubierto que retiradas como éstas, con frecuencia para llorar, son típicas en las PAS.)

En mi primer intento en la escuela de posgraduados, se me proporcionó una oficina, a la que me solía retirar y llorar, intentando recuperar la calma. Debido a estas reacciones, dejé mis estudios con un master, pese a que me estuvieron insistiendo en que continuara hasta conseguir el doctorado. Me llevó veinticinco años conseguir la información suficiente acerca de mi rasgo como para entender mis reacciones y, así, completar el doctorado.

A los veintitrés años, conocí a mi actual marido y me sumergí en una vida protegida basada en escribir y criar a mi hijo. Me sentía feliz y al mismo tiempo, avergonzada de no estar «allí afuera». Era vagamente consciente de las oportunidades perdidas en cuanto a aprendizaje, en cuanto al disfrute de un reconocimiento público de mis capacidades y de relacionarme más con todo tipo de personas. Pero, por amarga experiencia, pensaba que no tenía elección.

Sin embargo, suceden cosas que no se pueden evitar. De pronto me vi en la encrucijada de someterme a una intervención médica de la que creía que me recuperaría en pocas semanas. Pero durante meses mi cuerpo estuvo alterado con reacciones físicas y emocionales. Me vi forzada a enfrentarme una vez más a aquella misteriosa «imperfección fatal» mía que me hacía tan diferente, de modo que probé con la psicoterapia.

Y tuve suerte. Después de escucharme durante varias sesiones, mi terapeuta me dijo: «Es normal que te sientas así; eres una persona altamente sensible».

¿Qué es esto, pensé, otra excusa? La terapeuta me dijo que no había profundizado demasiado en ello, pero que, a partir de su experiencia, parecía haber verdaderas diferencias en la tolerancia de las personas a la estimulación, así como en su apertura a encontrarle un significado más profundo a una experiencia, fuera buena o mala. Para ella, esta sensibilidad no era una señal de imperfección o de trastorno mental. Al menos, eso esperaba, pues también era altamente sensible. «Aún recuerdo su sonrisa. Aunque la mayoría de las

personas acaben haciéndome daño, igualmente, merece la pena conocerlas.»

Pasé varios años en terapia, ninguno de los cuales desperdicié, y me dediqué a trabajar diversos temas de mi infancia. Pero el punto central acabó siendo el del impacto de este rasgo: se trataba de mi sensación de ser imperfecta. Los demás se ofrecían a protegerme a cambio de disfrutar con mi imaginación, mi empatía, mi creatividad y mis intuiciones, algo que yo valoraba muy poco; y de ahí mi consiguiente aislamiento del mundo. En la actualidad, me proporciona mucho placer formar parte de algo, como profesional, y compartir los dones específicos de mi sensibilidad.

### Las investigaciones que hay tras este libro

Cuando los conocimientos acerca de mi peculiar rasgo cambiaron mi vida, decidí leer más acerca de ello, pero no había casi nada publicado sobre el tema. Pensé que el tema más cercano era el de la introversión. El psiquiatra Carl Jung había escrito cosas muy sabias al respecto, señalando que se trataba de la tendencia a volverse hacia adentro. La obra de Jung, que era también una PAS, me resultó muy valiosa, pero la mayor parte de los trabajos científicos sobre la introversión se centraban en introvertidos no sociables, y empecé a preguntarme si la introversión y la sensibilidad se estaban equiparando equivocadamente.

Con tan poca información para continuar, decidí poner una nota en un boletín informativo que se distribuía entre el personal de la universidad en la que yo impartía clases por entonces. En dicha nota, pedía entrevistar a personas que creyeran ser altamente sensibles a la estimulación, introvertidas o de reacciones emocionales rápidas, y no tardé en reunir más voluntarios de los que necesitaba.

Después, el periódico local publicó una historia sobre la investigación y, aunque no se decía nada en el artículo sobre cómo contactar conmigo, alrededor de un centenar de personas me telefonearon y me escribieron, dándome las gracias, pidiéndome ayuda o, simplemente, con la intención de decir: «Yo, también». Dos años después, muchas personas siguen poniéndose en contacto conmigo. (¡A veces, las PAS se piensan mucho las cosas antes de tomar una decisión!)

Basándome en las entrevistas (cuarenta, de dos o tres horas de duración cada una), diseñé un cuestionario que he estado distribuyendo a miles de personas por toda América del Norte. Y también he dirigido una encuesta telefónica sobre trescientas personas llamando a números elegidos al azar. Lo que le puedo asegurar al lector es que toda la información que aparece en este libro está basada en una sólida investigación, mía y de otras personas, o en las observaciones repetidas de PAS (en mis cursos, en mis conversaciones, en consultas privadas y en la psicoterapia). Son miles las oportunidades que he tenido de explorar las vidas personales de las PAS. No obstante, diré «probablemente» y «puede ser» en más ocasiones de las que se suelen dar en los libros que puede leer un lector medio, pero creo que las PAS sabrán apreciar esto.

Cuando decidí llevar a cabo esta investigación, ponerla por escrito y enseñarla me convertí en una especie de pionera, pero esto también forma parte del hecho de ser una PAS. Con frecuencia, somos los primeros en tomar conciencia de lo que es necesario hacer. Y, a medida que aumenta la confianza en nuestras propias virtudes, puede que cada vez mayor número de personas se atreva a hablar en voz alta... a su modo, sensible.

### Instrucciones para el lector

1. Repito, me dirijo al lector como si se tratara de una PAS, pero este libro está escrito igualmente para cualquiera que intente comprender a las PAS, tanto si es amigo

como familiar, consejero, empresario, educador o profesional de la salud.

2. En este libro se da por hecho que usted se ve a sí mismo como una persona que tiene una cualidad común a otras muchas personas; es decir, una cualidad que lo etiqueta. Lo bueno de esto es que usted puede sentirse normal y beneficiarse de las experiencias y de lo aprendido por los demás, pero, por otro lado, toda etiqueta lo priva a usted de su singularidad. Las PAS son completamente diferentes unas de otras, a pesar de tener esa cualidad en común. Por favor, no pierda de vista esto a medida que vaya profundizando en la lectura.

3. Mientras lea este libro, es posible que lo vea todo en su vida a la luz del hecho de ser una persona altamente sensible: ese efecto es el que cabría esperar. De hecho, ésta es exactamente la intención. Una total inmersión lo ayudará a aprender cualquier «idioma» nuevo, incluido cualquier modo nuevo de hablar acerca de uno mismo. Si los demás se sienten un tanto preocupados, ignorados o molestos, pídales que tengan paciencia. Llegará el día en que la idea se establezca firmemente en su interior y se descubrirá hablando menos de ello.

4. En este libro se incluyen algunas actividades que me han parecido de utilidad para las PAS. Pero no le voy a decir que usted deba ponerlas en práctica si quiere obtener algún beneficio de este libro. Confíe en su propia intuición de PAS y haga lo que sienta que debe hacer.

5. Cualquiera de estas actividades puede evocarle sentimientos intensos. Si ocurriera eso, lo animo a que busque ayuda profesional. Si usted ya se encuentra en terapia, este libro puede encajar a la perfección con el trabajo que lleva a cabo en consulta. Las ideas que encontrará aquí incluso podrían acortar el tiempo que vaya a necesitar para la terapia, en la medida en que usted visualice un nuevo yo ideal: no el ideal de su cultura, sino el suyo propio, esa persona que usted puede ser y quizá sea ya. Pero recuerde que este libro no puede sustituir a un buen terapeuta, si las situaciones adquieren intensidad o resultan confusas.

Para mí, resulta muy emocionante imaginarlo a usted pasando la página y entrando en este nuevo mundo mío, suyo, nuestro. Después de tanto tiempo pensando que quizá fuera usted una persona única, es bueno saber que se tiene compañía, ¿no?

¿Es usted altamente sensible?

## AUTOEXAMEN

Responda a cada pregunta en función de lo que usted sienta. Responda verdadero si al menos es en parte verdadero en su caso. Responda falso si no es verdadero o no del todo cierto en su caso.

Tengo la sensación de ser consciente de cosas muy sutiles en mi entorno. V F

Me afecta el comportamiento de los demás. V F

Suelo ser muy sensible al dolor. V F

En los días ajetreados, suelo tener necesidad de retirarme, de echarme en la cama, buscar una habitación en penumbra o cualquier otro lugar donde pueda encontrar algo de intimidad y alivio frente a la estimulación. V F

Soy particularmente sensible a los efectos de la cafeína. V F

Me abruman fácilmente cosas como las luces brillantes, los  
olores fuertes, los tejidos bastos o las sirenas de policía  
o ambulancias. V F  
Tengo una vida interior rica y compleja. V F  
Los ruidos fuertes me hacen sentir incómodo/a. V F  
Me conmueven profundamente las artes o la música. V F  
Soy muy concienzudo/a. V F  
Me asusto con facilidad. V F  
Me agobio cuando tengo muchas cosas que hacer en poco tiempo. V F  
Cuando alguien se siente a disgusto en un entorno físico, suelo  
saber lo que hay que hacer para hacerlo sentir más cómodo  
(como cambiar la luz o los asientos). V F  
Me molesta que los demás pretendan que haga demasiadas  
cosas a la vez. V F  
Me esfuerzo mucho por no cometer errores u olvidarme de algo. V F  
Suelo evitar las películas violentas y los shows televisivos. V F  
Me resulta desagradable la activación que me provoca el  
ajetreo a mí alrededor. V F  
Los cambios en la vida me conmocionan. V F  
Suelo percibir y disfrutar de las buenas esencias, sabores,  
sonidos y obras de arte. V F  
Para mí, tiene mucha importancia disponer mi vida de modo  
que pueda evitarme situaciones perturbadoras o abrumadoras. V F  
Cuando tengo que competir o ser observado en la ejecución de  
una tarea, me pongo tan nervioso/a e inseguro/a que termino  
haciéndolo peor de lo que podría hacerlo. V F  
Cuando era niño/a, mis padres o mis profesores me solían  
y ver como una persona sensible o tímida. V F

Puntúese usted mismo/a

Si ha respondido verdadero a doce o más de las preguntas, es probable que usted sea una persona altamente sensible.

Pero, francamente, no hay ningún test psicológico tan preciso como para que usted deba basar su vida en él. Sólo con que una o dos preguntas sean verdaderas para usted, pero lo sean en grado extremo, quizá también esté justificado decir que usted es una persona altamente sensible.

Siga leyendo y, si se reconoce a sí mismo/a en la descripción del capítulo en profundidad de una persona altamente sensible, considérese una de ellas. El resto de este libro le permitirá comprenderse mejor a sí mismo/a y aprender a salir adelante en este mundo no tan sensible de hoy en día.

#### Agradecimientos

Quiero dar las gracias muy especialmente a todas las personas altamente sensibles a las que he entrevistado. Fueron ustedes las que se atrevieron a hablar de lo que durante mucho tiempo supieron de su propia intimidad, y las que se transformaron para dejar de ser individuos aislados y convertirse en miembros respetados de un grupo. También doy las gracias a aquellos que han asistido a mis cursos o han venido a verme a la consulta o en

psicoterapia. Todas y cada una de las palabras de este libro reflejan todo lo que ustedes me han enseñado.

Merecen también mi mayor agradecimiento todos los alumnos que me ayudaron en las investigaciones (demasiados para nombrarlos exhaustivamente), así como Barbara Kouts, mi representante, y Bruce Shostak, mi redactor en Carol, por sus esfuerzos para conseguir que este libro haya podido llegar a sus manos. Barbara encontró a un editor con visión; Bruce le dio forma al manuscrito, haciendo que me detuviera en los puntos exactos o dándome rienda suelta cuando era necesario.

Y me resulta muy difícil encontrar las palabras adecuadas para darle las gracias a mi marido, Art. Pero aquí hay algunas: amigo, colega, sostén, amado... Gracias, con todo mi cariño.

La realidad de ser altamente sensible:

la sensación (equivocada) de ser imperfecto

EN este capítulo descubrirá la realidad básica de esa cualidad suya y el modo en que lo convierte en una persona diferente de las demás. También descubrirá el resto de su personalidad heredada y abrirá los ojos acerca de la visión que su propia cultura tiene de usted. Pero, antes de nada, tendrá que conocer a Kristen.

Ella pensaba que estaba loca

Kristen fue la vigesimotercera entrevistada de mis investigaciones sobre PAS. Kristen era una estudiante universitaria muy inteligente y de mirada clara. Pero así que dio comienzo la entrevista, su voz se quebró.

—Lo siento —susurró—. Pero la verdad es que me apunté para verla porque usted es psicóloga y quería hablar con alguien que pudiera decirme... —se le quebró la voz— ...si estoy loca.

La observé con simpatía. Obviamente se sentía desesperada, pero no había dicho nada que me pudiera indicar algún tipo de enfermedad mental. Aunque, para entonces, yo ya estaba escuchando de un modo bastante diferente a personas como Kristen.

Lo intentó de nuevo, como si temiera darme tiempo para responder.

—Me siento tan diferente. Siempre me he sentido así. No estoy queriendo decir... quiero decir que mi familia ha sido estupenda. Tuve una infancia casi idílica, hasta que tuve que ir al instituto. Aunque mi madre dice que yo siempre fui una niña gruñona.

Respiró profundamente. Le dije algo tranquilizador, y Kristen se lanzó de nuevo.

—Pero en la guardería tenía miedo de todo. Incluso de las clases de música. Cuando nos pasaban los botes y las cazuelas para aporrearlos me tapaba los oídos con las manos y lloraba.

Parecía encontrarse muy lejos, con los ojos brillantes a causa de las lágrimas.

—En primaria, siempre fui la preferida de los profesores, aunque solían decir que yo estaba «embobada».

Su «embobamiento» la llevó a que fuera sometida a una sucesión angustiosa de pruebas médicas y psicológicas, en un principio para comprobar si había retraso mental. El resultado fue, sin embargo, que le inscribieron en un programa para superdotados, algo que no me sorprendió.

Pero, aun así, el mensaje seguía siendo éste: «hay algo que no va bien en esta niña». Le examinaron la audición. Todo correcto. En cuarto curso, le hicieron un escáner cerebral pensando que su introversión se debía a ataques de epilepsia. Pero su cerebro también era normal.

¿Cuál fue, al cabo, el diagnóstico final? Que tenía un problema de «sobreexposición estimular». Pero el resultado fue una niña que creía ser defectuosa.

Especial, pero profundamente incomprendida

El diagnóstico fue correcto hasta cierto punto. Las PAS asimilan muchísimo, asimilan todos los matices y sutilezas que los demás no captan. Pero lo que para muchos es normal, como la música a alto volumen o las aglomeraciones, puede ser excesivamente estimulante y, por lo tanto, estresante para las PAS.

La mayoría de las personas ignoran las sirenas, las luces brillantes, los olores extraños, el desorden y el caos. Sin embargo, las PAS se ven alteradas por todo esto.

Casi todas las personas pueden sentir los pies doloridos después de un día entero en un centro comercial o en un museo, pero están dispuestas a continuar si se les propone una fiesta nocturna. Las PAS necesitan algo de soledad después de un día así. Se sienten agobiadas, sobreactivadas.

Al cruzar una sala, la mayoría de las personas quizá tomen nota del mobiliario, de la gente, de todo lo que hay allí. Las PAS pueden tomar conciencia al instante de si a esas personas les gusta estar allí o no, de su talante, filias y fobias, de lo fresco o viciado del aire, de la personalidad del que dispuso el decorado, etc.

Sin embargo, si usted es una PAS, le va a resultar difícil comprender que cuenta con una capacidad notable. ¿Cómo va a comparar usted las experiencias internas? No es nada fácil. Normalmente, usted es consciente de que no es capaz de tolerar lo que pueden tolerar otros. Pero acaso olvida que usted pertenece a un grupo de personas que ha demostrado en muchas ocasiones gran creatividad, intuición, apasionamiento y esmero, rasgos todos ellos valorados muy positivamente en sociedad.

Sin embargo, en el lote hay otras cosas. Nuestra sensibilidad nos lleva a ser cautos y orientados hacia adentro, además de hacernos necesitar algún tiempo más de soledad. Y dado que las personas que no son así (la mayoría) no comprenden esto, se nos ve como tímidos, retraídos, débiles o, el mayor de los pecados, insociables. Temiendo que nos pongan estas etiquetas, intentamos ser como los demás, pero eso nos lleva a una posterior sobreactivación y angustia. Y, entonces, eso hace que nos etiqueten como neuróticos o locos, atribución que nos acabamos autoadjudicando.

El peligroso año de Kristen

Más pronto o más tarde, a todo el mundo le resultan estresantes las experiencias de la vida, pero las PAS reaccionan más ante los mismos estímulos. Si usted ve esta reacción como parte de un defecto básico, intensificará el estrés ya presente en cualquier crisis vital. Luego, vendrán los sentimientos de desesperanza y desprecio hacia uno mismo.

Kristen, por ejemplo, tuvo una crisis así durante el año en que comenzó sus estudios universitarios. Había ido a un discreto instituto privado, y nunca había estado lejos de casa. De repente, se encontró viviendo entre extraños, peleando por cursos y libros entre multitudes, y siempre sobreestimulada. Luego, se enamoró, rápida e intensamente (como suelen hacerlo las PAS). Poco después, fue a Japón para conocer a la familia de su novio, hecho que tenía buenas razones para temer.

Y fue mientras estaba allí cuando, según sus palabras, «se vino abajo».

Kristen nunca se había visto a sí misma como una persona ansiosa pero, de pronto, en Japón, se vio superada por sus temores y empezó a tener problemas con el sueño. Después, cayó en una depresión. Atemorizada por sus propias emociones, perdió la



confianza en sí misma. Su joven novio no pudo aceptar su «locura» y puso fin a la relación. Para entonces, ella había vuelto a clase, pero temía fracasar también en esto. Kristen se encontraba ante un abismo.

Se quedó mirándome, después de relatarle entre sollozos lo último de su historia.

«Después, oí hablar de esta investigación, de lo de ser sensible, y pensé: “¿Puede ser eso lo que me pasa a mí?”»

Le dije que, como es lógico, no podía estar segura a partir de una conversación tan breve, pero que creía que sí, que su sensibilidad, en combinación con todas aquellas tensiones, podría explicar muy bien su estado mental. Y así, tuve el privilegio de explicarle a Kristen cómo era ella misma; una explicación que, obviamente, hacía tiempo que merecía.

### La definición de alta sensibilidad: dos hechos igualmente significativos

HECHO 1: Todas las personas, sean PAS o no, se sienten mejor cuando no están aburridas ni activadas.

Cualquier persona realiza mejor cualquier tipo de tarea, sea entablar una conversación o jugar en la Super Bowl, si su sistema nervioso está moderadamente alerta o activado. Poco nivel de activación, y uno se sentirá torpe e ineficaz. Para cambiar este estado físico de baja activación, bebemos café, ponemos la radio, llamamos a un amigo, entablamos conversación con un completo extraño, cambiamos de carrera... ¡cualquier cosa!

En el otro extremo, una activación excesiva del sistema nervioso hace que la persona se sienta tensa, difícil de manejarse y confusa. No podemos pensar; el cuerpo no coordina bien; nos sentimos fuera de control; también aquí tenemos muchos modos de corregir la situación. En ocasiones, descansamos o buscamos el silencio mental, otros buscan el alcohol o se toman un Valium.

El nivel de activación más adecuado se encuentra más o menos en el centro. De hecho, uno de los hallazgos más sólidos de la psicología es el de la necesidad y el deseo de un «nivel de activación óptimo». Es una verdad para todos, incluso para los niños. Los niños detestan el aburrimiento, pero también el sentirse abrumados.

HECHO 2: Las personas difieren considerablemente en la intensidad a la que se ve estimulado su sistema nervioso ante la misma situación, bajo un mismo estímulo<sup>1</sup>.

Esta diferencia es en gran medida heredada, además de ser ciertamente real y normal. De hecho, se puede observar en todos los animales superiores (ratones, gatos, perros, caballos, monos, humanos) Dentro de cada especie, el porcentaje que es muy sensible a la estimulación es normalmente muy parecido, alrededor del 15-20 %. Del mismo modo que, dentro de cada especie, hay especímenes un poco más grandes que otros, también los hay más sensibles. De hecho, mediante una cuidadosa cría de animales, el emparejamiento de los más sensibles puede generar un linaje sensible al cabo de pocas generaciones. En definitiva, entre las características innatas de temperamento, ésta es la que genera las diferencias más espectaculares y apreciables<sup>2</sup>.

### Buenas noticias y noticias no tan buenas

Lo que supone esta diferencia de activación es que usted se percata de niveles de estimulación que pasan inadvertidos para los demás<sup>3</sup>. Y esto es así tanto en lo referente a

sonidos como imágenes o sensaciones físicas sutiles, como el dolor. No es que su audición, su visión o cualquier otro sentido sean más agudos (muchas PAS llevan gafas). La diferencia parece hallarse en algún punto en su camino hacia el cerebro o en el cerebro en sí, en el hecho de que la información se procesa de una forma elaborada<sup>4</sup>. Somos más reflexivos en todo, y clasificamos las cosas con una mayor precisión. Al igual que esas máquinas que diferencian las frutas según su tamaño, nosotros distinguimos diez tamaños, mientras los demás distinguen dos o tres.

Esta apreciación más fina de las cosas sutiles lo lleva a ser más intuitivo, lo cual no es otra cosa que tomar información y elaborarla de un modo semiconsciente o inconsciente. El resultado es que usted suele «saber, sin más», sin darse cuenta de cómo lo sabe. Además, este procesamiento profundo de detalles sutiles lo lleva a tomar en cuenta más el pasado o el futuro. Usted «simplemente sabe» cómo las cosas toman el rumbo que toman o en que va a resultar todo. Este es el «sexto sentido del que habla la gente. Evidentemente, puede llevarse a engaño, del mismo modo que se puede engañar con la vista o con el oído, pero sus intuiciones son lo bastante acertadas como para que las PAS tengan la tendencia a ser visionarias, artistas altamente intuitivos o inventores, así como personas más conscientes, cautas y sabias.

Pero los inconvenientes de esta cualidad aparecen en niveles más intensos de estimulación. Lo que para la mayoría de la gente es moderadamente activador, para una PAS es enormemente activador. Y lo que es enormemente activador para la mayoría de las personas, hace que una PAS se sienta ciertamente desbordada, hasta que alcanza un punto de cierre denominado «inhibición transmarginal». El primero en hablar de inhibición transmarginal fue el fisiólogo ruso Ivan Pavlov quien, a comienzos del siglo XX, llegó a la conclusión de que la diferencia hereditaria básica entre las personas era el tiempo que tardaban en alcanzar este punto de cierre, y que los que eran rápidos en alcanzar este punto de cierre tenían un tipo diferente de sistema nervioso.

A nadie le gusta sentirse sobreactivado, tanto si es una PAS como si no. La persona se siente descontrolada y todo su organismo le advierte de que se encuentra en apuros. La sobreactivación suele llevar a una merma en la ejecución de cualquier actividad. Evidentemente, esto también puede suponer un peligro. Incluso, cualquiera puede desarrollar un terror extra a la sobreactivación y, dado que un recién nacido no puede correr ni pelear o ni siquiera reconocer el peligro, el mejor recurso que le queda es gritar ante cualquier novedad, ante cualquier cosa que resulte activadora, para que los mayores puedan venir a rescatarlo.

Al igual que en el departamento de bomberos, nosotras, las PAS, respondemos fácilmente a las falsas alarmas. Pero sólo con que nuestra sensibilidad sea capaz de salvar una sola vida, este rasgo nuestro habrá merecido la pena. De manera que sí, es cierto: cuando nuestro rasgo nos lleva a la sobreactivación, es un fastidio. Pero eso forma parte de un lote en el que también se incluyen muchas ventajas.

#### Algunas cosas más acerca de la estimulación

La estimulación es algo que despierta al sistema nervioso, que llama su atención. que hace que los nervios disparen otra pequeña descarga eléctrica entre Las muchas que emiten a cada momento. Normalmente, creemos que la estimulación es algo que viene de fuera, pero lo cierto es que puede venir de nuestro propio organismo (como ocurre con el dolor, la tensión muscular, el hambre, la sed o el apetito sexual) o bajo la forma de

recuerdos, fantasías, pensamientos o planes.

La estimulación puede variar en intensidad (como la potencia de un ruido) o en duración. Puede ser más estimulante debido a su carácter imprevisible, como cuando alguien se asusta por un bocinazo o un grito, o debido a su complejidad, como cuando en medio de una fiesta se escuchan cuatro conversaciones a la vez, además de la música.

Con frecuencia, nos habituamos a la estimulación. Pero, a veces, creyendo que estamos habituados y que no nos va a molestar, de repente nos sentimos exhaustos y entendemos el porqué: habíamos estado implicados con algo en un nivel consciente, mientras en realidad ese algo nos estaba desgastando. Incluso una estimulación conocida y moderada, como la de un día de trabajo, puede llevar a una PAS a precisar de silencio al caer la noche. En ese momento, la mínima estimulación puede ser la gota que colme el vaso.

### Valore su sensibilidad

Recuerde las veces en que su sensibilidad lo ha salvado a usted o a otra persona del sufrimiento, de una gran pérdida o, incluso, de la muerte. (En mi propio caso, toda mi familia y yo estaríamos muertos de no haberme despertado con el primer parpadeo de luz de un fuego que se declaró en el piso superior de la vieja casa de madera en la que vivíamos.)

Pero la estimulación puede ser aún más complicada debido a que el mismo estímulo puede tener significados diferentes según la persona. Un centro comercial atestado durante las Navidades puede traerle a alguien el recuerdo de una salida de compras feliz con la familia y crearle un cálido espíritu festivo; mientras que a otra, que quizá fue obligada a ir de compras, o tuvo que buscar regalos sin disponer de suficiente dinero o ni siquiera sabía qué comprar, puede traerle recuerdos poco felices de anteriores navidades y llevarla a sufrir intensamente ante la misma situación.

Una norma general es que, cuando no tengamos control sobre la estimulación, nos vamos a sentir peor, mucho peor, si nos sentimos la víctima de alguien. Mientras somos nosotros los que ponemos la música, la música puede ser placentera; si el que la pone es el vecino, entonces puede ser molesta; y si con anterioridad le hemos pedido ya que baje el volumen, entonces se convierte en una invasión hostil. Este libro puede hacer que usted se sienta incluso un poco más molesto, cuando empiece a darse cuenta de que pertenece usted a una minoría cuyos derechos a recibir menos estimulación se suelen ignorar.

Obviamente, sería magnífico que estuviéramos todos iluminados y tan desprendidos del mundo que todas estas cosas fueran incapaces de alterarnos. No es de sorprender que tantas PAS acaben adentrándose en los senderos del espíritu.

¿Es la activación algo diferente de la ansiedad o el miedo?

Es importante no confundir la activación con el miedo. El miedo crea activación, pero eso también lo hacen otros estados, como la alegría, la curiosidad o la ira. Aunque también nos podemos ver sobreactivados por pensamientos semiconscientes o pueden darse bajos niveles de activación que no generan ninguna emoción obvia. Con frecuencia, no somos conscientes de lo que nos está activando, como ocurre en el caso de la novedad de una situación o un ruido, o con las muchas cosas que nuestros ojos están viendo.

En realidad, existen diversas formas mediante las cuales ser activados y otras tantas

mediante las cuales sentirse activados, y difieren en el tiempo y según las personas. La activación puede manifestarse como rubor, temblores, palpitaciones, temblor de manos, pensamiento obnubilado, estómago revuelto, tensión muscular y transpiración de manos o de otras partes del cuerpo. Frecuentemente, las personas que se ven en tales situaciones no son conscientes de estas reacciones cuando tienen lugar. Por otra parte, hay personas que dicen sentirse activadas, pero cuya activación no parece manifestarse con estas formas. Además, este término describe algo que todas estas experiencias y estados físicos comparten. Al igual que la palabra «estrés», la activación es una palabra que transmite ciertamente algo que todos conocemos, aunque ese algo varíe mucho. Y, evidentemente, el estrés está estrechamente relacionado con la activación: nuestra respuesta al estrés es activamos.

En cuanto nos percatamos de la activación, lo que queremos es darle nombre y saber cuál es su origen, con el fin de reconocer el peligro. Y con frecuencia pensamos que nuestra activación se debe al miedo. No nos damos cuenta de que el corazón nos puede estar palpitando con fuerza por el mero hecho de estar procesando una estimulación extra. También puede darse el caso de que los demás supongan que tenemos miedo, dada nuestra obvia activación, de manera que nosotros asimismo lo damos por hecho. Y entonces, al concluir que nuestra emoción es el miedo, nos activamos aún más y acabamos evitando la situación en el futuro, cuando hubiéramos podido calmarnos quedándonos allí y habituándonos a ésta. En el capítulo 5, cuando hablemos de la «timidez», volveremos sobre la importancia de no confundir miedo con activación.

Ese rasgo lo hace a usted ciertamente especial

De la sensibilidad penden muchos frutos. Su mente funciona de un modo diferente. Por favor, recuerde que lo que viene a continuación es *mor término medio*<sup>5</sup>; ninguna persona reúne todas estas cualidades. Pero, si nos comparamos con las no PAS, la mayoría de nosotros sí que las tenemos:

- Somos mejores a la hora de percibir los errores y evitarlos<sup>6</sup>.
- Somos muy concienzudos<sup>7</sup>.
- Somos capaces de concentrarnos profundamente. (Pero lo hacemos mejor sin distracciones<sup>8</sup>.)
- Somos especialmente buenos en trabajos que requieren vigilancia, precisión, rapidez y la detección de pequeñas diferencias<sup>9</sup>.
- Somos capaces de procesar el material hasta los niveles más profundos de lo que los psicólogos denominan la «memoria semántica»<sup>10</sup>.
- Con frecuencia, reflexionamos acerca de nuestro propio pensamiento<sup>11</sup>.
- Somos capaces de aprender sin ser conscientes de haber aprendido<sup>12</sup>.
- Nos afectan profundamente los cambios en la conducta y las emociones de los demás.

Evidentemente, son muchas las excepciones, sobre todo en cuanto a ser concienzudos. Y no queremos justificarnos con esto; se puede hacer mucho daño con la excusa de intentar hacer las cosas bien. De hecho, todos estos frutos tienen sus magulladuras. Estamos muy dotados pero, ¡ay!, cuando se nos observa, se nos controla el tiempo o se nos evalúa, es frecuente que no demos nuestra competencia. Nuestra

mejor capacidad de procesamiento puede producir la sensación de que, en principio, no nos damos cuenta de nada, pero con el tiempo comprendemos y recordamos más que los demás. Éste puede ser el motivo de que las PAS aprendan mejor idiomas<sup>13</sup> (aunque la activación puede hacerlas menos fluidas en el habla).

Por cierto, el hecho de reflexionar más que los demás acerca de nuestros propios pensamientos no significa que seamos personas centradas en nosotras mismas, sino que, si se nos pregunta en qué pensamos, es menos probable que mencionemos que somos conscientes del mundo que nos rodea y más que hablemos de nuestras reflexiones o meditaciones internas. Pero tampoco es menos probable que afirmemos estar pensando en otra persona.

Nuestros cuerpos también son diferentes. En la mayoría de las PAS nuestro sistema nervioso nos aporta estas características:

- Especialistas en movimientos motrices finos<sup>14</sup>.
- Buenos para mantener la calma<sup>15</sup>.
- Madrugadores (aquí son muchas las excepciones<sup>16</sup>.)
- Más sensibles a los estimulantes, como la cafeína<sup>17</sup>, a menos que estemos muy habituados a ellos.
- Más del «hemisferio derecho» del cerebro<sup>18</sup> (menos lineales y más creativos, en un modo sintetizador).
- Más sensibles a lo que hay en el ambiente<sup>19</sup>. (Sí, eso significa más fiebre del heno y más erupciones cutáneas.)

En general, y una vez más, nuestro sistema nervioso parece diseñado para reaccionar ante experiencias sutiles, lo cual nos hace también más lentos de recuperación cuando tenemos que reaccionar ante estímulos intensos.

Pero las PAS no se encuentran constantemente en estado de activación. No somos «activados crónicos»<sup>20</sup> en la vida cotidiana o cuando dormimos. Simplemente, la activación aumenta ante estímulos nuevos o prolongados. (Ser una PAS no es lo mismo que ser «neurótico», es decir, estar constantemente ansioso sin razón aparente.)

### Cómo valorar las propias diferencias

Espero que usted esté empezando a ver su rasgo de un modo más positivo, pero mi propósito en realidad es que lo vea de un modo más neutral. Puede ser una ventaja o un inconveniente, según la situación particular a la que usted se enfrente. Dado que ésta es una cualidad que se da en todos los animales superiores, debe ser valiosa en muchas circunstancias. Mi impresión es que esta cualidad sobrevive en cierto porcentaje de todos los animales superiores porque es útil para una especie que haya unos cuantos miembros que estén siempre pendientes de señales sutiles. Entre el 15 y el 20 % parece ser la proporción adecuada de los que siempre están alerta ante el peligro, nuevos alimentos, las necesidades de los jóvenes y los enfermos, y los hábitos de otros animales.

Claro está, también es bueno que en el grupo haya quien no está tan alerta ante todos los peligros y las consecuencias de cada acción. Irían sin pensárselo dos veces a explorar cualquier novedad o a pelear por el grupo o el territorio. Toda sociedad necesita de ambos tipos de especímenes. Y posiblemente sean necesarios más especímenes de los menos sensibles porque son mayor número de éstos los que terminan siendo muertos! Claro está que todo esto no son más que especulaciones.

Sin embargo, también tengo la sensación de que la especie humana se beneficia más de las PAS que otras especies. Las PAS tienen más que ver con algo que hace a los seres humanos diferentes del resto de animales: imaginamos posibilidades. Los seres humanos, y especialmente las PAS, somos muy conscientes del pasado y del futuro. Pero, por encima de todo, si la necesidad es la madre de la invención, las PAS pierden bastante más tiempo intentando inventar soluciones a los problemas humanos, simplemente porque son más sensibles al hambre, el frío, la inseguridad, el cansancio y la enfermedad.

Se ha dicho que las personas que muestran este rasgo nuestro son menos felices, o menos capaces de ser felices<sup>21</sup>. Evidentemente, podemos parecer infelices o malhumorados, al menos para las no PAS, porque pasamos mucho tiempo pensando en temas como el sentido de la vida y la muerte y en lo complicado que es todo (nada de pensamientos de blanco o negro). Dado que la mayoría de las no PAS no parecen disfrutar pensando en estas cosas, infieren que nuestras sesudas meditaciones deben causarnos infelicidad. Y es bien cierto que no nos proporciona ninguna felicidad que vengan a decirnos que somos infelices (según su definición de felicidad) y que somos un problema para ellas porque parecemos infelices. Todas estas acusaciones pueden hacer infeliz a cualquiera.

El que mejor planteó la cuestión fue Aristóteles, quien al parecer preguntó: «¿Qué prefieres ser un cerdo feliz o un ser humano infeliz?». Las PAS prefieren la agradable sensación de ser plenamente conscientes, muy humanas, aunque ser consciente no siempre sea agradable.

¡Sin embargo, no estoy diciendo aquí que los no PAS sean cerdos! Sé que alguien va a decir que estoy mostrando una actitud elitista, pero tal cosa no duraría ni cinco minutos con la mayoría de las PAS, que no tardan en culpabilizarse por sentirse superiores. Lo único que intento es infundirles el coraje suficiente como para sentirnos iguales.

### Herencia y entorno

Alguien puede estar preguntándose si ha heredado esta cualidad o rasgo, especialmente si recuerda el momento en que esa sensibilidad pareció iniciarse o aumentar en gran medida.

En la mayoría de los casos, la sensibilidad se hereda<sup>22</sup>. Las evidencias son poderosas, principalmente a partir de las investigaciones con gemelos idénticos que se educaron por separado, pero que crecieron siguiendo un comportamiento similar, algo que sugiere que la conducta, al menos en parte, está determinada genéticamente.

Por otro lado, no siempre es cierto que los dos gemelos que fueron separados muestren este rasgo, pese a ser idénticos. Por ejemplo, cada uno de ellos tiende también a desarrollar una personalidad bastante similar a la de la madre que lo ha criado, aunque no sea la madre biológica. Lo más probable es que no haya rasgos heredados que no puedan ser potenciados, aminorados, generados o eliminados por completo con las suficientes experiencias vitales de determinados tipos. Por ejemplo, un niño que viva sometido a un fuerte estrés en casa o en la escuela no necesita más que una ligera tendencia a ser sensible para que opte por la retirada, lo cual puede explicar por qué es más probable que sean PAS los niños que tienen hermanos mayores<sup>23</sup> (y esto no tiene nada que ver con los genes). De igual modo, las investigaciones realizadas con crías de monos traumatizadas por la separación de sus madres han demostrado que estos monos, cuando se hacen adultos, se comportan en gran medida como los monos sensibles de nacimiento<sup>24</sup>.

Las circunstancias también pueden llevar a la desaparición del rasgo. Muchos niños



que nacieron muy sensibles se ven forzados a hacerse más duros bajo las presiones de los padres, de la escuela o de los amigos. La vida en un entorno masificado o ruidoso, crecer en una familia grande o la presión para ser más activo físicamente puede reducir a veces la sensibilidad<sup>25</sup>, del mismo modo que los animales sensibles a los que se trata con mucho cuidado pierden a veces su precaución natural, al menos con ciertas personas o en situaciones concretas. Sin embargo, parece improbable que el rasgo subyacente desaparezca por completo.

¿Y qué hay de su caso?

Es difícil saber si una persona adulta en particular heredó el rasgo o lo desarrolló durante la vida. Las mejores pruebas, aunque lejos de ser perfectas, las ofrecen los recuerdos de los padres, en caso de que recuerden que usted fuera muy sensible cuando nació. Si tiene oportunidad, pregúnteles, o pregunte a quien pudo cuidar de usted, tiene oportunidad, que le expliquen cómo era usted en los seis primeros meses de vida.

Es probable que descubra más cosas si no empieza preguntando si usted era sensible; simplemente, pregunte cómo era usted de niño. Normalmente, las historias que le cuenten se lo van a decir todo. Después de un rato, pregunte por algunas señales típicas de los bebés sensibles. ¿Tenía usted dificultades con los cambios, al quitarle la ropa y meterlo en el agua para el baño, cuando le daban a probar alimentos nuevos, con los ruidos? ¿Solía tener cólicos? ¿Le costaba quedarse dormido, se despertaba con facilidad o dormía poco, especialmente cuando estaba muy cansado?

Tenga presente, no obstante, que si sus padres no tuvieron más experiencias con otros bebés, quizá no se percataran de nada inusual en aquellas edades, dado que no teman con qué compararlo. Por otra parte, siendo tantos los padres que se sienten culpables por cualquier deficiencia de sus hijos, es posible que los suyos necesiten convencerlo a usted y convencerse a sí mismos de que todo fue perfecto en su infancia. Si usted lo desea, puede tranquilizarlos diciéndoles que no duda de que hicieron las cosas lo mejor que supieron y pudieron, y que todos los bebés plantean ciertos problemas, pero que a usted le interesa saber qué problemas presentó usted en concreto.

También podría hacerles leer el cuestionario de las páginas 22-23. Pregúnteles si ellos o algún otro miembro de la familia tienen este rasgo, especialmente si descubre que en ambas ramas se encuentran familiares que lo presentan. Si es así, las probabilidades de que su rasgo sea heredado son muy altas.

Pero, ¿qué pasa si no ocurre esto o si usted no está seguro? Probablemente, no tiene importancia; lo que sí importa es que este rasgo es suyo en estos momentos. De modo que no se preocupe demasiado por este asunto. El punto que viene a continuación es mucho más importante.

Aprendiendo de nuestra cultura: aquello de lo que no te des cuenta te hará daño

Usted y yo estamos aprendiendo a ver nuestro rasgo como algo neutro (útil en algunas situaciones, problemático en otras), pero nuestra cultura no lo ve en modo alguno como un rasgo neutro; de hecho, ni éste ni ningún otro. La antropóloga Margaret Mead lo explicó muy bien. Aunque los recién nacidos de una cultura muestran una amplia gama de temperamentos heredados, sólo constituirá el temperamento ideal una estrecha banda de todos estos, es decir, ciertos tipos de ellos. La personalidad ideal se encarna, según Mead, en «cada hebra del tejido social: en el cuidado del niño pequeño, en los juegos de los niños,

en las canciones que canta la gente, en la organización política, en la observancia religiosa, en el arte y en la filosofía»<sup>26</sup>. Otros rasgos se ignoran, se desalientan o, si todo lo demás falla, se ridiculizan<sup>27</sup>.

¿Cuál es el ideal en nuestra cultura? Las películas, los anuncios, el diseño de los espacios públicos, todo nos recuerda que tenemos que ser tan rudos como Terminador, tan estoicos como Clint Eastwood y tan extravertidos como Goldie Hawn. Nos deberían de estimular agradablemente las luces brillantes, el ruido, una pandilla de chicos alegres que pasa el rato en un bar... Si nos sentimos saturados y sensibles, siempre podemos tomarnos un calmante.

Si al final tuviera que retener usted una sola cosa de este libro, convendría que fuera el siguiente estudio de investigación. Xinyin Chen y Kenneth Rubin, de la Universidad de Waterloo, en Ontario, Canadá, y Yuerong Sun<sup>28</sup>, de la Universidad de Maestros de Shanghai, compararon a 480 niños de escuelas de Shanghai con 296 de Canadá para averiguar qué rasgos hacían a los niños más populares. En China, los niños «tímidos» y «sensibles» estaban entre los más elegidos por el resto como amigos o compañeros de juegos. (En mandarín, la palabra que significa «tímido» o «callado» significa también «bueno» o «que se porta bien»; sensible se puede traducir como «que muestra comprensión», un término elogioso.) En Canadá, los niños tímidos y sensibles estaban entre los menos elegidos. Éste es el tipo de actitud con el que usted tuvo que enfrentarse mientras crecía.

Dese cuenta del impacto que supuso en su persona no amoldarse al ideal de su cultura (lea «Cómo se inculca la norma de la mayoría», en la página siguiente). Tuvo que afectarle, no sólo por el modo como los demás lo trataban, sino también por el modo en que llegaría a tratarse usted a sí mismo.

#### Cómo se inculca la norma de la mayoría

1. ¿Cuál fue la actitud de sus padres en relación con su sensibilidad? ¿Querían que usted la mantuviera o que desapareciera? ¿La veían como un inconveniente, como timidez, poca hombría, cobardía, como una señal de capacidades artísticas, como una monería? ¿Y qué pensaba el resto de la familia, sus amigos, sus profesores?

2. Piense en los medios de comunicación, en especial en la infancia. ¿Quiénes eran sus modelos, sus ídolos? ¿Parecían PAS? ¿O eran personas a las que, ahora lo sabe, nunca se parecerá?

3. Piense en la actitud resultante. ¿Cómo le afectó en su carrera, en sus relaciones amorosas, en sus actividades de ocio y en sus amistades?

4. ¿Cómo le tratan a usted, una PAS, los medios de comunicación en la actualidad? Piense en las imágenes positivas y negativas de las PAS. ¿Cuáles predominan? (Observe que cuando alguien es una víctima en una película o en un libro, se la suele retratar como a una persona de naturaleza sensible, vulnerable, sobreactivada. Esto genera buenos efectos dramáticos, porque la víctima resulta visiblemente sacudida y trastornada, pero es mala para las PAS, porque «ser víctima» viene a equipararse con la sensibilidad.)

5. Piense en cuánto han aportado las PAS a la sociedad. Busque ejemplos que conozca personalmente o sobre los que haya leído. Abraham Lincoln probablemente sea un buen punto de arranque.

6. Piense en su propia aportación a la sociedad. En todo lo que usted hace (esculpir, criar hijos, estudiar física o votar), usted tiende a reflexionar profundamente en los temas, presta atención a los detalles, dispone de visión de futuro e intenta ser concienzudo.



## Los prejuicios de la psicología

La investigación en psicología está obteniendo valiosos atisbos acerca de las personas, y gran parte de este libro se basa en tales hallazgos. Pero la psicología no es perfecta porque, en definitiva, no puede evitar reflejar los prejuicios de la cultura en la que se desarrolla. Podría dar un ejemplo iras otro de investigaciones en psicología que reflejan el prejuicio de que las personas a las que yo llamo PAS son menos felices y menos saludables mentalmente, incluso menos creativas e inteligentes (decididamente, los dos primeros no son ciertos). Sin embargo, guardaré estos ejemplos para reeducar a mis colegas. Simplemente, no acepte que le pongan etiquetas así como así, tales como «inhibido», «introvertido» o «tímido». A medida que avancemos en el libro, comprenderá por qué todas estas etiquetas no le hacen ningún bien. En general, pasan por alto la esencia del rasgo y le infunden un cariz negativo. Por ejemplo, las investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas asocian, muy equivocadamente, la introversión con una pobre salud mental<sup>29</sup>. Cuando se identifica a las PAS con estas etiquetas, sufren una merma en la confianza en sí mismas, y su nivel de activación aumenta en aquellas situaciones en las que se espera que se conduzcan torpemente las personas así etiquetadas.

Le resultará útil saber que en las culturas en las que se valora más este rasgo, como en Japón, Suecia y China, las investigaciones adoptan un tono muy diferente. Por ejemplo, los psicólogos japoneses parecen tener la expectativa de que los sujetos sensibles se desenvuelven mejor, y así sucede<sup>30</sup>. En el estudio del estrés, los psicólogos japoneses ven más imperfecciones en la forma en que abordan éste las personas no sensibles<sup>31</sup>. No obstante, carece de sentido culpar de estos prejuicios a la psicología de nuestra cultura y a sus bienintencionados psicólogos; lo están haciendo lo mejor que saben y pueden.

## Consejeros reales y reyes guerreros

Para bien o para mal, el mundo se halla cada vez más bajo el control de culturas agresivas (aquellas culturas a las que les gusta mirar hacia fuera, para expandirse, competir y ganar). Y esto es debido a que, cuando las culturas entran en contacto, las más agresivas tienden naturalmente a imponerse.

¿Cómo hemos llegado a esta situación? Para la mayoría del mundo, esto comenzó en las estepas de Asia, donde nació la cultura indoeuropea. Aquellos jinetes nómadas sobrevivían acrecentando sus manadas de caballos y vacas, básicamente robando las manadas y las tierras a otros. Entraron en Europa hace alrededor de siete mil años y llegaron a Oriente Medio y el sur de Asia poco después. Antes de su aparición, había poca o ninguna guerra, esclavitud, monarquía o dominación de una clase social por parte de otra. Los recién llegados convertían en siervos o en esclavos a aquellos pueblos con los que se encontraban, que no tenían caballos, construían ciudades amuralladas donde antes sólo había poblados pacíficos y se ponían en camino para expandir sus reinos o sus imperios a través de la guerra o el comercio.

Las más duraderas y prósperas culturas indoeuropeas siempre utilizaron dos clases sociales para gobernarse: los reyes guerreros, compensados con sus consejeros reales o sacerdotales. Y las culturas indoeuropeas crecieron. La mitad del planeta habla algún idioma indoeuropeo, lo cual significa que esas personas no pueden pensar de otro modo que del modo indoeuropeo. La expansión, la libertad y la fama son buenas para ellos: éstos son

los valores de los reyes guerreros.

Sin embargo, para que las sociedades agresivas pudieran sobrevivir siempre precisaron de esa clase social de consejeros-sacerdotes-jueces. Esta clase compensa a la de los reyes y los guerreros (del mismo modo que el Tribunal Supremo de Estados Unidos compensa al presidente y a sus fuerzas armadas). Constituye un grupo de personas más tendientes a pensar, que a veces actúan para controlar los impulsos de los reyes— guerreros. Y dado que la clase consejera suele demostrar que tiene razón, a sus miembros se los suele respetar como asesores, historiadores, maestros, eruditos y agentes de justicia. Son ellos los que, por ejemplo, están atentos al bienestar de las clases populares de las que depende la sociedad, que son los que proveen de alimentos y crían a los niños. Y son ellos los que advierten en contra de la precipitación a la hora de declarar la guerra y del mal uso de la tierra.

En resumen, una clase fuerte de consejeros reales insiste en detenerse y pensar. E intenta, creo que con éxito creciente en tiempos modernos, reconducir la magnífica energía expansiva de su sociedad lejos de la agresión y la dominación; mejor usar esa energía en invenciones creativas, en exploraciones y en la protección del planeta y de los desfavorecidos<sup>32</sup>.

Las PAS suelen ajustarse bien al papel de consejeros. Somos escritores, historiadores, filósofos, jueces, artistas, investigadores, teólogos, terapeutas, maestros, padres y ciudadanos concienciados. Lo que aportamos a cada uno de estos papeles es cierta tendencia a pensar en todas las dimensiones posibles de una idea. Con frecuencia, tenemos que hacernos impopulares, al frenar a la mayoría en una loca carrera hacia delante. De modo que, para hacer bien nuestro papel, tenemos que sentimos muy bien con nosotros mismos. Tenemos que ignorar todos los mensajes de los guerreros, que dicen que no somos tan buenos como ellos. Los guerreros tienen su estilo, basado en la audacia, que también tiene su valor. Pero nosotros también tenemos nuestro estilo, y una importante contribución que hacer.

### El caso de Charles

Charles fue una de las pocas personas altamente sensibles a las que entrevisté que sabía que había sido sensible toda su vida y que siempre lo vio como algo bueno. Su insólita infancia y sus consecuencias constituyen una buena demostración de la importancia de la autoestima y de los efectos de la propia cultura.

Charles está felizmente casado en segundas nupcias y disfruta de una bien pagada y admirable carrera académica de servicio y erudición. En su tiempo libre, es un pianista de talento excepcional. Tiene la profunda sensación de que estos dones son más que suficientes para darle un sentido a su vida. Después de enterarme de todo esto al principio de la entrevista, sentí curiosidad, como es lógico, por sus antecedentes.

He aquí el primer recuerdo de Charles. (Esto es algo que siempre pregunto en mis entrevistas; aunque no sea demasiado exacto, lo que se recuerda establece normalmente el tono o proporciona el tema de toda la vida.) Charles se recuerda de pie, en la acera, a espaldas de una multitud que está admirando un escaparate profusamente decorado por las fiestas de Navidad. Entonces gritó: «Todos fuera, quiero ver». La gente se echó a reír y le permitieron ponerse delante.

¡Cuánta confianza en sí mismo! El coraje para levantar la voz con tanta audacia debió de aprenderlo en casa.

Los padres de Charles estaban encantados con su sensibilidad. En su círculo de amigos (en su subcultura, una subcultura artística, intelectual), la sensibilidad se asociaba con la inteligencia, con una educación esmerada y con el buen gusto. En lugar de disgustarse con él por estudiar tanto en vez de jugar con otros niños, sus padres lo animaban a leer aún más. Para ellos, Charles era el hijo ideal.

Con estos antecedentes familiares, Charles terminó por creer en sí mismo. Sabía que había asimilado unos excelentes gustos estéticos y unos sólidos valores morales a temprana edad. No se vio a sí mismo como alguien imperfecto en modo alguno, y con el tiempo se dio cuenta de que era una persona poco habitual, parte de una minoría, pero toda su subcultura era poco habitual, y le habían enseñado a verla como superior, no inferior. Siempre se sintió confiado en sí mismo entre extraños, incluso cuando se matriculó en las mejores escuelas e institutos; luego pasó a una de las más prestigiosas universidades de Estados Unidos y se convirtió en profesor.

Cuando le pregunté a Charles si era capaz de ver las ventajas de su rasgo, no tuvo ningún problema en recitármelas ampliamente. Por ejemplo, estaba convencido de que contribuía en gran medida a su capacidad musical, y también lo había ayudado a profundizar en la conciencia de sí durante el tiempo que estuvo en psicoanálisis.

En cuanto a las desventajas del rasgo y a su manera de llevarse bien con ellas, el ruido le molesta mucho, de modo que vive en un vecindario silencioso, y se rodea de encantadores y sutiles sonidos, como el del agua de una fuente en el patio trasero y el de la buena música. Siente emociones profundas que lo pueden llevar a la depresión de forma ocasional, pero explora y resuelve sus sentimientos. Sabe que se toma las cosas muy a pecho, pero es algo con lo que cuenta.

La experiencia que tiene de la sobreactivación es, principalmente, la de una intensa respuesta física, después de la cual seguramente no pueda dormir. Pero suele manejarla bien cuando se presenta, a través del autocontrol, «comportándome de determinada manera». Cuando se siente agobiado por cuestiones de trabajo, se va a casa tan pronto como ve que ya no es necesario y sale «a dar un paseo» o toca el piano. Charles declinó deliberadamente una carrera en los negocios debido a su sensibilidad y, en cierta ocasión en que lo ascendieron a un escalafón académico que lo estresaba mucho, se desvinculó de éste tan pronto como pudo.

Charles ha organizado su vida alrededor de su rasgo, manteniendo un nivel óptimo de activación sin sentirse en modo alguno imperfecto por ello. Cuando le pregunté, como suelo hacer, qué consejo le daría a los demás, me dijo: «Emplea el tiempo suficiente poniéndote ahí afuera, en el mundo; tu sensibilidad no es algo que debas temer».

### Un motivo para sentirse orgulloso

¡Este primer capítulo puede haber sido muy estimulante! En estos momentos, pueden estar emergiendo en usted todo tipo de sentimientos, intensos y confusos. Sin embargo, sé por experiencia que, a medida que lea y trabaje en este libro, esos sentimientos se irán aclarando y adquiriendo un matiz positivo.

En resumen, repito una vez más, usted capta las sutilezas que otros pasan por alto y, naturalmente, llegará también con más rapidez al nivel de activación, pasado el cual ya no se encuentra a gusto. Pero esa primera realidad acerca de usted no puede venir sin la compañía de la segunda realidad. Viene todo en un lote, y es un buen lote.

Conviene también que tenga en cuenta que este libro trata de este rasgo suyo, un

rasgo físico innato, y también de la poca importancia que se le da en nuestra sociedad. Usted nació para estar entre los consejeros y los pensadores, entre los líderes espirituales y morales de su sociedad. Tiene todos los motivos para sentirse orgulloso.

- Trabaje con lo que ha aprendido •

### Reestructure sus reacciones ante el cambio

Al término de algunos capítulos, le pediré que «reestructure» sus experiencias a la luz de lo que sabe ahora. La reestructuración<sup>33</sup> es un término de la psicoterapia cognitiva que, simplemente, significa ver algo de un modo distinto, en un nuevo contexto, con un nuevo marco a su alrededor.

Su primer trabajo de reestructuración consiste en pensar en tres importantes cambios de su vida que recuerde bien. Normalmente, las PAS responden al cambio con resistencias, o bien nos arrojan de cabeza a él, pero sin poder evitar el sufrimiento, aún con todo. Simplemente, no se nos dan bien los cambios, ni siquiera los buenos, y esto puede resultar enloquecedor. Cuando se publicó mi novela y tuve que ir a Inglaterra en viaje de promoción, me vi viviendo por fin una fantasía que había estado acariciando durante años. Claro está que me puse enferma y casi no disfruté ni un minuto del viaje. En aquel momento, pensé que me estaba robando neuróticamente a mí misma mi gran instante. Ahora, comprendiendo mejor este rasgo, me doy cuenta de que el viaje fue, simplemente, demasiado activador para mí.

Mi cambio en la manera de entender esta experiencia es exactamente lo que quiero decir con reestructuración. De modo que ahora es su turno. Piense en los tres cambios o sorpresas más importantes de su vida. Elija uno, una pérdida o un final, que le pareciera malo en aquel momento. Elija otro que parezca que debería haber sido neutro; sólo un cambio importante. Y otro que fuera bueno, algo que celebrar o algo que consiguió y se supone fue agradable. Y, después, aplique estas instrucciones a cada uno de ellos:

1. Piense en su respuesta al cambio y en el modo en que ha visto el cambio siempre. ¿Cree que respondió «erróneamente», o que no respondió como hubieran respondido los demás? ¿O durante demasiado tiempo? ¿Llegó a la conclusión de que usted era deficiente en algún aspecto? ¿Intentó ocultar su malestar a los demás? ¿O los demás lo averiguaron y le dijeron lo mal que lo había hecho?

He aquí un ejemplo de un cambio negativo. Josh tiene treinta años ahora, pero durante más de veinte años ha estado cargando con un sentimiento de vergüenza, desde que, a mitad de tercer curso, tuvo que trasladarse a otra escuela elemental diferente. Se encontraba bastante a gusto en su antigua escuela debido a su habilidad con el dibujo, a su sentido del humor, a su divertida manera de vestirse, etcétera. Pero, en la nueva escuela, estas mismas cualidades lo convirtieron en objetivo de intimidadores y burlones. Actuaba como si no le importara, pero realmente se sentía muy mal. Llegado ya a los treinta, en lo más profundo de su mente se preguntaba si habría merecido ser tan «impopular». Puede que él fuera ciertamente extraño y «débil» porque, si no, ¿por qué no se había defendido mejor? Quizá todo fuera cierto.

2. Someta a consideración su respuesta a la luz de lo que sabe ahora acerca de cómo funciona, automáticamente, su organismo. En el caso de Josh, yo diría que estuvo

enormemente activado durante aquellas primeras semanas en la escuela nueva. Debió de resultar difícil decir ocurrencias, o tener éxito en los juegos o en las tareas de la clase mediante las cuales se juzga a un alumno nuevo. Los intimidadores lo vieron como una presa fácil que podría hacerlos parecer más duros, y los demás tuvieron miedo de defenderlo. Josh perdió la confianza en sí mismo y se sintió deficiente; no se gustaba a sí mismo, y esto intensificaba su activación cuando intentaba algo nuevo y los demás estaban a su alrededor. Nunca podía mostrar un aspecto relajado y normal. Fue una época muy dolorosa, pero no hay nada de qué avergonzarse.

3. Piense si hay algo que convenga hacer ahora. Yo recomiendo especialmente que se comparta el nuevo punto de vista de la situación con alguna otra persona, con la condición de que esa persona sepa apreciar la confidencia. Quizás, incluso, podría ser alguien que estuvo presente en aquel momento, y que podría ayudarlo a encajar los detalles del cuadro. También sugiero que se escriban ambas interpretaciones acerca de la experiencia, la antigua y la nueva, y que se tengan a la vista durante un tiempo como recordatorio.

Escarbando en lo más profundo:

comprender su rasgo por lo que es

RECOLOQUEMOS ahora su mobiliario mental y hagamos imposible que dude de la realidad de su rasgo. Esto es importante, dado que ha sido muy poco discutido en el campo de la psicología. Buscaremos en los historiales de casos, así como en las pruebas científicas, la mayor parte de las cuales las encontramos en el estudio del temperamento infantil; de ahí que el ejemplo más adecuado sea el de la historia de dos niños.

La observación de Rob y de Rebecca

Más o menos en la época en la que comencé a estudiar la sensibilidad elevada, una amiga cercana tuvo gemelos: un chico, Rob, y una chica, Rebecca. Desde el primer día, cualquiera podía notar una gran diferencia entre ellos, y yo descubrí de inmediato de qué se trataba; la científica que hay en mí estaba entusiasmada. No sólo podría observar a un niño altamente sensible mientras crecía, sino que, además, Rob llegaba con su propio «grupo de control», o de comparación: su hermana, Rebecca, nacida exactamente en el mismo entorno.

Una de las grandes ventajas de haber conocido a Rob desde su nacimiento consistía en que disipaba cualquier duda que yo pudiera albergar acerca de la transmisión hereditaria del rasgo. Aunque es bien cierto que a él y a su hermana se los trató de forma diferente desde el comienzo, al principio se debió en gran medida a la sensibilidad de Rob, una diferencia con la que había llegado a este mundo. (Por ser de géneros diferentes, Rob y Rebecca eran gemelos no idénticos; eso significa que sus genes no son más parecidos que los de cualquier otro par de hermanos.)

Pero, para enriquecer aún más este panorama psicológico, los géneros asociados con la sensibilidad estaban intercambiados. El chico, Rob, era el sensible; la chica, Rebecca, no lo era. También los estereotipos estaban invertidos por cuanto que Rob era más pequeño que Rebecca.

No se sorprenda si experimenta una respuesta emocional cuando lea lo que voy a contar acerca de Rob; eso se deberá a que esta descripción también le resulta aplicable a usted. Y así, puede que regresen recuerdos vagos, o sentimientos anteriores a la época en que usted pudiera recordar a qué iban ligados. Tómeselos con calma y simplemente, obsérvelos. De hecho, puede que le vaya bien escribirlos. Será una información útil con la que podrá trabajar en los próximos capítulos.

Problemas con el sueño

A los pocos días de nacer Rob y Rebecca, las diferencias de temperamento se hacían de lo más patentes cuando los bebés estaban cansados<sup>34</sup>. Rebeca se dormía con

facilidad y no se despertaba. Pero Rob permanecía despierto y lloraba, en especial como consecuencia de algún cambio (visitantes, viajes). Y eso significaba que mamá o papá tenían que pasearlo, mecerlo, cantarle o darle golpecitos, intentando tranquilizarlo.

Con un niño sensible un poco mayor, el consejo habitual es poner al niño en la cama y dejar que el silencio y la oscuridad templen poco a poco la sobreestimulación, que es la verdadera causa del llanto<sup>35</sup>. Las PAS conocen muy bien eso de «estar demasiado cansado como para poder dormir». Ciertamente, están demasiado rendidos como para dormir.

Sin embargo, dejar llorar a un recién nacido durante una hora es más de lo que la mayoría de los padres pueden soportar, probablemente porque quizá no sea demasiado sabio hacer esto. Normalmente, el movimiento es lo que con más rapidez calma a un recién nacido. En el caso de Rob, los padres descubrieron al fin que un balancín eléctrico era lo que mejor le inducía el sueño.

Después, venía el problema de seguir dormido. Siempre hay puntos en el ciclo del sueño de cualquier persona en los que puede ser fácil o difícil despertarse, pero los niños sensibles parecen tener pocos períodos de sueño profundo e imperturbable. Y, una vez despiertos, tienen grandes dificultades en volver a dormirse. (Tenga presente que esto fue probablemente cierto también en usted, tanto si lo recuerda como si no.) La solución que propuse con nuestro inflo altamente sensible fue utilizar sábanas para cubrir la cuna. En su pequeña tienda, todo era silencioso y acogedor, especialmente cuando tenían que dormir en algún lugar poco familiar. Hay veces en que los niños sensibles obligan a sus padres a ser tan empáticos como creativos.

Una noche, dos niños

Cuando Rob y Rebecca tenían casi tres años, nació su hermano pequeño. Mi marido y yo fuimos a visitarlos por la noche y dormimos en la cama de sus padres, que estaban en el hospital. Nos habían advertido de que Rob podría despertarse al menos una vez, asustado por algún mal sueño. (Padecía más pesadillas que su hermana. Es frecuente que las PAS tengan pesadillas.)

Tal como se esperaba, a las cinco de la mañana, Rob se levantó y se puso a llorar bajito. Pero, cuando vio que en la cama de sus padres había otras personas, sus gemidos soñolientos se transformaron en gritos.

Yo no tenía ni idea de lo que podía estar pasando por su cabeza. Quizá fuera: «¡Peligro! ¡Mamá no está! ¡Unos seres horribles han ocupado su lugar!»

La mayoría de los padres coinciden en que todo se hace más fácil a partir del momento en que el niño puede comprender lo que se le dice, y esto es mucho más cierto con un niño altamente sensible, prendido en su propia imaginación. El truco consistió en deslizar algunas palabras rápidas de alivio entre sus sollozos.

Afortunadamente, Rob tiene un gran sentido del humor. De modo que le recordé una noche reciente en que fui a cuidar de ellos y les serví galletas como «aperitivo», antes de cenar.

Rob tragó y me miró fijamente, y luego sonrió. Y en algún lugar de su cerebro, pasé de la categoría de «monstruo que se ha llevado a Mamá» a «la tonta Elaine».

Le pregunté si quería venir con nosotros, pero yo sabía que preferiría su propia cama. Pronto estuvo de vuelta, durmiendo profundamente.

Por la mañana, vino Rebecca. Cuando se dio cuenta de que sus padres se habían ido, sonrió y dijo: «Hola, Elaine. Hola, Art», y saltó. Esta es la diferencia en la no PAS.

Duele imaginar lo que habría ocurrido si yo le hubiera gritado a Rob para que se callara y volviera a la cama. Es probable que hubiera hecho exactamente eso, sintiéndose abandonado en un mundo peligroso. Pero no se habría dormido. Su mente intuitiva habría estado dándole vueltas a la cabeza durante horas, pensando posiblemente que él era el culpable. Con niños sensibles, no hacen falta golpes físicos ni traumas para lograr que le tengan miedo a la oscuridad.

### Afinemos el retrato de Rob

Por el día, cuando los gemelos salían con sus padres durante aquel primer año, Rebecca se entusiasmaba con una banda de mariachis que tocaba en un restaurante mexicano al que solían ir; pero a Rob, aquello le hacía llorar. El segundo año, Rebecca disfrutaba con las olas del océano, con los cortes de pelo y con el ti vivo de caballitos; Rob les tenía miedo, al menos al principio, al igual que lo tuvo el primer día en la guardería; asimismo, se sentía abrumado con la estimulación que acompañaba a cada cumpleaños o festividad. Además, Rob empezó a tener miedos: a las piñas, a las figuras que había impresas en su colcha, a las sombras de la pared. Sus temores eran extraños y poco realistas para nosotros, pero no cabe duda de que eran muy ciertos para él.

En resumen, para Rob, la infancia ha resultado un tanto difícil, así como para sus solícitos, equilibrados y competentes padres. En realidad, por injusto que sea, los aspectos dificultosos de cualquier temperamento toman mayor realce cuando el entorno familiar es sólido. De otro modo, con el fin de sobrevivir, el niño hará lo necesario para adaptarse a sus cuidadores<sup>36</sup>, sofocando su temperamento para reaparecer posteriormente de otra manera, quizá por medio de síntomas físicos relacionados con el estrés. Pero Rob es libre de ser quien es, por lo que su sensibilidad está a la vista de todos. Puede expresar sus sentimientos y, como consecuencia de ello, puede descubrir lo que funciona y lo que no.

Por ejemplo, en sus cuatro primeros años, cuando Rob se sentía abrumado, solía estallar en un colérico llanto. En estas situaciones, los padres lo ayudaban pacientemente a que contuviera sus sentimientos. Y, con el transcurso de los meses, dio la sensación de que el niño se dejaba abrumar menos. Por ejemplo, si veía una película con escenas de miedo o tristes, se decía a sí mismo lo que sus padres le decían: «No es más que una película» o «Sí, pero yo sé que termina bien». O bien cerraba los ojos y se tapaba los oídos, o dejaba la habitación durante un rato.

Es probable que, debido a ser más cauto, Rob haya sido también más lento en aprender algunas habilidades físicas. Si está con otros niños, se siente incómodo cuando se ponen a hacer el bruto mientras juegan. Pero él quiere ser como ellos y lo intenta, de manera que se le acepta.

Y gracias a la atención que se le ha brindado y a la buena adaptación del niño, la escuela le gusta mucho.

Hay otros aspectos de Rob que no nos sorprenden, debido a su rasgo: tiene una extraordinaria imaginación. Se siente atraído por todo lo artístico, especialmente por la música (algo que le ocurre a muchas PAS). Es divertido y un gran payaso cuando está en casa, con su público. Desde los tres años, «piensa como un abogado», es decir, es rápido en darse cuenta de los puntos delicados y en hacer sutiles distinciones. Se preocupa por el sufrimiento de los demás, y es educado, amable y considerado; excepto, quizá, cuando se ve abrumado por demasiada estimulación. Mientras tanto, su hermana tiene también numerosas virtudes, entre otras, su fortaleza y su estabilidad, que la convienen en un



amarradero en la vida de su hermano.

¿Qué hace tan diferentes a Rob y a Rebecca? ¿Qué hace que usted haya respondido afirmativamente a tantos elementos del test que hay al principio de este libro, cuando la mayoría de las personas no responden del mismo modo?

Es usted, ciertamente, de una estirpe distinta

Jerome Kagan, un psicólogo de Harvard, ha dedicado gran parte de su carrera al estudio de este rasgo<sup>37</sup>. Para él, es una diferencia tan observable como el color del cabello o de los ojos. Evidentemente, él le da otros nombres (inhibición o timidez en los niños), y yo no estoy de acuerdo con estos términos. Pero entiendo que, desde el exterior, y especialmente en el escenario de un laboratorio, los niños que estudia parezcan inhibidos o tímidos. Simplemente apunto, tal como le discuto a Kagan, que la sensibilidad es el verdadero rasgo, y que un niño, de pie, inmóvil, observando a los demás, puede ser bastante desinhibido internamente en su procesamiento de los innumerables matices que puede estar observando.

Kagan ha venido siguiendo el desarrollo de veintidós niños con este rasgo, al tiempo que estudiaba a otros diecinueve que parecían ser muy «desinhibidos». Según los padres, siendo niños, los «inhibidos» habían tenido más alergias, insomnio, cólicos y estreñimiento que la media infantil. De muy pequeños, cuando se les vio en el laboratorio por vez primera, la tasa de latido cardíaco era normalmente más alta y, sometidos a estrés, mostraba menos cambios. (El ritmo cardíaco no puede cambiar mucho si ya es alto.) También bajo estrés, las pupilas se dilataban antes, y las cuerdas vocales se ponían más tensas, haciendo que la voz cambiara y adquiriera un tono más agudo. (Muchas PAS sienten alivio al enterarse de por qué su propia voz se les antoja tan extraña cuando están activadas).

Los fluidos corporales (sangre, orina, saliva) de los niños sensibles mostraban indicios de altos niveles de norepinefrina en el cerebro, en especial después de haber sido expuestos a diversas formas de estrés en el laboratorio. La norepinefrina está asociada a la activación; de hecho, es la versión cerebral de la adrenalina. Los fluidos corporales de los niños sensibles contenían también más cortisol (hidrocortisona), tanto bajo estrés como en casa. El cortisol es la hormona que se halla presente cuando uno se encuentra en un estado más o menos constante de activación o prevención. (Recuerde el cortisol; volverá a aparecer.)

Posteriormente, Kagan estudiaría a los niños para ver cuáles de ellos se convertían en niños «inhibidos». Descubrió que alrededor del 20 % de los bebés eran «altamente reactivos» cuando se los exponía a diversos estímulos: extendían y flexionaban sus miembros vigorosamente, arqueaban la espalda si se irritaban o intentaban alejarse, y lloraban frecuentemente. Un año más tarde, dos tercios de los bebés reactivos del estudio eran niños «inhibidos», y mostraban altos niveles de miedo ante situaciones nuevas. Sólo el 10 % mostró bajos niveles<sup>38</sup>. De modo que el rasgo es más o menos observable desde el nacimiento, al igual que ocurrió con Rob.

Todo esto apunta a lo que ya he dicho, que los niños sensibles vienen con una tendencia incorporada a reaccionar con más fuerza ante los estímulos externos, pero Kagan y otros investigadores están descubriendo los detalles que provocan esto. Por ejemplo, Kagan descubrió que los bebés que más tarde mostrarían este rasgo tenían también la frente más fresca en la parte derecha de la cabeza, lo cual indica una mayor actividad en el lado

derecho del cerebro. (La sangre se retira de la superficie para ser llevada al lugar de la actividad.) En otros estudios se ha descubierto también que muchas PAS tienen más actividad en el hemisferio derecho del cerebro, en especial aquellas que se mostraron sensibles entre el nacimiento y la infancia, es decir, las que claramente nacieron así<sup>39</sup>.

La conclusión de Kagan es que las personas que muestran este rasgo de sensibilidad o inhibición son de una raza distinta. Genéticamente, son bastante diferentes, aunque no dejen de ser completamente humanos, del mismo modo que los sabuesos y los collies de la frontera son bastante diferentes, aunque todos son, decididamente, perros.

En mis investigaciones también apunto a la idea de una «raza» genéticamente distinta de personas sensibles. En la investigación telefónica que llevamos a cabo con trescientas personas elegidas al azar, descubrí tanto un grupo diferenciado como un *continuum*. Sobre una escala de uno a cinco, alrededor del 20 % de las personas decían ser «extremadamente» o «bastante» sensibles. Un 27 % adicional afirmó ser «moderadamente» sensible. Juntas, estas tres categorías daban la impresión de un continuum. Pero, a partir de ahí, aparecía una profunda brecha. Un raquítico 8 % dijeron «no» ser sensibles, y un sorprendente 42 % afirmó que «en absoluto» eran sensibles, como si a un lapón le estuvieran hablando de cocos.

De mi amplia relación con PAS, tengo la sensación de que se trata de un grupo diferenciado, distinto de los no sensibles. Sin embargo, entre ellos también se da un amplio rango en cuanto a sensibilidad. Esto se puede deber a que existen diversas causas en la aparición del rasgo, que llevan a diferentes tipos, o «sabores», de sensibilidad, unas más fuertes que otras, o a que haya personas que nazcan con uno, dos, tres tipos, etc.

Y también existen muchas formas de aumentar o disminuir la sensibilidad a través de las experiencias o de una elección consciente. Todos estos efectos pueden llevar a desdibujar la frontera de lo que, con todo, sigue siendo un grupo diferenciado.

No hay por qué negar que Rob y Rebecca son dos tipos diferentes de seres humanos; ustedes también lo son. Sus diferencias son muy reales.

### Los dos sistemas cerebrales

Un buen número de investigadores consideran que hay dos sistemas en el cerebro, y que es el equilibrio entre estos dos sistemas el que genera la sensibilidad<sup>40</sup>. Un sistema, el de la «activación conductual» (o sistema de «aproximación» o «facilitación») está conectado con las partes del cerebro que reciben los mensajes de los sentidos y envían las órdenes a los miembros para que se muevan. Este sistema está diseñado para movernos hacia las cosas, especialmente las nuevas. Éste probablemente sea el responsable de que busquemos con entusiasmo las cosas buenas de la vida, como los alimentos frescos o la compañía, todo lo cual necesitamos para sobrevivir. Cuando el sistema de activación está en funcionamiento, somos curiosos, atrevidos e impulsivos.

El otro sistema recibe el nombre de «inhibición conductual» (o sistema de «retirada» o «evitación»). (Sólo por el nombre es fácil ver cuál es el «bueno» para nuestra cultura.) Se dice que este sistema nos aleja de las cosas, volviéndonos más atentos a los peligros. Nos pone en alerta, haciéndonos cautos y que estemos pendientes de cualquier señal. No es de sorprender que este sistema esté conectado con todas las partes del cerebro que Kagan observó ser más activas en los niños «inhibidos».

¿Pero qué es lo que hace realmente este sistema? Lo capta todo en una situación y, después, automáticamente, compara la situación presente con lo que ha sido normal y

habitual en el pasado y lo que sería de esperar en el futuro. Si algo no encaja, este sistema hace que nos detengamos y esperemos hasta hacemos cargo de las nuevas circunstancias. Para mí, éste es un aspecto importante de lo que constituye ser inteligentes, de modo que prefiero darle un nombre más positivo: sistema automático de detención-comprobación.

Veamos ahora cómo se podría tener un sistema de detención-comprobación más activo. Imaginemos a Rob y Rebecca una mañana cualquiera de colegio. Rebecca ve la misma aula, la misma profesora y los mismos niños de ayer, de modo que sale corriendo a jugar. Rob se da cuenta de que la profesora está de mal humor, que uno de los niños parece estar enfadado y ve en un rincón unas bolsas que no estaban ahí antes. Rob duda, y puede que decida que existen razones para ser cauto. Y de nuevo esta sensibilidad (el procesamiento sutil de la información sensorial) es la verdadera diferencia. Obsérvese cómo la psicología ha descrito los dos sistemas, como sistemas que se oponen en sus propósitos, de forma parecida a la oposición entre la clase de reyes— guerreros y la clase de consejeros reales que describía en el anterior capítulo.

La explicación de la sensibilidad a través de los dos sistemas sugiere también dos tipos diferentes de PAS. Unas podrían tener sólo un sistema de detención-comprobación medianamente fuerte, pero con un sistema de activación más débil. Este tipo de PAS podrían ser personas muy calmadas y silenciosas, satisfechas con una vida sencilla; es como si los consejeros reales fueran monjes que gobiernan todo el país (la totalidad de la persona). Otro tipo de PAS podría tener un sistema de detención-comprobación aún más fuerte, pero un sistema de activación también muy fuerte, aunque no tanto. Este tipo de PAS serían curiosas y muy cautas, audaces aunque ansiosas, que se aburrirían con facilidad, pero que se sobreactivarían también fácilmente.

El nivel óptimo de activación tiene en estos casos un margen estrecho. Se podría decir que hay una constante lucha de poder entre el consejero y el guerrero impulsivo y expansivo que hay dentro de la persona.

En mi opinión, Rob es de este tipo. Sin embargo, otros niños pequeños son tan silenciosos y poco curiosos que corren el peligro de que se los ignore y descuide<sup>41</sup>.

¿De qué tipo es usted? ¿Su sistema consejero/detención-comprobación gobierna solo, gracias a un tranquilo sistema activador/rey-guerrero? Si es así, ¿es fácil para usted estar satisfecho con una vida sencilla? ¿O existen dos ramas que lo gobiernan en constante conflicto? Si es así, ¿sigue queriendo acometer cosas nuevas aún a sabiendas de que luego se va a sentir exhausto?

Es usted mucho más que un cúmulo de genes y sistemas

No olvidemos que es usted un ser complejo. Algunos investigadores, como Mary Rothbart, de la Universidad de Oregón<sup>42</sup>, se muestran inflexibles al afirmar que el temperamento es una materia completamente diferente cuando estudias adultos humanos, que pueden razonar, tomar decisiones y ejercer la fuerza de voluntad suficiente como para llevar adelante sus decisiones. Rothbart cree que, si los psicólogos estudian demasiado a los niños y a los animales, se les pasará por alto el papel del pensamiento humano y de las experiencias vitales.

Vamos a ver cómo se ha desarrollado usted, o Rob, tal como lo ve Rothbart, y de qué modo el hecho de ser sensible puede resultar diferente en cada etapa.

Al nacer, la única reacción del bebé es negativa (irritabilidad, incomodidad). Los bebés sensibles, como lo fue usted o Rob, se diferencian principalmente en que son más

irritables y fácilmente están incómodos (lo que Kagan llamó «altamente reactivos»).

Alrededor de los dos meses, se pone en marcha el sistema de activación conductual.

En ese momento, usted mostró interés por las cosas nuevas, por si podían satisfacer sus necesidades. Junto con esto, llegó un nuevo sentimiento: la ira y la frustración, cuando no conseguía lo que quería. Así pues, las emociones positivas y la ira fueron posibles, y en la medida en que usted las sintió fue intensificando la fuerza de su sistema de activación. Rob, teniendo fuertes ambos sistemas, se convirtió en un bebé irascible; en cambio, los niños sensibles con un sistema de activación bajo serían plácidos y «buenos» a esta edad.

A los seis meses, se puso en marcha el sistema superior automático de detención-comprobación. A partir de ahí, usted pudo comparar las experiencias del presente con las del pasado, y si las del presente eran perturbadoras, al igual que las del pasado, usted experimentaría temor, pero iría descubriendo diferencias más sutiles con cada experiencia. Para usted, habría más cosas con las que no estaba familiarizado, las cuales posiblemente le atemorizarían.

En este momento, a los seis meses, todas las experiencias se hacen muy importantes para las PAS. No es difícil ver que unas cuantas experiencias ingratas en el momento en que el niño se aproxima a algo nuevo pueden convertir el sistema de detención-comprobación en un sistema de detente: no hagas nada, un verdadero sistema de inhibición. El niño puede tener la sensación de que la mejor manera de evitar las cosas malas es evitarlo todo. Y, evidentemente, cuanto más se evita el mundo, más nuevo parece todo. Imagine lo atemorizador que puede haberle llegado a parecer el mundo.

Por último, hacia los diez meses, usted comenzó a desarrollar la capacidad para cambiar el foco de atención, para decidir cómo experimentar algo o para detener un comportamiento. Sólo a partir de este momento pudo usted comenzar a manejar los conflictos entre los dos sistemas. Un conflicto sería yo quiero intentar eso, pero parece muy extraño. (A los diez meses, puede que no se exprese en tales términos, pero ésa sería más o menos la idea.) Pero, ahora, usted podía tomar algunas decisiones acerca de a qué emoción obedecer. A Rob casi se le podía ver haciéndolo: De acuerdo, esto me resulta desconocido, pero de todas formas lo voy a intentar.

Probablemente, usted tendría sus métodos favoritos para pasar por alto el sistema de detención-comprobación, si es que este sistema le ralentizaba demasiado o con demasiada frecuencia. Una forma de hacerlo quizá pudo ser la de imitar a otros que no tenían tantos problemas de este tipo. Usted, simplemente, se lanzaba y se hacía con aquello que quería, al igual que ellos, a pesar de las precauciones. Otro método podría haber sido recategorizar la estimulación hasta hacerla familiar, por ejemplo, el lobo gruñón de la película «es sólo un perro grande». Pero la mayor parte de la ayuda provendría probablemente de aquellas personas que querían que usted se sintiera seguro, no temeroso.

La ayuda social con los miedos implica, además, a otro sistema que Rothbart cree que está muy desarrollado en los humanos adultos. También se inicia sobre los diez meses. Gracias a él, el niño empieza a contactar con los demás, a disfrutar con ellos. Si estas experiencias sociales son positivas y de apoyo, se desarrolla otro sistema fisiológico para el que los seres humanos estamos preparados biológicamente; se le podría llamar el sistema «amatorio». Este sistema genera endorfinas, las sustancias químicas neurológicas que hacen que uno «se sienta bien».

¿En qué medida superó usted sus miedos confiando en la ayuda de los demás?

¿Quién había a su alrededor en quien pudiera confiar de verdad? ¿Se comportaba usted como si Mamá está aquí, de manera que lo intentaré? ¿Aprendió usted a imitar las palabras

y las conductas calmantes de su madre, aplicándoselas a sí mismo? «No tengas miedo. Todo va bien.» He podido ver a Rob utilizando todos estos métodos.

Podría dedicar unos instantes ahora a pensar en sí mismo y en su infancia, y lo seguiremos haciendo en los dos próximos capítulos. Ya sé que usted no recuerda mucho pero, a juzgar por los hechos, ¿cuál fue el primer año que, probablemente, le gustó? ¿Cómo afectan a su sensibilidad en este momento el pensamiento y el autocontrol? ¿Hay veces en las que pueda controlar su activación? ¿Quién le enseñó a hacer eso? ¿Quiénes fueron sus modelos de comportamiento? ¿Cree que, si aprendiera a controlar su exceso de cautela, se atrevería a hacer más cosas de las que su organismo puede manejar? ¿O piensa que lo que tenía que aprender era que el mundo es inseguro y que la sobreactivación es incontrolable?

De cómo la confianza se transforma en desconfianza y lo desconocido se transforma en peligroso

La mayoría de los investigadores del temperamento han estudiado la activación a corto plazo, la cual es fácil de estudiar por ser del todo evidente, por los altos niveles del ritmo cardíaco, la respiración, la transpiración, la dilatación de la pupila y la adrenalina.

Sin embargo, existe otro sistema de activación o excitación que está más gobernado por las hormonas. Se pone en marcha con la misma rapidez, pero el efecto de su principal producto, el cortisol, es patente al cabo de diez o veinte minutos. Un aspecto importante es que, si está presente el cortisol, la respuesta de activación a corto plazo es también muy probable. Es decir, este tipo de activación a largo plazo nos hace aún más excitables, más sensibles que antes.

La mayoría de los efectos del cortisol permanecen durante horas o, incluso, días. Se pueden medir principalmente en la sangre, en la saliva o en la orina, por lo que el estudio de la activación a largo plazo resulta menos conveniente. Pero la psicóloga Megan Gunnar, de la Universidad de Minnesota, pensó que el sistema de detención-comprobación podría estar diseñado para proteger al individuo de una activación a largo plazo malsana y desagradable.

Las investigaciones demuestran que, cuando una persona se enfrenta por vez primera a algo nuevo y potencialmente amenazador, la respuesta a corto plazo llega siempre en primer lugar. Mientras tanto, empezamos a tomar en consideración nuestros recursos: ¿Cuáles son nuestras capacidades? ¿Qué hemos aprendido en nuestras experiencias del pasado acerca de esta clase de situación? ¿Quién hay por ahí que me pueda ayudar? Si pensamos que nosotros, o aquellos que están con nosotros, nos podemos enfrentar a la situación, dejaremos de verla como una amenaza. La alarma a corto plazo se para, y la alarma a largo plazo no llega a ponerse en marcha.

Gunnar demostró este proceso en un interesante experimento<sup>43</sup>, en el que estableció una situación amenazadora muy parecida a las que utiliza Kagan para identificar niños «inhibidos». Previamente, los bebés, de nueve meses de edad, fueron separados de sus madres durante media hora. La mitad de ellos fueron dejados en manos de una atenta cuidadora que respondía a todas las disposiciones de los niños; la otra mitad quedó a cargo de una cuidadora poco atenta e insensible, a menos que el niño protestara o llorara. Después, mientras estaban a solas con la cuidadora, se sometió a cada niño a algo nuevo y atemorizador.

Lo importante aquí es que sólo los bebés altamente sensibles que estaban con la cuidadora desatenta mostraron más cortisol en la saliva. Era como si los que estaban con la cuidadora atenta sintieran que disponían de un recurso y no tuvieran necesidad de dar una



respuesta a largo plazo frente al estrés.

Suponga ahora que la cuidadora sea su propia madre?<sup>44</sup> Observando a los bebés cuando están con sus madres, los psicólogos han descubierto ciertas señales que les indican si un niño se siente «seguramente sujeto». Un niño seguro se siente a salvo para explorar, y no contempla las nuevas experiencias como una amenaza. Y otras señales indican si un niño se siente «inseguramente sujeto». Las madres de estos niños pueden ser demasiado protectoras o demasiado negligentes (incluso, a veces, peligrosas). (Hablaemos más de la «sujeción» en los capítulos 3 y 4.) En la investigación con niños sensibles que se enfrentan a una situación novedosa y atemorizadora en compañía de sus madres, se ha descubierto que estos niños muestran la habitual respuesta fuerte de corto plazo. Pero si un niño sensible está sujeto de forma segura a su madre, no se da el efecto cortisol a largo plazo del estrés. Sin embargo, sin estar sujeto de forma segura, una experiencia atemorizadora producirá la típica activación a largo plazo.

Se puede ver aquí por qué es tan importante que las PAS jóvenes (y las más mayores también) se expongan ante el mundo, probando a hacer cosas en lugar de optar por la retirada. Pero conviene que sus sentimientos acerca de quienes cuidan de ellas sean seguros, y que sus experiencias tengan éxito o, de lo contrario, sus temores ante la idea de aproximarse a algo demostrarán ser ciertos. ¡Y todo esto comenzó incluso antes de que usted aprendiera a hablar!

Muchos padres inteligentes y sensibles ofrecen todas las experiencias necesarias casi automáticamente. Los padres de Rob elogian constantemente sus logros y lo animan a poner a prueba sus miedos para ver si tienen fundamento, a la vez que le ofrecen ayuda si la necesita. Con el tiempo, la idea que se forjará del mundo no será tan atemorizadora como su sistema nervioso le ha estado diciendo durante sus primeros uno o dos años. Florecerán sus rasgos creativos y sus capacidades intuitivas, y disfrutará de todas las ventajas que le otorga el ser sensible; las zonas dificultosas se desvanecerán.

Si los padres no hacen nada especial para ayudar a un hijo sensible a que se sienta seguro, que el niño se convierta en un niño verdaderamente «inhibido» dependerá probablemente de la fuerza relativa de los sistemas de activación y de detención-comprobación, pero tenga presente que hay padres y entornos que pueden empeorar mucho las cosas. Es indudable que las experiencias atemorizadoras que se repiten reforzarán fuertemente la precaución, en especial aquellas en las que no se consiga calmarlo o ayudarlo, aquellas en las que termine siendo castigado por una exploración activa y aquellas otras en las que se convierten en un peligro para el niño deberían ayudarlo.

Otra cuestión importante es que, cuanto más cortisol haya en el organismo de un niño, más difícil le resultará dormir; y, cuanto menos duerma, más cortisol generará. Durante el día, cuanto más cortisol, más temores; y, cuantos más temores, más cortisol<sup>45</sup>. Un sueño ininterrumpido por la noche y una oportuna siesta pueden reducir el cortisol en los niños. Y, recuerde, menos cortisol supone también menor número de alarmas de corto plazo. No era difícil darse cuenta de que éste era un problema constante en Rob. También pudo ser el caso del lector.

Por otra parte, si no se controlan los problemas del sueño que se originan en la infancia, pueden perdurar hasta la edad adulta<sup>46</sup> y convertir a una persona altamente sensible en una persona insoportablemente sensible. De modo que, ¡cuide su sueño!

En las profundidades

Hay otro aspecto de su rasgo que es más difícil de captar en los estudios o en las observaciones, salvo cuando unos miedos o pesadillas extraños visitan al niño (o adulto) sensible. Para comprender este aspecto ciertamente real del rasgo, hay que dejar el laboratorio y entrar en la consulta de un psicólogo de lo profundo.

Los psicólogos de las profundidades ponen un gran énfasis en el inconsciente y en las experiencias retenidas allí, reprimidas o simplemente preverbales, que continúan gobernando la vida adulta. No sorprende que los niños altamente sensibles, y también los adultos, pasen malos ratos durmiendo y den cuenta de sueños más vividos, alarmantes y «arque típicos»<sup>47</sup>. Con la llegada de la oscuridad, sonidos y formas sutiles comienzan a dominar la imaginación, y las PAS los sienten en mayor medida. También están las experiencias poco familiares del día, algunas de las cuales han pasado casi inadvertidas y otras han sido completamente reprimidas. Todas ellas se arremolinan en la cabeza en cuanto comenzamos a relajar la mente consciente para quedarnos dormidos.

Para dormirse, seguir durmiendo y volver a dormirse si uno se despierta, precisamos ser capaces de calmarnos solos, de sentirnos seguros en el mundo.

El único psicólogo de las profundidades que escribió explícitamente acerca de la sensibilidad fue uno de los fundadores de la psicología de las profundidades, Carl Jung, y lo que dijo fue importante, además de excepcionalmente positivo con vistas al cambio.

Remontándonos a los inicios de la psicoterapia con Sigmund Freud, hubo gran controversia acerca de en qué medida el temperamento innato conformaba la personalidad, incluyendo los problemas emocionales.

Antes de Freud, el sistema médico había puesto énfasis en las diferencias constitucionales hereditarias. Freud intentó demostrar que la «neurosis» (su especialidad) era causada por traumas, en especial experiencias sexuales perturbadoras. Pero Carl Jung, seguidor de Freud durante algún tiempo, se distanció de él finalmente a causa de la excesiva importancia que, según Jung, otorgaba Freud a la sexualidad. Jung llegó a la conclusión de que la diferencia fundamental se hallaba en una mayor sensibilidad heredada. Él creía que si un paciente altamente sensible experimentaba un trauma, sexual o de cualquier otro tipo, se vería inusualmente afectado y desarrollaría una neurosis<sup>48</sup>. Obsérvese que Jung estaba diciendo que las personas sensibles no traumatizadas durante su infancia no eran intrínsecamente neuróticas; y esto nos lleva al hallazgo de Gunnar, según el cual el niño sensible con una sujeción segura a su madre no se siente amenazado por las experiencias nuevas. De hecho, Jung tenía un alto concepto de las personas sensibles..., entre otras cosas porque él era una de ellas.

Que Jung escribiera acerca de las PAS es un hecho poco conocido. (No me constaba cuando comencé con mis trabajos sobre este rasgo.) Por ejemplo, Jung decía que «cierta sensibilidad innata produce una prehistoria especial, una forma especial de experimentar los acontecimientos infantiles»<sup>49</sup>, y que «los acontecimientos que van unidos a impresiones poderosas nunca pasan sin dejar alguna huella en las personas sensibles». Posteriormente, Jung comenzaría a describir los tipos introvertido e intuitivo de forma similar, pero de un modo aún más positivo. Él decía que estas personas tenían que protegerse más a sí mismas (que es lo que él entendía por ser introvertido); pero también decía que eran «educadores y promotores de la cultura... su vida enseña la otra posibilidad, la vida interior, de la que tan dolorosamente está necesitada nuestra civilización»<sup>50</sup>.

Estas personas, según Jung, están naturalmente más influenciadas por su inconsciente, que les da información de la «máxima importancia», una «visión profética»<sup>51</sup>. Para Jung, el inconsciente contiene una sabiduría muy importante que conviene

conocer. Una vida vivida en comunicación profunda con el inconsciente es bastante más significativa y personalmente satisfactoria.

Pero tal vida es también más difícil en potencia, en especial si durante la infancia hubo demasiadas experiencias perturbadoras sin disponer de una sujeción segura. Como ha podido descubrir en la investigación de Gunnar, y como verá en el capítulo 8, Jung estaba en lo cierto.

De modo que es algo real y está bien

Rob, Jerome Kagan, Megan Gunnar y Cari Jung tendrían que haberlo convencido de que su rasgo es del todo real: usted es diferente. En el próximo capítulo, lo invitaré a considerar que quizá necesite vivir de un modo distinto a los demás, si quiere llevarse bien y en armonía con su ciertamente diferente, y altamente sensible, organismo.

Puede que hasta el momento sólo se haya representado un cuadro algo oscuro, un cuadro de miedo, timidez, inhibición y estresante sobreactivación. Sólo 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. Pero recuerde que este bias negativo es en gran medida, lo repito una vez más, una señal de los prejuicios de nuestra cultura. Al preferir la dureza, nuestra cultura ve nuestro rasgo como algo con lo que es difícil vivir, de lo que hay que curarse. No olvide que las PAS se diferencian principalmente por su procesamiento sensible de estímulos sutiles. Ésta es su cualidad más básica, y es una forma positiva y precisa de entender su rasgo.

- Trabaje con lo que ha aprendido •

Sus respuestas más profundas

Esto es algo que hay que hacer justo en este momento, en cuanto haya terminado de leer este capítulo. Su intelecto ha recibido algunas ideas, pero es probable que las reacciones más profundas le hayan ocurrido a nivel emocional.

Para entrar en contacto con estas reacciones, tendrá que llegar a las partes más profundas de su organismo, de sus emociones, del tipo de conciencia, fundamental e instintivo, al que Jung llamó inconsciente. Ahí es donde moran las partes ignoradas u olvidadas de usted, regiones que se pueden ver amenazadas, aliviadas, activadas o entristecidas por lo que está descubriendo en este libro.

Lea todo lo que hay aquí y, después, siga adelante. Comience por respirar muy conscientemente desde el centro de su organismo, desde el abdomen. Asegúrese de que hace trabajar el diafragma, expulsando el aire al principio a través de la boca, con fuerza, como si hinchara un globo. Al hacer esto, el vientre se pondrá duro. Después, al inhalar, tomará aliento desde el nivel del estómago, automáticamente. La inspiración debe ser involuntaria y cómoda. Sólo la espiración debe prolongarse. Aunque también esto puede hacerse con menos fuerza, y ya no a través de la boca, en el momento en que se haya afianzado en respirar desde el centro, desde el vientre, y no desde arriba en el pecho.

Una vez estabilizado, tendrá que crear un espacio seguro en su imaginación donde absolutamente todo sea bien recibido. Invite a cualquier sensación a entrar en la conciencia allí: puede que sea una sensación corporal, dolor de espalda, tensión en la garganta, nerviosismo en el estómago... Permita que la sensación crezca y que le diga qué ha venido a



mostrarle. También es posible que vea una imagen fugaz, que escuche una voz, o que observe una emoción. O una serie de ellas (una sensación física se puede convertir en una imagen). Por último, una voz podría venir a expresar la emoción que comienza a sentir.

Observe todo lo que pueda en este estado de tranquilidad. Si necesita expresar sentimientos, reír, llorar o enfurecerse, pruebe a permitírselo un poco.

Después, cuando salga de este estado, piense en lo sucedido. Tome nota de la agitación de sus sentimientos, qué había en lo que leyó, qué había en lo que pensó o recordó mientras leía. ¿De qué forma se relacionaban sus sentimientos, con el hecho de ser sensible?

Más tarde, plasme con palabras algo de lo que haya aprendido, piense en ello por sí solo, cuénteselo a alguna otra persona o escríbalo. (Lo cierto es que puede resultarle muy útil llevar un diario de sus sentimientos mientras lee este libro.)

La salud general y el estilo de vida para las PAS:

cómo querer a su yo bebé/cuerpo y cómo aprender de él

EN este capítulo, aprenderá a apreciar las necesidades de un cuerpo altamente sensible. Y dado que esto es sorprendentemente difícil para las PAS, he aprendido a enfocarlo a partir de una metáfora, mencionando su cuerpo como si fuera el de un bebé. Es tan acertada esta metáfora que, como verá, quizá no sea una metáfora en absoluto.

Seis semanas de edad: cómo podría haber sido

Amenaza tormenta. El cielo se vuelve metálico. Las nubes cruzan el cielo y se rompen en mil pedazos, que salen despedidos en todas direcciones. El viento toma fuerza, en silencio... El mundo se está desintegrando. Algo está a punto de ocurrir. El malestar crece, se difunde desde el centro, y se convierte en dolor.

Lo que acaba de leer es el momento en el que el hambre aumenta, tal como lo experimenta un hipotético bebé de seis semanas de edad llamado Joey, y tal como lo imaginó el psicólogo evolutivo Daniel Stem en su encantador libro *Diario de un bebé*<sup>52</sup>. El diario de Joey se creó a partir de una ingente cantidad de informes de investigaciones recientes sobre la primera infancia. Por ejemplo, ahora se cree que los bebés no pueden diferenciar la estimulación interna de la externa, ni unos sentidos de otros, ni el presente de una experiencia evocada que acaba de ocurrir. Tampoco tienen el sentido de sí mismo como el de quien lo está experimentando todo, como aquel a quien le están sucediendo esas cosas.

Teniendo en cuenta todo esto, Stem descubrió que el tiempo meteorológico constituye una buena analogía de cómo experimenta la vida el bebé. Las cosas simplemente suceden, variando principalmente en cuanto a su intensidad. La intensidad es todo lo que trastorna, al generar una tormenta de sobreactivación. Que las PAS tomen nota: la sobreactivación es la primera experiencia estresante y la más básica de la vida; nuestras primeras lecciones acerca de la sobreactivación comienzan en el momento de nacer.

He aquí cómo imagina Stem las sensaciones de Joey después de mamar y de aliviar su hambre:

Todo se ha hecho de nuevo. Un nuevo mundo está despertando.

La tormenta ha pasado. El viento se ha calmado. El cielo está tranquilo. Aparecen líneas que corren y volúmenes que fluyen, trazan una armonía y, como luces cambiantes, hacen que todo recobre vida<sup>53</sup>.

Stem cree que los bebés tienen las mismas necesidades que los adultos en lo relativo

a niveles moderados de activación:

El sistema nervioso de un bebé está preparado para evaluar de inmediato la intensidad de [...]todo lo accesible a cualquiera de sus sentidos. La intensidad con la que siente las cosas es probablemente la primera pista de que dispone para saber si se acerca a algo o se mantiene a distancia [...] si una cosa es moderadamente intensa [...] el bebé se siente hechizado por ella. Ese punto justo de intensidad, que tolera bien, lo excita, lo activa... Aumenta su entusiasmo, activa todo su ser<sup>54</sup>.

Es decir, no es divertido estar aburrido. Por otra parte, el yo bebé/ cuerpo nace con el instinto de mantenerse a distancia de todo lo que parezca muy intenso, de evitar el estado de sobreactivación. Sin embargo,! para algunas personas, esto es más difícil de hacer.

Seis semanas y altamente sensible

Ahora, voy a Hacer mi propia versión de este novedoso género literario del diario de un bebé, con las experiencias de un imaginario bebé altamente sensible llamado Jesse.

El viento ha estado soplando sin cesar, a veces creciendo en sus ráfagas hasta formar clamorosos vendavales, a veces disminuyendo hasta sonar como un exhausto y nervioso gemido. Durante un tiempo que parecería una eternidad, las nubes se han ido arremolinando en dibujos fortuitos de cegadora luz y ardiente oscuridad. Ahora, está cayendo un ominoso crepúsculo y, por un momento, parece que el viento amaine con la luz.

Pero la oscuridad es desorientadora de por sí, y el viento rumo-'roso parece cambiar constantemente de dirección, indeciso, como si se hallara en una región de tomados. De hecho, debido al caos creciente, los torbellinos toman forma y ganan fuerza con cada viraje, hasta que emerge la furia del ciclón. Un huracán infernal está soplando en lo más profundo de la noche.

En algún momento o en algún lugar, toda esa furia se detiene, pero no hay forma de encontrar aquel cielo, pues este tiempo meteorológico no tiene ni arriba ni abajo, ni este ni oeste... sólo da vueltas y vueltas hacia su temible centro.

Imaginé que este suceso tenía lugar cuando Jesse iba con su madre y sus dos hermanas mayores a un centro comercial; primero, sujeto a la sillita del automóvil, después en el cochecito de bebé, para pasar una vez más a la sillita del auto en el viaje de vuelta a casa. Era sábado, y el centro comercial estaba lleno hasta los topes. Durante la vuelta a casa, las dos hermanas se habían peleado por elegir la emisora de radio que se escuchaba en el automóvil y habían subido el volumen del receptor al máximo. Había mucho tráfico, muchas detenciones y arranques. Volvieron a casa tarde, mucho después de la habitual siesta de Jesse. Cuando llegó el momento de mamar, lo único que podía hacer era llorar y protestar, demasiado abrumado como para atender a las sensaciones del hambre, más vagas. Al final, la madre probó a ponerlo boca abajo para que durmiera, punto en que se estrelló finalmente el huracán.

No debemos olvidar que Jesse además tenía hambre, y el hambre es también un estímulo, aunque venga desde el interior. No sólo aumenta nuestra activación, sino que provoca una disminución en las sustancias bioquímicas necesarias para el habitual funcionamiento del sistema nervioso. Mis investigaciones indican que el hambre tiene un efecto especialmente potente en las PAS. Tal como lo expresó una de estas personas: «A veces, cuando estoy cansada, es como si regresara a esa edad en la que casi puedo

escucharme diciendo: “Quiero mi leche con galletas, y la quiero ya”». Sin embargo, en el momento en que aparece la sobreactivación, puede que ni siquiera notemos el hambre. Dedicarle atenciones a un cuerpo altamente sensible es parecido a prestarle atenciones a un bebé.

¿Por qué el yo bebé/cuerpo?

Dese cuenta de lo que tienen en común el bebé y el cuerpo. En primer lugar, los dos están satisfechos y cooperan cuando no están sobreestimulados, agotados o hambrientos. En segundo lugar, cuando un bebé y un cuerpo sensible están verdaderamente exhaustos, ambos se ven en gran medida impotentes para corregir la situación por sí mismos. El bebé-usted depende de quién cuida de él para que establezca unos límites y satisfaga sus necesidades más sencillas y básicas, y su cuerpo depende de usted ahora para hacer esto.

Ninguno de los dos puede utilizar la palabra para explicar sus problemas; sólo pueden dar señales de socorro cada vez más sonoras o generar una sintomatología tan grave que no pueda ser ignorada. El cuidador sabio sabe que se pueden evitar muchas penas respondiendo al bebé/cuerpo a la primera señal de aflicción.

Por último, como ya apuntamos en el anterior capítulo, los cuidadores que creen que los bebés recién nacidos o los cuerpos se pueden malcriar y «hay que dejarlos que lloren» están equivocados. Las investigaciones demuestran que, si se responde puntualmente al más incipiente llanto de un bebé (salvo en aquellas ocasiones en que esa respuesta no haga más que añadir sobreestimulación), el niño llorará menos, no más, cuando crezca<sup>55</sup>.

El yo bebé/cuerpo es un especialista en sensibilidad. Es sensible desde el día en que nació. Sabe lo duro que fue entonces y lo duro que es ahora. Sabe de lo que usted carece, de lo que usted aprendió de sus padres y de otros cuidadores acerca de cómo tratarlo, lo que necesita ahora y cómo cuidar de él en el futuro. Empezando por aquí, estamos poniendo en práctica el viejo refrán de «lo que bien empieza bien acaba».

Usted y su cuidador

Alrededor de la mitad, o poco más, de los bebés se crían con padres adecuados, y de este modo se convierten lo que llamamos niños «seguramente sujetos»<sup>56</sup>. Este término está tomado de la biología. Todos los primates recién nacidos se cuelgan de su madre, y la mayoría de las madres quieren que sus bebés se cuelguen con fuerza, de forma segura.

A medida que crece, y si el pequeño se siente seguro, comienza a explorar su entorno e intenta hacer cosas de forma independiente. La madre estará complacida con esto, y estará pendiente del pequeño y dispuesta a intervenir ante cualquier problema, pero encantada de ver cómo crece su hijo. Pero aún queda una especie de sujeción invisible. En cuanto aparece algún peligro, sus cuerpos se reúnen y se sujetan de nuevo con seguridad.

De vez en cuando, por diversas razones que normalmente tienen que ver con el modo en que la madre o el padre fueron educados, uno de los principales cuidadores puede dar uno o dos mensajes diferentes, creando una sujeción insegura. Uno de los mensajes es que el mundo es tan terrorífico, o que el cuidador está tan preocupado o es tan vulnerable, que el niño va a tener que colgarse muy, muy fuertemente. Éste, por tanto, no se atreverá demasiado a explorar su entorno. Quizás el cuidador no quiera explorar nada, o deje atrás al niño si éste no se cuelga. De estos niños se dice que están ansiosos o preocupados por su sujeción al cuidador.

El otro mensaje que un niño puede recibir es que el cuidador es peligroso y

convendría evitarlo, o que valora mucho que el niño dé los menores problemas y sea muy independiente. Quizás el cuidador está demasiado estresado como para cuidar de un niño. Y también los hay que, a veces, en un acceso de ira o desesperación, pueden desear que el niño desaparezca o muera. En este caso, convendrá que el niño no esté sujeto en modo alguno. De estos niños se dice que son «evitadores». Cuando se separan de sus madres o padres, parecen bastante diferentes. (A veces, claro está, un niño puede estar seguramente sujeto a un progenitor y al otro no.)

A partir de nuestras primeras experiencias de sujeción, desarrollamos una idea mental duradera de lo que podemos esperar de alguien cercano o de quien dependemos. Aunque pueda parecer que esto tribuye a crear rigidez y a la pérdida de oportunidades, cumplir con los deseos de su primer cuidador acerca de cómo debía sujetarse usted fue importante para su supervivencia. Y, aunque deje de ser una cuestión de supervivencia, el programa seguirá estando ahí y será resistente. El hecho de aferrarse a cualquier plan que funcione (por seguridad, ansiedad o evitación) evita cometer errores peligrosos.

### La sujeción y el cuerpo altamente sensible

¿Se acuerda usted del último capítulo?: hablaba acerca de los niños altamente sensibles que no padecían una activación a largo plazo en situaciones poco familiares. Eran aquellos niños que tenían madres o cuidadores solícitos con los que mantenían unas relaciones de seguridad. Esto indica que ustedes, las PAS que crecieron con la sensación de hallarse seguramente sujetas, sabían que disponían de buenos recursos y que podían manejar la sobreestimulación bastante bien. Con el tiempo, aprendieron a hacer por sí solas lo que sus buenos cuidadores habían hecho por ustedes.

Mientras tanto, su cuerpo no había aprendido a responder como si toda nueva experiencia fuese amenazadora. Y, ante la ausencia de respuesta, el cuerpo no experimentaba una activación estresante a largo plazo. Ustedes descubrieron que su cuerpo era un amigo en el que confiar y, al mismo tiempo, descubrieron que tenían un cuerpo especial, un sistema nervioso muy sensible. Pero pudieron manejar las situaciones aprendiendo cuándo forzarse a sí mismas un poco, cuándo tomarse su tiempo, cuándo emprender una total retirada o cuándo descansar y probar de nuevo más tarde.

Sin embargo, al igual que el resto de la población, alrededor de la mitad de ustedes tuvieron padres algo menos ideales. Es doloroso pensar en ello, pero iremos pulsando este asunto poco a poco, y volveremos a él en varias ocasiones a lo largo del libro. Pero conviene que usted se enfrente a lo que puede que se le haya pasado por alto. La experiencia de un progenitor inadecuado tuvo que provocar algún impacto en usted, dada su sensibilidad; usted necesitaba comprensión, no más problemas.

Aquellos de ustedes que tuvieron una infancia poco segura tienen que enfrentarse también a esto con el fin de conseguir ser más pacientes consigo mismos. Y lo que es más importante, conviene que sepan lo que no se hizo, para que puedan ser ustedes unos padres diferentes con su bebé/cuerpo. Existe el riesgo de que no esté prestándose usted las suficientes atenciones, sea por negligencia con su cuerpo o por ser demasiado sobreprotector y quisquilloso. Y es probable que todo esto se deba a que está tratando usted a su cuerpo del mismo modo en que cuidó de usted o de su cuerpo aquel no tan buen cuidador de sus orígenes (quizá con reacciones excesivas en dirección opuesta a la de la experiencia).

De modo que veamos exactamente a qué buen cuidador y no tan buen cuidador de

un bebé/cuerpo se parece usted. Comenzamos con el cuidado del recién nacido, o con su cuerpo entonces; pero lo vamos a hacer ahora, en su vida actual, cuando se siente tan pequeño e indefenso como un recién nacido. Una buena descripción de lo que se necesita proviene de la psicóloga Ruthellen Josselson:

Estando entre los brazos, disponemos de una barrera entre nosotros y todo lo que pudiera ser dañino o abrumador en el mundo. Estando en brazos, disponemos de una capa extra de protección ante el mundo. Y sentimos esas defensas, aunque no nos quede claro qué parte de ellas proviene de nosotros y qué parte proviene del exterior.

Una madre suficientemente buena, en su función de sujeción, se las ingenia para que su bebé no resulte sobreestimulado. Ella percibe cuánta estimulación es bien recibida y se puede tolerar. Un entorno de sujeción adecuado deja al bebé libre para desarrollar en su interior un estado del ser; el bebé no siempre tiene que reaccionar.

En el estado de sujeción óptimo, el yo puede venir a la existencia libre de intrusiones externas<sup>57</sup>.

Cuando la sujeción no es la adecuada, cuando algo se entromete o se desatiende en el bebé/cuerpo (o lo que es peor, se abusa de él), la estimulación es demasiado intensa para el yo bebé/cuerpo. Su único recurso es dejar de ser consciente y de estar en el presente, con lo que genera un hábito de «disociación» como defensa. La sobreestimulación a esta edad interrumpe también el propio desarrollo. Toda la energía debe ser dirigida a impedir las intrusiones del mundo, puesto que todo tí es peligroso.

Tomemos en cuenta ahora una edad algo posterior, aquella en la que usted estaba dispuesto a explorar el mundo, siempre y cuando se sintiera a salvo. Esto equivale a esos momentos, en la actualidad, en los que su cuerpo está dispuesto a explorar el mundo y a sumergirse en él siempre y cuando se sienta a salvo. En esta etapa, un cuidador sobreprotector sería probablemente más problemático que un cuidador negligente para un bebé/cuerpo sensible. Durante la infancia, o cuando nos sentimos extremadamente sensibles, la intrusión y el chequeo constante del bebé/cuerpo es una fuente de sobreestimulación y preocupación. En esta etapa, la sobreprotección ansiosa inhibe la exploración y la independencia. Si se vigila constantemente al bebé/cuerpo, no podrá funcionar con libertad y confianza en sí mismo.

Por ejemplo, sentir hambre, llorar, tener frío o protestar pidiendo ayuda durante un período de tiempo corto es el modo como el bebé/cuerpo toma conciencia de sus propias necesidades. Si el cuidador alimenta al bebé/cuerpo antes de que llegue a tener hambre, éste perderá el contacto con sus instintos. Y si se le impide al bebé/cuerpo explorar el mundo, no se acostumbrará a éste. El cuidador/usted estará reforzando la impresión de que el mundo es amenazador y de que el bebé/cuerpo no podrá sobrevivir en él. No se da la ocasión de poder evitar, manejar o soportar la sobreactivación. Todo continúa siendo extraño, poco familiar y excesivamente excitante. Según los términos utilizados en el anterior capítulo, el bebé/cuerpo no tiene las suficientes experiencias exitosas de acercamiento como para equilibrar el potente sistema de detención— comprobación heredado, que puede asumir el control y volverse demasiado inhibidor.

Si éste fuera su caso con el bebé/cuerpo, quizá le vendría bien remontarse con el pensamiento a sus orígenes. Puede que usted tuviera un cuidador sobreprotector que en realidad quería que el niño fuera muy dependiente e incapaz de dejarlo. O puede que el propio sentido de la fortaleza o la autoestima del cuidador se viera reforzado por el hecho

de ser más fuerte y necesario. Si su cuidador tuvo varios niños a su cargo, el hecho de ser más sensible lo convertía a usted en ideal para esos propósitos. Y observe que probablemente fueron muchas las ocasiones también en que este tipo de cuidador no estaba disponible en realidad, fueran cuales fueran sus palabras; un cuidador así estaría más centrado en sus propias necesidades, no en las de usted.

La cuestión aquí es que el modo en que los demás cuidaron de usted como bebé/cuerpo conformó en gran medida la forma en la que usted cuida de su bebé/cuerpo ahora. La actitud de ellos hacia la sensibilidad de usted conformó la actitud de usted hacia ésta. Piénselo. ¿Quién, si no, pudo enseñarle una lección tan profunda? El cuidado que ellos le dieron y su actitud con respecto al cuerpo de usted afecta directamente a su salud, su felicidad, su longevidad y sus contribuciones al mundo. De modo que, a menos que este punto del capítulo lo angustie, párese y tómese algún tiempo para pensar en su primer cuidador del bebé/cuerpo y en las semejanzas entre aquel primer cuidador y el modo en que usted cuida de sí mismo ahora.

Si se siente mal, tómese un respiro. Si cree que puede necesitar una relación de apoyo y compañía emocional profesional (o, quizá no necesariamente profesional) mientras contempla su sujeción insegura y sus efectos sobre usted, busque tal ayuda.

#### Demasiado hacia fuera, demasiado hacia dentro

Del mismo modo que existen dos tipos de cuidadores problemáticos (los infraprotectores y los sobreprotectores), también son dos las formas generales como las PAS fallan a la hora de cuidar adecuadamente de sus cuerpos. Puede que usted se fuerce a sí mismo demasiado hacia fuera (es decir, que se sobreestime con demasiado trabajo, asumiendo muchos riesgos o explorando), o puede que se mantenga a sí mismo demasiado hacia dentro (sobreprotegiéndose, cuando en realidad lo que anhela es estar fuera, en el mundo, como los demás).

Por «demasiado» entiendo más de lo que a usted le gustaría realmente, más de lo que le hace sentirse bien, más de lo que su cuerpo puede manejar. No importa lo que los demás le hayan dicho que es «demasiado». Algunos de ustedes pueden ser personas que, al menos durante un período de su vida, estuvieron hacia dentro o hacia fuera la mayor parte del tiempo; no hay nada malo en ello. Yo más bien me refiero a aquella situación en la que usted tiene la sensación de estar sobrepasándose con eso de un modo u otro, y que le gustaría cambiar pero no puede.

Además, no estoy dando a entender que aquellas personas que tuvieron una sujeción ansiosa, con cuidadores sobreprotectores o inconsecuentes, vayan a ser siempre sobreprotectoras del yo bebé/cuerpo, ni que aquellas que tuvieron cuidadores negligentes o abusivos vayan a ser siempre negligentes o abusivas con su yo bebé/cuerpo; no es tan sencillo. En primer lugar, nuestra mente es de tal complejidad que fácilmente nos puede llevar a reaccionar en exceso, o a compensar y hacer todo lo contrario. O, lo que es más probable, bien podemos pasarnos el tiempo yendo de un lado a otro, entre Los dos extremos, o aplicarlos en diferentes áreas de la vida (por ejemplo, excederse en el trabajo, proteger demasiado las relaciones íntimas; desatender la salud mental, pero atender en exceso la salud física). Por último, puede que usted haya superado todo esto, y esté tratando muy bien a su organismo.

El primer cuidador de su bebé/cuerpo y el que lo cuida ahora



Piense en lo que sabe de sus primeros dos años de vida, escriba una lista del tipo de palabras o frases que podrían haber utilizado sus padres para describirlo cuando era un bebé, o pregúnteles a ellos. Algunos ejemplos:

Un encanto. Delicado. Difícil. Nada problemático. Nunca dormía. Enfermizo. Irascible. Siempre estaba cansado. Sonreía mucho. Difícil para que comiera. Maravilloso. No puede recordar nada acerca de su infancia. Echó a andar pronto. Se crió con una serie de cuidadores. Rara vez se quedaba con una canguro o en algún lugar donde cuidaran de los niños. Temeroso. Tímido. Era feliz estando solo. Siempre trasteando.

Detecte la frase que fue casi su «segundo nombre», aquel que le pondrían como epitafio en su tumba si se diera la ocasión. (El mío era «Nunca le causó ningún problema a nadie.») Detecte las frases que le evocan emociones, confusión o conflicto. O las frases que se remarcaban con demasiada fuerza; tanto que, si lo piensa detenidamente, lo opuesto es incluso más cierto. Un ejemplo sería el de un niño asmático que fuera descrito como «nada problemático».

Ahora, piense en los paralelismos entre el modo en que sus cuidadores veían su bebé/cuerpo y el modo en que usted lo hace en la actualidad. ¿Cuáles de esas descripciones de ellos acerca de usted son realmente ciertas, en su opinión? ¿Qué preocupaciones o conflictos tenían ellos de los que usted se haya podido despojar y no tenga ahora? Por ejemplo, «enfermizo». ¿Se ve usted todavía como una persona enfermiza? ¿Fue usted y es usted ahora más enfermizo que los demás? (Si es así, averigüe los detalles de sus enfermedades infantiles; su cuerpo recuerda y merece su simpatía.)

Sin olvidar tampoco el «echó a andar pronto». ¿Eran los logros y los hitos el modo en que la gente se ganaba la atención en su familia? Si su cuerpo no consigue darle satisfacciones, ¿puede usted quererlo de todas formas?

Por otra parte, los que estuvieron seguramente sujetos pueden estar preguntándose por qué están forcejeando entre estos dos extremos. Pero hay que tener en cuenta que nuestras circunstancias, nuestra cultura, subcultura o cultura de trabajo, los amigos y otros de nuestros rasgos pueden hacernos ir demasiado lejos en alguna dirección.

Si no está usted seguro acerca de qué hacer, revise el texto del recuadro «¿Está usted demasiado hacia fuera o demasiado hacia dentro?»

### El problema de estar demasiado hacia dentro

Algunas PAS, puede que todas en algún momento, se quedan al margen porque piensan que no hay forma de que una PAS pueda estar en el mundo y sobrevivir. Una se siente tan diferente, tan vulnerable, incluso defectuosa.

Coincido cordialmente con usted en que no va a ser capaz de sumergirse en el mundo al estilo de esas personas más audaces, no sensibles, con las que quizá se esté comparando pero son muchas las PAS que han encontrado el modo de tener éxito en el mundo según sus propios términos, haciendo algo útil y agradable, con mucho tiempo para estar en casa y disponiendo también de una rica y tranquila vida interior.

Quizá sea útil considerar su conducta desde el punto de vista de su bebé/cuerpo. Si



éste quiere intentar algo nuevo pero tiene miedo, usted tiene que ayudarlo, no reforzar sus miedos. De otro modo, le estará diciendo que sus deseos están completamente equivocados, que no se adaptan a la supervivencia en el exterior. Es éste un mensaje que puede resultar abrumador para un niño. Usted tendrá que pensar larga y detenidamente acerca de quién le infundió a usted este sentimiento durante su infancia y por qué, en lugar de ayudarlo a salir y aprender a hacer las cosas a su manera.

Mientras reconduce su organismo, de lo primero que tiene que darse cuenta es de que, cuanto más evite su cuerpo la estimulación, más enervante se hará la estimulación que quede. Un maestro de meditación contó en cierta ocasión la historia de un hombre que no quería saber nada de las tensiones de la vida, de manera que se recluyó en una caverna a meditar día y noche para el resto de su vida, pero no tardó en salir de allí, huyendo de la abrumadora tensión que le provocaba el sonido de las gotas de agua en la cueva. La moraleja es que, al menos hasta cierto punto, siempre habrá fuentes de tensión en la vida, pues no podemos evitar llevar con nosotros nuestra propia sensibilidad. Lo que necesitamos es convivir de modo distinto con nuestras fuentes de estrés.

En segundo lugar, suele ocurrir que cuanto más actúa su cuerpo (mira a través de la ventana, va a la bolera, viaja, habla en público), menos difícil y enervante se hace; a esto se le llama habituación. Si esto es una habilidad, también va a mejorar en ella. Por ejemplo, viajar solo por un país extranjero puede parecer algo tremendamente abrumador para una PAS. Y puede que usted opte siempre por evitar algunos aspectos de esto. Pero cuanto más lo haga, más fácil le resultará, y será más consciente de lo que le gusta y lo que no.

La única forma de llegar a tolerar e incluso disfrutar del hecho de estar en el mundo es estando en el mundo.

Sin embargo, no estoy hablando por hablar. Yo estuve evitando el mundo hasta la mitad de mi vida, cuando me vi más o menos obligada a cambiar a causa de poderosos acontecimientos interiores. Desde entonces, he tenido que enfrentarme a miedos, sobreactivación e incomodidad casi a diario. Es un asunto serio, y no es nada divertido» pero se puede sobrellevar. Y una se siente muy bien estando ahí afuera, funcionando eficazmente, diciéndole al mundo: «¡Eh! ¡Fíjate! ¡Yo también puedo hacerlo!».

¿Está usted demasiado hacia fuera o demasiado hacia dentro?

En cada afirmación, ponga un 3 si es muy verdadero, un 2 si es en parte verdadero, o ni una cosa ni otra o no es verdadero, dependiendo de la situación, o un 1 si es difícilmente verdadero.

1. Con frecuencia, padezco los breves efectos de sentirme sobreactivado, sobreestimulado o estresado (rubor, palpitaciones, respiración más agitada y superficial, tensión en el estómago, sudoración, temblor de manos, o bien un sentimiento repentino de estar al borde de las lágrimas o el pánico).

2. Me preocupan los efectos a largo plazo de la activación: las sensaciones del estrés o la ansiedad, trastornos digestivos o pérdida del apetito, no ser capaz de dormirme o de permanecer dormido.

3. Intento enfrentarme a las situaciones que me sobreactivan.

4. A lo largo de la semana, estoy más tiempo en casa que fuera. (Tómese el tiempo que necesite para determinar esto con claridad, sumando sólo las horas disponibles, excluyendo las horas de sueño y un par de horas que se pueden emplear en el cambio de ropa, asearse, etc.)

5. A lo largo de la semana, me paso más tiempo solo que con otras personas. (Determínelo del mismo modo que en 4.)

6. Me obligo a mí mismo a hacer las cosas que temo.
  7. Salgo fuera incluso cuando no me apetece.
  8. La gente me dice que trabajo demasiado.
  9. Cuando me doy cuenta de que me he excedido física, mental o emocionalmente, me detengo de inmediato y descanso, y hago lo que sea necesario hacer para recuperarme.
  10. Le apporto cosas a mi cuerpo (café, alcohol, medicamentos) para mantenerme en el nivel justo de activación.
  11. Me entra sueño cuando estoy a oscuras en un teatro y/o durante una conferencia, a menos que me interese mucho.
  12. Me despierto en mitad de la noche o muy temprano por la mañana, y no me puedo volver a dormir.
  13. No me tomo tiempo para comer bien o para hacer ejercicio regularmente.
- Sume las respuestas de todos los elementos, excluyendo los números 4, 5 y 9. Después, sume las del 4, el 6 y el 9, y reste este total del total anterior. La puntuación más «hacia fuera» sería 27. La puntuación más «hacia dentro» sería 1. Una puntuación moderada se situaría en 14. Si usted ha puntuado 10 o menos, reflexione sobre lo que he dicho acerca del problema de estar demasiado hacia dentro. Si ha puntuado más de 20, convendrá que se tome a pecho lo que digo en el siguiente apartado (pág. 82).

### Estar demasiado afuera en el mundo

Si la raíz de estar demasiado adentro es la creencia de que el bebé/cuerpo es defectuoso, la raíz de estar demasiado afuera es igualmente negativa. Indica que usted quiere tan poco al bebé, que está dispuesto a desatenderlo y a abusar de él. ¿De dónde sacó usted esa actitud?

No todo proviene necesariamente de los padres. En nuestra cultura el sentido de la competitividad para alcanzar la excelencia en la vida puede hacer que cualquiera que no se esfuerce al máximo acabe sintiéndose un espectador de la vida, improductivo y despreciable. Y esta no sólo se aplica a la propia carrera, sino incluso al tiempo libre. ¿Se adapta usted lo suficiente, progresa adecuadamente en su afición favorita, es usted competente como cocinero o jardinero? Y en la vida familiar: ¿hay la suficiente intimidad en su matrimonio, su vida sexual es óptima, ha hecho todo lo que está en su mano por educar bien a sus hijos?

El bebé/cuerpo se rebela ante toda esta presión, indicando su malestar. Como respuesta, nos buscamos la manera de endurecerlo o de medicarlo hasta hacerlo callar. Y así aparecen los síntomas crónicos relacionados con el estrés, como los problemas digestivos, la tensión muscular, la fatiga constante, el insomnio, las migrañas; o bien un débil sistema inmunitario nos hace más susceptibles a la gripe y los resfriados.

Lo primero que hay que hacer para dejar de abusar del cuerpo es admitir que estamos abusando de él. Pero esto nos ayuda también para averiguar qué parte de uno mismo es la que abusa. ¿Acaso la parte que ha tomado para sí el ideal de perfección de la sociedad? ¿Quizá la necesidad de superar a un hermano o hermana? ¿O demostrar que usted no es tan imperfecto o «demasiado sensible»? ¿La necesidad de ganarse el cariño de los padres, o simplemente que se fijen en usted por una vez? ¿La necesidad de demostrar que está usted tan dotado como ellos creen? ¿O que el mundo no puede sobrevivir sin usted? ¿O que usted puede controlarlo todo y ser perfecto e inmortal? En esto, suele haber algo de arrogancia por alguna parte, aunque sea lo que otra persona se arroga acerca de

usted.

Pero hay otra razón que lleva a las PAS a ser demasiado exigentes con sus cuerpos, y es la de su intuición, que les da a algunas de estas personas una corriente constante de ideas creativas. Y las PAS quieren expresarlas todas.

¿Lo adivina ya? No, no puede. Usted tendrá que escoger y elegir. Hacer cualquier otra cosa es arrogancia y un cruel abuso de su cuerpo.

En cierta ocasión tuve un sueño acerca de esto (acerca de unos seres sin cabeza e imparables que querían prenderme), sueño que, ya en la mañana, me trajo a la memoria la animación de Disney de El aprendiz de brujo. Mickey Mouse hace el papel del aprendiz y utiliza la brujería para darle vida a una escoba y que haga el trabajo que el brujo le ha mandado a él: llenar una cisterna de agua. No se trata sólo de pereza; Mickey es demasiado arrogante como para hacer algo tan lento, trabajar lentamente dentro de los límites de su propio cuerpo, pero ha puesto en marcha algo que luego no es capaz de detener. Cuando el agua inunda la habitación y la escoba sigue sin detenerse, Mickey la hace pedazos y, pronto, centenares de escobas sin cabeza están portando agua, ahogando a Mickey en la plena realización de sus brillantes ideas.

La decisión de Mickey de ser aprendiz fue una buena decisión; él es normalmente el representante del chico medio en nuestra cultura, optimista y lleno de energía. Esa energía tiene su lado bueno; promueve la creencia de que, como individuos y como personas, podemos hacer cualquier cosa si trabajamos lo bastante duro y somos lo bastante listos. Cualquiera puede ser presidente, o rico y famoso. Pero el lado «sombrio» o peligroso de esta virtud (todas las virtudes tienen su sombra) es que hace de la vida una competición inhumana.

### La acción equilibradora

En qué medida está uno afuera, en el mundo, o en qué medida lo evita es algo a lo que se debe responder de forma individual y algo que cambiará con el tiempo. Me doy cuenta también de que, para la mayoría de las personas, la carencia de tiempo y de dinero hacen muy difícil la acción equilibradora. No tenemos más remedio que elegir y establecer prioridades, pero siendo tan concienzudas, las PAS suelen ponerse en el último lugar. O, al menos, no nos tomamos más tiempo u ocasiones que los demás para aprender nuevas habilidades. Sin embargo, lo cierto es que necesitamos más.

Si usted está demasiado hacia dentro, es evidente que usted y su sutil sensibilidad son necesarios en el mundo. Si usted está demasiado hacia fuera, también es evidente que llevará a cabo mucho mejor cualquier responsabilidad si obtiene el descanso y el esparcimiento adecuados.

He aquí un sabio consejo que ofreció una de las PAS a las que entrevisté:

Tienes que aprenderlo todo acerca de tu sensibilidad. Sólo será un obstáculo o una excusa si tú permites que lo sea. En cuanto a mí, si me recluyo demasiado, me gustaría quedarme en casa para el resto de mis días, pero eso sería autodestructivo. De modo que salgo al encuentro del resto del mundo, y después vuelvo para incorporarlos. Las personas creativas necesitan tiempo sin la presencia de otras personas. Pero tampoco pueden ir demasiado lejos así. Cuando te recluyes, pierdes el sentido de la realidad, además de tu adaptabilidad.

Envejecer también te puede hacer perder el contacto con la realidad, debido a que pierdes flexibilidad. Cuanto más viejo se hace uno, más necesita estar ahí afuera. Pero

cuanto más viejo se hace uno, también se desarrolla cierta gracia. Tus rasgos básicos se hacen más fuertes, especialmente si desarrollas todo lo que hay en ti, no sólo tu sensibilidad.

**Sintoniza con tu cuerpo.** Esa sensibilidad de tu organismo es un gran regalo del que puedes hacer uso. Te puede dirigir y, si te abres a ella, te hará mejor. Evidentemente, las personas sensibles quieren cerrar sus puertas al mundo y a sus cuerpos. Se hacen temerosas. Pero tú no puedes hacer eso. El mejor camino es el de la expresión de uno mismo.

## El descanso

Los bebés necesitan descansar un montón, ¿no? Pues lo mismo les ocurre a los cuerpos altamente sensibles. **Necesitamos todo tipo de descanso.**

En primer lugar, necesitamos dormir. Si tiene usted problemas de sueño, haga de ésta su primera prioridad. En las investigaciones sobre la pérdida crónica del sueño se ha descubierto que, **cuando a las personas se las deja dormir tanto como necesitan, les puede llevar un par de semanas alcanzar el punto en el que dejan de mostrar signos de privación del sueño (quedarse dormidas de forma anormalmente rápida o en cualquier habitación oscurecida)**<sup>58</sup>. Si muestra usted signos de «falta de sueño», conviene que se planifique un tiempo periódico de vacaciones en que no haga otra cosa más que dormir tanto como le venga en gana. Se sorprenderá de cuánto puede llegar a dormir.

Las PAS llevan peor que las demás los tumos de noche o los tumos mixtos en el trabajo, y se recobran con más lentitud del jet lag. Lo siento, pero es algo que va con el territorio. Mejor no hacerlo, o al menos no hacerlo con el fin de disfrutar, viajes breves a zonas muy distantes con una gran diferencia horaria.

Si el insomnio es un problema, puede encontrar gran cantidad de consejos sobre esto en otras fuentes. Existen incluso centros para el tratamiento del insomnio, pero he aquí algunos puntos que pueden aplicar muy especialmente las PAS. En primer lugar, **respete sus ritmos naturales y retírese en cuanto empiece a tener sueño.** Para una persona diurna, esto significa irse a la cama temprano en la noche. Para las personas nocturnas, que son las que tienen el problema más difícil, esto significa dormirse tarde tan a menudo como sea posible.

Los investigadores del sueño suelen aconsejar a las personas que asocien la cama únicamente con el acto de dormir y que se levanten de ella si no pueden hacerlo, pero yo he descubierto que a las PAS a veces les va mejor si se prometen a sí mismas quedarse en la cama nueve horas con los ojos cerrados, sin preocuparse de si duermen o no. **Dado que el 80 % de la estimulación sensorial llega a través de los ojos, el simple hecho de descansar con los ojos cerrados le va a suponer un importante reposo.**

**Sin embargo, el problema de quedarse en la cama despierto es que algunas personas empiezan a preocuparse o se sobreactivan solas con sus pensamientos y con lo que imaginan.** Si sucediera esto, podría ser más aconsejable la lectura; o levantarse y examinar el tema a conciencia, poner por escrito las ideas o las soluciones y, luego, volver a la cama. Los problemas del sueño constituyen una de esas áreas donde cada ser humano es único y debe averiguar por sí mismo lo que funciona en su caso concreto.

No obstante, necesitamos también otros tipos de descanso. Las PAS suelen ser muy concienzudas y perfeccionistas. No podemos «jugar» hasta que estén finalizados todos los detalles de nuestro trabajo. Los detalles son como pequeñas agujas de activación que no dejan de pincharnos, pero eso puede hacer difícil la relajación y la diversión. El

bebé/cuerpo quiere jugar, y jugando genera endorfinas y todo tipo de cambios positivos que disuelven el estrés. Si está usted deprimido o excesivamente emotivo de algún otro modo, si no duerme o muestra otras señales de estar desequilibrado, **oblíguese a planificar más juego**

Pero, ¿qué es divertido? Tenga cuidado de que las no PAS de su entorno determinen en su lugar qué resulta divertido. **Para muchas PAS lo divertido es leer un buen libro o trabajar un poco en el jardín, a su propio ritmo, o una comida tranquila en casa, preparada y cocinada lentamente.** En particular, amontonar una docena de actividades entre el despertar y el mediodía puede que no sea en absoluto su ideal de diversión. O puede que esté bien por la mañana, pero no por la tarde. De modo que **planifique siempre una vía de escape.** Si está usted con otras personas, asegúrese de avisarlas de antemano, para que no se sientan insultadas o heridas cuando usted se vaya.

Por último, cuando planee unas vacaciones, considere el coste en términos de billetes de avión o depósitos, por si decide volverse pronto a casa o dejar el viaje y quedarse en algún lugar. Después, prepárese mentalmente de antemano para pagar el coste que le supongan los cambios.

Además de sueño y diversión, las PAS necesitan también mucha «inactividad», simplemente para desentrañar y pensar en lo acaecido durante el día. A veces, podemos realizar esto mientras llevamos a cabo nuestras tareas diarias (conducir, lavar platos, cuidar del jardín), pero si ha descubierto usted alguna forma de eliminar algunas de estas tareas, seguirá necesitando un tiempo de inactividad. Tómeselo.

Otra forma más de descanso, quizá la más esencial, es la «trascendencia», elevarse por encima de todo, normalmente mediante la meditación, la contemplación o la oración. Al menos parte del tiempo que dedique a la trascendencia debe estar dirigido a dejar a un lado todos los pensamientos ordinarios para, luego, sumergirse en pura conciencia, puro ser, pura unidad, o unidad con Dios. Aunque su trascendencia no llegue a esto, cuando regrese de ella tendrá una perspectiva más amplia y fresca de la vida.

Evidentemente, el sueño también le saca de su estrecho estado mental, pero el cerebro está en un estado diferente cuando duerme. De hecho, se halla en un estado diferente según el tipo de actividad que realice (dormir, jugar, meditación, oración, yoga), de manera que lo bueno es combinarlas. **No se olvide de incluir algún tipo de meditación que tenga por objetivo la experiencia de la conciencia pura y no suponga actividad física alguna, ni concentración, ni esfuerzo.** Este estado es, indudablemente, el único que **proporciona el descanso más profundo, mientras la mente sigue alerta.** Las investigaciones sobre la meditación trascendental, que genera este estado, han demostrado una y otra vez que los meditadores habituales muestran menos esa activación estresante a largo plazo de la que hablábamos en el capítulo anterior. **(El cortisol desciende en la sangre de las personas que meditan<sup>59</sup>.)** Es como si sus meditaciones les infundieran algo de ese sentimiento de seguridad y de recursos internos que necesita.

Claro está, **usted también tendrá que prestarle atención a lo que come y a hacer suficiente ejercicio.** Pero éste es un asunto muy personal, y existen muchos otros libros que le aconsejarán sobre ello. Aprenda lo que pueda sobre qué alimentos tienden a tranquilizar el cuerpo o le sacan a uno del borde del precipicio, ayudándolo a dormir. Y tome suficientes vitaminas y minerales (por ejemplo, magnesio), que afectan al estrés y la sobreactivación.

Si está usted acostumbrado a la cafeína, es probable que no le genere ningún efecto



especial, a menos que beba más de la cuenta. Sin embargo, la cafeína es una potente droga para las PAS<sup>60</sup>. Si es usted de los que la utiliza sólo de vez en cuando, tenga cuidado; no piense que mejorará su rendimiento del mismo modo en que lo hace con aquellas personas que lo rodean. Por ejemplo, si es usted una persona diurna y no suele tomar cafeína, y la toma una mañana antes de un examen o una entrevista importante, es probable que la lleve a hacer las cosas peor debido al hecho de sobreactivarla.

### Estrategias para la sobreactivación

Un buen cuidador desarrolla muchas estrategias para calmar a su bebé: unas son más psicológicas; otras, más físicas. Cualquiera de los dos enfoques provocará cambios en el otro. Elija por intuición. Cualquier enfoque precisa emprender una acción: levantarse, ir hasta el bebé, hacer algo...

Por ejemplo, usted entra en la estación de Pennsylvania, en Nueva York; se siente abrumado y empieza a sentir miedo. Psicológica o físicamente, usted necesita hacer algo para impedir que el bebé/cuerpo se sienta mal. En este caso, quizá sea una buena idea trabajar psicológicamente el miedo y el malestar: esto no es un infierno ruidoso lleno de personas extrañas y peligrosas. No es más que una versión más grande de muchas estaciones de tren en las que ha estado usted, rebosantes de gente normal que intenta llegar a su destino, muchas de ellas dispuestas a ayudarlo a usted, si se lo pide.

He aquí otros métodos psicológicos valiosos para el manejo de la sobreactivación:

- Reestructurar la situación.
- Repetir una frase, una oración o un mantra que, mediante la práctica diaria, haya llegado a asociar con una profunda calma interior.
- Ser testigo de su propia sobreactivación.
- Amar la situación.
- Amar su sobreactivación.

En la reestructuración, observe lo que le resulta familiar y amable, qué hay de similar con otras situaciones en las que se ha desenvuelto bien. Cuando repita un mantra o una oración, si su cabeza vuelve corriendo a lo que lo está sobreactivando, es importante que no se desanime ni desista. De todos modos, estará más tranquilo que si no lo hubiera intentado.

Si es testigo de su propia sobreactivación, imagínese de pie a un lado, observándose a sí mismo, quizás hablando acerca de usted con una figura imaginaria que lo conforte. «Ya está otra vez Ann, tan abrumada que se cae a trozos. La verdad es que lo siento por ella. Por supuesto, cuando se pone así, no es capaz de ver más allá del ahora. Mañana, cuando haya descansado, volverá a agitarse de nuevo con el trabajo. Lo que tiene que hacer es tomarse un descanso ya, aunque le pueda parecer que hay cosas que hacer. En cuanto descanse, todo irá como la seda.»

Lo de amar la situación suena muy poco serio, pero es importante. Una mente expandida y amorosa, una mente que está abierta a todo el universo, es todo lo contrario de una mente constreñida y sobreactivada. Y si usted no puede amar la situación, es de crucial importancia y, aún más, esencial que se ame a sí mismo en su estado de no ser capaz de amar la situación.

Por último, no se olvide de la fuerza de la música para cambiar su estado de ánimo. (¿Por qué cree que los ejércitos llevan bandas y cornetas?) Pero tenga cuidado, pues la mayoría de las PAS se sienten fuertemente afectadas por la música, de modo que es

esencial hacer una buena elección. Si usted está ya activado, no va a querer elevarse aún más con piezas emotivas o con algo que esté asociado a recuerdos importantes (esa música de la que no se cansa la mayoría de las personas, por estar infraactivadas). Los violines sollozantes no son aconsejables en estas ocasiones. Y, evidentemente, dado que cualquier música incrementa la estimulación, utilícela sólo cuando crea que la va a calmar. Su objetivo es que se distraiga. A veces, conviene distraerse; otras veces, conviene estar plenamente atento.

Pero, dado que estamos ocupándonos del cuerpo, también puede ser una buena idea intentar un enfoque físico.

He aquí una lista de estrategias puramente físicas:

- ¡Abandone la situación!
- Cierre los ojos y no deje entrar parte de la estimulación.
- Haga respiraciones profundas.
- Vaya al aire libre.
- Use agua para alejar el estrés.
- Dese un paseo.
- Tranquilice su respiración.
- Adapte su postura para estar más relajado y con más confianza en sí mismo.
- ¡Muévase!
- Sonría suavemente.

Es sorprendente cuán a menudo nos olvidamos de emprender la simple acción de abandonar una situación. O de tomar aire profundamente. O llevar la situación (una tarea, una discusión, una bronca) al aire libre. Para muchas PAS, la naturaleza es profundamente calmante.

El agua puede ser de gran ayuda. Si está sobreactivado, no deje de beber agua, un vaso grande cada hora. Pasear junto al agua, contemplarla, escucharla. Sumérjase en ella si es posible, para darse un baño o nadar. Los baños de agua caliente, en la bañera o en un manantial de aguas termales, son populares por muy buenas razones.

Pasear es también uno de esos consuelos básicos. El ritmo habitual es calmante, al igual que el ritmo de una respiración lenta, en especial desde el estómago. Exhale lentamente, con un pequeño esfuerzo extra, como si soplara para apagar una vela, y automáticamente inhalará desde el estómago. O, simplemente, preste atención a su respiración; esa vieja amiga hará que se tranquilice.

La mente suele imitar al cuerpo. Por ejemplo, puede que usted se percate de pronto de que ha estado por ahí caminando con una ligera inclinación hacia delante, como si tuviera prisa por llegar al futuro. Por tanto, equíbrese y busque el centro. O puede que tenga los hombros cargados y la cabeza hundida, como si llevara una pesada carga. Enderécese, arroje su carga.

Puede que meter la cabeza entre los hombros sea su posición favorita, tanto durmiendo como estando despierto, un intento inconsciente de autoprotección, para evitar los golpes de la estimulación y las ondas de sobreactivación. Así pues, despliéguese. Si está de pie, levante la cabeza, baje los hombros, centre la parte superior del cuerpo sobre el torso y los pies, de modo que el peso se equilibre mejor y sin esfuerzo. Sienta la solidez del suelo bajo sus pies. Curve las rodillas un poco y respire profundamente desde el estómago. Sienta su potente centro corporal.

Intente reproducir los movimientos y la postura de alguna persona tranquila, con

pleno dominio. Apoye la espalda, relájese. O levántese y acérquese a aquello que lo llama. Mantenga en funcionamiento su «sistema de aproximación». O muévase como una persona airada y desdenosa. Agite el puño. Frunza el ceño. Tome sus pertenencias y dispóngase a salir. Su mente imitará a su cuerpo.

Es crucial controlarse y moverse del modo como quiere sentirse. Las PAS sobreactivadas tienden a sustituir la respuesta de «congelación» por la de «pelea o huida». Una postura relajada y unos movimientos libres pueden romper esa tensión que lo entumece. O deje de moverse, si se está poniendo frenético o tiembla como un flan.

¿Y a santo de qué la sonrisa? Puede sonreír, simplemente, para sí mismo. Por qué esté sonriendo es lo de menos.

Los continentes de su vida

Otra forma de entender todos estos consejos es recordar el modo en que comenzamos este capítulo, haciéndole ver que la necesidad básica de su bebé/cuerpo, la más antigua y persistente, es la de verse sostenido y protegido de la sobreestimulación. Sobre esta potente base, usted puede salir y explorar, sintiéndose seguro gracias al puerto resguardado de los brazos de un buen cuidador.

Si lo piensa un poco, se dará cuenta de que su vida está llena de tales continentes seguros. Unos son concretos: su casa, el automóvil, la oficina, el vecindario, una casa de campo o una cabaña, determinado valle o colina, un bosque o un trocito de orilla del mar, determinada ropa o ciertos lugares públicos queridos, como una iglesia o una biblioteca.

Algunos de los más importantes continentes los constituyen las personas valiosas de su vida: la pareja, un progenitor, un hijo, un hermano, un abuelo, un amigo íntimo, un guía espiritual o un terapeuta. Después, están los continentes menos tangibles: su trabajo, los recuerdos de hermosos tiempos, determinadas personas con las que ya no puede estar pero que viven en la memoria, sus creencias más profundas y su filosofía vital, los mundos internos de la oración o la meditación.

Puede dar la impresión de que los continentes físicos son los más fiables y valiosos, especialmente para el yo bebé/cuerpo. Sin embargo, son los intangibles los que resultan más fiables. Existen muchos relatos de personas que pudieron conservar la cordura en el retiro de tales continentes, mientras atravesaban una época de estrés o peligro extremos. Ocurra lo que ocurra, nada ni nadie puede arrebatarse la intimidad del amor, la fe, el pensamiento creativo, la práctica mental o el ejercicio espiritual. Parte de la maduración que nos lleva a la sabiduría consiste en transferir cada vez más su sensación de seguridad desde los continentes tangibles a los continentes intangibles.

Quizás el punto de mayor madurez se alcance con nuestra capacidad para concebir el universo entero como nuestro continente, y el cuerpo como un microcosmos de ese universo, sin fronteras. Esto es más o menos la iluminación. Pero la mayoría de las personas vamos a necesitar continentes más finitos durante un tiempo, aunque estemos aprendiendo a hacerlo con los intangibles si no hay más remedio. De hecho, en la medida en la que nos encontremos dentro de nuestro cuerpo, iluminados o no, vamos a necesitar un poquito de seguridad tangible o, al menos, cierto sentido de uniformidad.

Pero, por encima de todo, si pierde usted un continente (o, peor, varios), acepte que se va a sentir especialmente vulnerable y abrumado, hasta que pueda usted reajustarse.

Las fronteras

Las fronteras son, obviamente, una idea estrechamente relacionada con los



continentes. Las fronteras deben ser flexibles, dejando entrar lo que usted quiere y manteniendo fuera lo que no quiere. Usted no desea dejar fuera indiscriminadamente a todo el mundo y en todo momento. Usted lo que quiere es controlar cualquier impulso que lo lleve a mezclarse con los demás. Esto estaría bien, pero no funciona durante mucho tiempo, pues acaba perdiendo su autonomía.

Muchas PAS me cuentan que un problema importante para ellas es el de sus débiles fronteras que hacen que se vean implicadas en situaciones que no les atañen, permitiendo que demasiadas personas las perturben, diciendo más de lo que quieren, dejándose embaucar en los líos de los demás, estrechando demasiado los lazos, o demasiado rápido, o con personas poco adecuadas.

Aquí, hay una regla esencial: ¡Las fronteras precisan de práctica! Que su objetivo sea hacer buenas fronteras. Está en su derecho de hacerlas es responsabilidad de usted, además de su más alta fuente de dignidad, pero no se tensione demasiado si comete algún error. Simplemente, dese cuenta de que lo está haciendo mucho mejor que antes.

Además de todas las demás razones para disponer de unas buenas fronteras, usted puede utilizarlas para dejar fuera la estimulación cuando siente que ya ha tenido bastante. He conocido a unas cuantas PAS (una en concreto creció en un proyecto urbanístico masificado) que pueden, a voluntad, dejar fuera la casi totalidad de la estimulación de su entorno. Es una habilidad bastante práctica. Sin embargo, ese «a voluntad» es importante. No me estoy refiriendo a una disociación involuntaria o a un «crear espacio». Estoy hablando de decidir dejar fuera las voces y demás sonidos que lo rodean o, al menos, disminuir su impacto sobre usted.

Así pues, ¿se pone manos a la obra? Vaya y siéntese junto a la radio. Imagínese rodeado por una especie de frontera que mantiene fuera lo que usted quiere que se quede fuera. Esa frontera puede ser de luz, de energía o puede consistir en la presencia de un protector de confianza. Es probable que, aun así, siga escuchando palabras, pero niéguese a dejarlas entrar. Después de un rato, apague la radio y piense en lo que ha experimentado. ¿Se pudo dar a sí mismo el permiso para dejar fuera la emisión de radio? ¿Pudo sentir esa frontera? Si no, siga intentándolo día a día; verá cómo mejora.

### El mensaje del bebé/cuerpo

1. Por favor, no me hagas llevar más cosas de las que puedo llevar. Me siento impotente cuando haces eso, y me hace daño por todas partes. Por favor, por favor, protégeme.

2. Nací así y no puedo cambiar. Sé que a veces piensas que algo terrible debió de hacerme así, o que al menos me hizo «peor», pero eso debería generar en ti más simpatía hacia mí porque, de todas formas, no puedo evitarlo. De todas formas, no me culpes por como soy.

3. Yo soy algo maravilloso; yo hago que tú sientas y percibas con mucha más profundidad. En realidad, formo parte de lo mejor que hay en ti.

4. Revísame con frecuencia y cuida de mí justo en el momento en que necesito tu ayuda, si te es posible. Si no puedes, confiaré en que al menos lo estás intentando y que no tendré que esperar demasiado.

5. Si me tienes que hacer esperar para que pueda descansar, por favor, pregúntame amablemente si me parece bien. Si te enfadas conmigo e intentas obligarme, lo único que vas a conseguir es que me sienta más desdichado y angustiado.

6. No escuches a todas esas personas que te dicen que me estás mimando demasiado. Tú me conoces. Tú decides. Sí, a veces quizá me venga bien que me dejes a solas llorando hasta que me duerma. Pero confía en tu intuición, porque hay veces en que sabes que estoy demasiado alterado como para que me dejen solo. Necesito una rutina regular con bastantes atenciones, pero eso no quiere decir que se me esté mimando demasiado.

7. Cuando estoy exhausto, necesito dormir. Incluso cuando parezca que estoy plenamente despierto. Para mí es importante un programa regular y una rutina tranquila antes de irme a dormir. De otra forma, permaneceré despierto en la cama, con los ojos muy abiertos durante horas. Necesito mucho tiempo en la cama, aunque esté despierto. Quizá también lo necesite en la mitad de la jornada. Por favor, consiéntemelo.

8. Conóceme mejor. Por ejemplo, los restaurantes ruidosos me parecen absurdos; ¿cómo puede nadie comer allí? Cosas como ésa me generan un montón de sentimientos.

9. Que mis juguetes sean sencillos y mi vida no sea complicada. No me llesves a más de una fiesta a la semana.

10. Con el tiempo, me puedo habituar a todo, pero no me desenvuelvo bien con un montón de cambios repentinos. Por favor, planifícalo, aunque los que están contigo puedan llevarlo sin problemas y tú no quieras ser una carga. Deja que yo lleve mi ritmo.

11. Pero no quiero que me malcríes. Concretamente, no quiero que me veas como enfermizo o débil. Soy maravillosamente listo y fuerte, a mi manera. La verdad es que no quiero que estés encima de mí. preocupándote por mí todo el día, o poniendo un montón de excusas en mi lugar. No quiero que se me vea como un fastidio, ni para ti ni para los demás. Y, por encima de todo, cuento contigo, para crecer, para descubrir cómo podemos hacer todo esto.

12. Por favor, no me ignores. ¡Quiéreme!

13. Y quiéreme como soy.

• Trabaje con lo que ha aprendido •

El primer consejo de su yo bebé/cuerpo

Tómese un poco de tiempo, un día en que no tenga ninguna prisa y no vaya a ser interrumpido, y se sienta seguro y de buen talante para la autoexploración. Lo que sigue a continuación puede evocarle sentimientos intensos, de manera que, si empieza a sentirse abrumado, reduzca el ritmo o, simplemente, deténgase. Lo que sigue puede ser también difícil de hacer debido a las resistencias, que pueden llevar a la mente a divagar, y al cuerpo a sentirse incómodo o soñoliento. Si ocurre esto, tómelo como algo natural y adecuado. Inténtelo en diversas ocasiones y aprecie todo lo que suceda.

### **PARTE 1**

Lea, primero, todas estas instrucciones, para que, en lo posible, pueda seguirlas sin tener que volver sobre ellas a medida que avanza.

1. Hágase un ovillo, como si fuera un bebé, o échese sobre el estómago o la espalda; encuentre la posición que usted cree que era la suya.

2. Pase de pensar con la cabeza a sentir emocionalmente desde su cuerpo, tal como lo hace un bebé. Para ayudarse en esto, respire durante tres minutos muy conscientemente desde el centro del cuerpo, desde el estómago.

3. Después de las respiraciones, conviértase en un bebé. Usted piensa que no puede recordar, pero su cuerpo sí que recuerda. Comience con una imagen del tiempo climático,

como en el ejemplo del comienzo de este capítulo: ¿es un tiempo básicamente bueno o tormentoso?

O comience con sus más antiguos recuerdos conscientes, aunque sean de una edad un poco más tardía. También está bien ser un bebé con una comprensión de un niño un poco más mayor. Por ejemplo, ese niño ligeramente más mayor puede estar convencido de que es mejor no llorar para pedir ayuda. Solo está mejor.

4. Sea especialmente consciente de ser un bebé altamente sensible.

5. Sea consciente de lo que más necesita.

## **PARTE 2**

Ahora o posteriormente... De nuevo, lea todas las instrucciones en primer lugar, para que no tenga que volver sobre ellas y esto la distraiga.

1. Imagine un hermoso bebé de alrededor de seis semanas de edad. Es ciertamente pequeño. Admire su dulzura, su delicadeza. Sea consciente de que haría casi cualquier cosa para proteger a este niño.

2. Ahora, dese cuenta de que este maravilloso bebé es su yo bebé/ cuerpo. Aunque este bebé se parezca más a algún otro que haya visto recientemente, éste es el bebé de su imaginación.

3. Ahora, obsérvelo mientras se pone a gemir y a protestar. Algo le pasa. Pregúntele: «¿Qué puedo hacer por ti?» Y escuche bien. Es su bebé/cuerpo el que le está hablando.

No se preocupe si está «inventándose todo». Evidentemente, eso es lo que está haciendo, pero su yo bebé/cuerpo se implicará en algún punto del proceso.

4. Vuelva a preguntar, inicie un diálogo. Si prevé dificultades para satisfacer las necesidades de este bebé, coméntelo. Si lamenta algo, discúlpese. Si se enfada o se entristece, también es bueno saberlo en su relación con el bebé.

5. No dude en realizar de nuevo cualquier parte de este ejercicio o en hacerlo de otra forma. Por ejemplo, la próxima vez, abra simplemente su mente al yo bebé/cuerpo, a cualquier edad y en cualquier escenario en que quiera aparecer.

## La reestructuración de la infancia y la adolescencia:

aprenda a tutelarse a sí mismo.

EN este capítulo, vamos a volver a pensar su infancia. A medida que lea lo que se cuenta aquí sobre experiencias de niños sensibles, retomarán a su memoria los recuerdos de su propia infancia. Pero, ahora, los verá de un modo más despreocupado, a través del enfoque de lo que ya conoce acerca de su rasgo.

Estas experiencias tienen su importancia. Al igual que una planta, el tipo de semilla que se introduce en la tierra (es decir, su temperamento innato) es sólo una parte de la historia. La calidad del suelo, el agua y el sol afectan también profundamente al crecimiento de esa planta que es usted mismo. Si las condiciones durante el crecimiento son muy pobres, difícilmente aparecerán hojas, flores y semillas. Del mismo modo, siendo niño, usted no expondría su sensibilidad si las condiciones para su supervivencia exigían un comportamiento diferente.

Cuando comencé con mis investigaciones, descubrí, por así decir lo, dos tipos de PAS: unas mencionaban problemas de depresión y ansiedad; otras hablaban muy poco de estos sentimientos. La diferencia entre ambos grupos era bastante clara. Más tarde, descubrí que la casi totalidad de las PAS depresivas y ansiosas habían tenido una infancia turbulenta. Las personas no PAS con infancia turbulenta no muestran ni mucho menos tanta depresión ni ansiedad, pero tampoco ocurre esto con las PAS que han pasado por una infancia saludable. Es importante que ni nosotros ni la gente en general confundamos tener una alta sensibilidad con el «neuroticismo», en el que hay ciertos tipos de ansiedad intensa, depresión, exceso de apego o evitación de la intimidad, y habitualmente se deben a una infancia turbulenta. Ciertamente es que algunos de nosotros hemos conocido estos dos aspectos de la vida, el de la elevada sensibilidad y el del neuroticismo, pero eso no quiere decir que ambas cosas sean una y la misma. La confusión entre sensibilidad y neuroticismo y los efectos de un trauma en la infancia son una de las causas de la existencia de estereotipos negativos sobre las PAS (por ejemplo, modo de ser ansioso o depresivo por naturaleza). De modo que vamos a ponernos todos manos a la obra para dejar las cosas en su sitio.

Es fácil comprender por qué una infancia turbulenta puede afectar más a una PAS que a una no PAS.

Las PAS tienen la tendencia a ver todos los detalles, todas las implicaciones, de una experiencia amenazadora. Pero es fácil subestimar el impacto de la infancia, dado que gran parte de lo que es importante sucede antes de que seamos capaces de recordar. Además, parte de lo que es importante fue muy desagradable y, de ahí, que sea deliberadamente olvidado. Si alguna de las personas que cuidaban de usted se tomó irascible o peligrosa, la mente consciente pudo enterrar la información por ser demasiado terrible para reconocerla, pero sin evitar que su inconsciente desarrollara una profunda actitud de desconfianza.

La buena noticia es que podemos trabajar sobre cualquier efecto negativo. Muchas son las PAS a las que he visto trabajar así y se han liberado de gran parte de su depresión y

ansiedad, pero eso lleva tiempo.

Sin embargo, aunque su infancia pudiera haber sido maravillosa probablemente le resultaría difícil ser altamente sensible. Usted debió de sentirse diferente, y sus padres y profesores, aunque fueran excelentes en muchos aspectos, no sabían cómo manejarse con un niño sensible. Sencillamente, no existía demasiada información al respecto, y había demasiada tensión por volverlo a usted «normal», por equipararlo al ideal.

Un último punto que conviene recordar: la infancia y la adolescencia de los chicos sensibles y las chicas sensibles son bastante diferentes entre sí. En este capítulo, por tanto, me detendré con frecuencia para indicarle en qué se diferencia a la experiencia de uno y otro género.

Marsha, una muchachita que sabía evitar muy bien

Marsha, una PAS de sesenta y tantos años, vino a verme a psicoterapia durante varios años con la esperanza de comprender algunas de sus «compulsiones». Entre los cuarenta y los cincuenta años, se había introducido en la poesía y la fotografía y, a los sesenta, su trabajo se estaba ganando un respeto considerable.

Aunque parte de su historia es dolorosa, sus padres hicieron las cosas en general lo mejor que supieron, y Marsha se lleva bien ahora con su pasado, y sigue aprendiendo de él, tanto en su interior como a través de su arte. Yo creo que si alguien le preguntara hoy si es feliz, ella respondería que sí. Pero lo más importante es su firme crecimiento en sabiduría.

Marsha fue la más pequeña de seis hermanos, hijos de unos inmigrantes que a duras penas sobrevivían en una pequeña ciudad del medio oeste de Estados Unidos. Las hermanas mayores de Marsha recuerdan los sollozos de su madre cada vez que se enteraba de que estaba embarazada. Las tías de Marsha decían de su propia hermana que padecía profundas depresiones. Pero Marsha no tiene recuerdo alguno de una madre pesarosa, deprimida, fatigada ni desesperanzada. Era una impecable ama de casa alemana, devota de los servicios religiosos; del mismo modo, el padre de Marsha «trabajaba, comía y dormía».

Los hijos no sintieron falta de amor alguna. Los padres, simplemente, no tenían tiempo, energía o dinero para el afecto, la conversación, las vacaciones, ayudar en el trabajo de la casa, impartir sabiduría o hacer regalos. Esta nidada de seis polluelos, como a veces describía Marsha al grupo de hermanos, crecieron casi por sí solos.

De los tres estilos de aferramiento o apego de los que hemos hablado en el capítulo anterior: seguridad, ansiedad, evitación, este último fue el que requirió la primera infancia de Marsha. Tuvo que ser una niña que no necesitaba a nadie, que causara tan pocos problemas como fueran posible.

La pequeña Marsha, PAS, en el cubil de las bestias

Durante los dos primeros años de vida de Marsha, la disposición de la casa a la hora de dormir la llevó a la misma cama en la que dormían sus tres hermanos mayores que, por desgracia, utilizaban a su pequeña hermana para experimentar sexualmente con ella, del modo en que suelen hacerlo algunos niños cuando no están supervisados por adultos. Dos años después, la pasaron a los dormitorios de las hermanas. Todo lo que recuerda Marsha es que «por fin, me sentí un poquito más segura por la noche». Pero continuó siendo el objetivo de un cruel y evidente acoso sexual por parte de uno de sus hermanos mayores hasta que llegó a la edad de doce años.

Los padres de Marsha nunca supieron nada de esto, pues Marsha creía que, si contaba lo de sus hermanos, su padre los mataría. Matar formaba parte de la vida. Era algo que parecía que podía ocurrir. Marsha se acordaba de lo mal que se sentía con las habituales decapitaciones pollos en el patio trasero de la casa y de la actitud, despreocupada y despiadada, ante esta necesidad de la vida. De ahí que haya un sentido adicional para ella en ver a los hijos de la familia como una nidada de polluelos.

Además del tormento sexual, a los hermanos les gustaba incordiarla y asustarla, como si se tratara de su juguete personal, y más de una vez provocaron que se desmayara de miedo. (Las PAS constituimos muy buenos blancos debido a que reaccionamos fuertemente.) Sin embargo no todo iba a ser negativo. Siendo el juguete especial de sus hermanos la llevaron a lugares y probó libertades a las que, en aquellos días, las niñas no tenían acceso. Sus hermanos, que poseían una gran independencia, cosa que ella prefería, frente a la pasividad de su madre y hermanas eran los modelos de comportamiento de Marsha, y esto constituyó, en cierto modo, una valiosa experiencia para una niña sensible.

Para Marsha, la mejor sujeción estuvo en su hermana mayor, pero ésta murió cuando ella tenía trece años. Marsha se recuerda echada en la cama de sus padres, con la mirada perdida en el vacío, esperando noticias de su hermana. Le habían dicho que si sus padres no llamaban en una hora, significaría que su hermana había muerto. Cuando el reloj dio la hora, Marsha tomó un libro y se puso a leer; he aquí aún otra lección en la no sujeción.

Marsha como un hada minúscula, Marsha en el gallinero.

El primer recuerdo de Marsha es el de yacer desnuda bajo la luz del sol contemplando las motas de polvo en suspensión, sobrecogida por su belleza; un recuerdo de su sensibilidad como fuente de gozo. Toda su vida disfrutó de esta sensibilidad, y más ahora que puede expresarla a través del arte.

Observe que en este primer recuerdo de Marsha no hay ninguna otra persona. De igual modo, tanto su poesía como su fotografía suelen tratar de cosas, no de personas. Suele haber imágenes de casas, con ventanas y puertas cerradas. El obsesivo vacío de algunos de sus trabajos nos habla de experiencias privadas que todos tenemos, en especial para aquellas personas cuyas experiencias tempranas de infancia nos enseriaron a evitar la intimidad.

En una foto, realizada cuando estaba en terapia, hay unos pollos en primer plano, con un enfoque nítido. (Recuerde la importancia que tienen estos animales para Marsha.) Sin embargo, la tela metálica y el marco de la puerta de un gallinero que parece una cárcel se muestran más imprecisos. Pero lo más impreciso de todo, en la oscura puerta del gallinero, es la imagen fantasmal de un grupo de niños andrajosos. Otra imagen importante de su arte proviene de un sueño sobre una pequeña y brillante hada enfadada que vivía en un jardín secreto, al que no dejaba entrar a nadie.

Marsha ha consumido alimentos, alcohol y diversas drogas compulsivamente, en cantidades que llegaban a ser excesivas. Pero fue lo bastante lista como para no llegar al borde del abismo, gracias a una vena muy pragmática y un cociente intelectual de más de 135. En uno de sus sueños, empujaba un cochecito con un bebé hambriento y enfadado a través de un salón de banquetes lleno de comida, pero el bebé no quería nada de todo aquello. Juntas descubrimos que el bebé estaba famélico, ávido y desesperado de amor y atenciones. Al igual que los polluelos hambrientos, cuando no podemos alimentarnos con lo

que necesitamos, nos alimentamos con lo primero que encontramos.

### Las PAS y la sujeción

En los capítulos anteriores, hablamos de la importancia de la sujeción que tuvo con la persona que cuidaba de usted, normalmente su madre. Un estilo de sujeción insegura persistirá a través de toda la vida, a menos que pueda establecer una sujeción inusualmente segura con alguien en la edad adulta, como puede ser un amigo, amiga o compañero, compañera, o durante una psicoterapia de larga duración. Por desgracia, las relaciones no terapéuticas no siempre pueden soportar la tarea de desanudar una inseguridad generada en la infancia (la evitación de la intimidad, o la compulsión a unirse y temer ser abandonado). Por otra parte, al tiempo que una PAS se introduce en el mundo buscando inconscientemente esa anhelada seguridad, sin una experiencia lo bastante amplia en lo que respecta a lo que se busca, suele incurrirse en los mismos viejos errores, eligiendo una y otra vez el mismo tipo de persona que te hace sentir insegura.

Aunque en mi actividad haya encontrado una ligera tendencia entre las PAS a mostrar estilos de sujeción insegura como adultos, eso no quiere decir que sea este rasgo el que genere la situación<sup>61</sup>. Probable mente, no haga más que reflejar el hecho de que los niños sensibles son más conscientes de las claves sutiles en cualquier relación.

Como PAS, algunas de nuestras lecciones más importantes acerca de los demás las constituyeron tanto el esperar ayuda con sobreactivación como el esperar una dosis extra de esta misma sobreactivación; cada día era una lección.

En su Diario de un bebé (véase capítulo 2), Stem pone el ejemplo de un «cara a cara» entre la madre y el imaginario Joey. La madre lo arrulla y acerca la cara, y después se retira. Joey, sonríe, se ríe y suscita más juego. Pero, poco a poco, se hace demasiado intenso. En estos momentos de sobreactivación, el Joey imaginario de Stem rompe el contacto visual y mira en otra dirección, a fin de detener la activación. Para describir este cara a cara, Stem utiliza de nuevo la analogía del tiempo atmosférico, siendo la madre el viento que juega sobre el niño. Así, cuando Joey se siente abrumado, Stem imagina esto:

Se acerca hacia mí una nueva ráfaga suya, que levanta espacio y sonido. Me alcanza. Me golpea. Intento acoplarme a su fuerza para discurrir con ella, pero me zarandea una y otra vez. Me estremezco.

Mi cuerpo vacila. Dudo. Y entonces me vuelvo. Le doy la espalda a su viento. Y recalco en aguas tranquilas, yo solo<sup>62</sup>.

Todo esto ya debería resultarle familiar; Joey está buscando el nivel óptimo de activación mencionado en el capítulo 1. Aquellos que cuidan de bebés tienen normalmente estas sensaciones. Si un bebé está agitado y aburrido, estas personas se inventan juegos como el del cara a cara o algo más activador, como el de gesticular o acercarse poco a poco al niño mientras dicen: «Te voy a pillar». Los chillidos de regocijo constituyen una gran recompensa para el adulto y pueden causarle la impresión de que llevarlo hasta el límite debe de ser bueno para la confianza y flexibilidad del niño. Sin embargo, cuando éste se muestra molesto, los adultos deben parar.

Veamos ahora a nuestro imaginario y altamente sensible Jesse. El cara a cara no será muy diferente, salvo por el hecho de que este juego es un poco más tranquilo y breve. La madre de Jesse tendrá que ajustar sus juegos con el fin de que el niño se mantenga en un

margen confortable,

Pero, ¿qué pasa en esas otras ocasiones en las que los demás ponen las manos sobre Jesse? Suponga que su hermana mayor o su abuelo hacen el cara a cara un poco más intenso. ¿Qué pasa si, cuando Jesse aparta la mirada, que es su manera de tomarse un respiro, la hermana se acerca más aún? ¿O qué pasa si la hermana le vuelve la cara de nuevo?

Puede que Jesse cierre los ojos.

Puede que la hermana se le acerque al oído y grite.

Puede que el abuelo lo agarre y le haga cosquillas o lo lance al aire varias veces.

Jesse habrá perdido todo el control sobre su nivel de activación, y cada grito de Jesse generará una alegre racionalización: «Le encanta, le encanta..., sólo está un poquito asustado».

La equívoca cuestión: ¿te «encanta»?

¿Se ha imaginado usted en la piel de Jesse? Es una situación equívoca. La fuente de su activación está por completo fuera de su control. La intuición le dice que la otra persona, normalmente muy atenta, no resulta en modo alguno atenta en estos momentos. Sin embargo, ríe, se divierte, y espera que usted también lo haga.

He aquí una razón por la que le puede resultar a usted difícil, incluso ahora, saber qué le gusta y qué no, aparte de lo que los demás gusten de hacerle a usted o piensen que debería gustarle.

Me acuerdo de cierta ocasión en que los dueños de dos perros echaron a las olas a sus pequeños cachorros, con lo que los sumergieron en el agua. Los perros nadaban desesperadamente hacia los brazos de sus dueños, aun a sabiendas de que volverían a lanzarlos a las olas. No sólo era la única alternativa ante la posibilidad de ahogarse, sino que, además, esos brazos eran los únicos que ofrecían toda la seguridad y el alimento que los cachorros podían esperar. De manera que movían sus colas frenéticamente, y supongo que sus dueños creían que los cachorros disfrutaban con el «juego». Y puede que hasta los animalitos no estuvieran del todo seguros después de un rato.

También está el caso de una PAS cuyo recuerdo más antiguo era el de haber estado pasando de mano en mano en una parodia de reunión familiar. A pesar de su llanto y de los ruegos que hacía a sus padres, la niña, de sólo dos años, fue pasando de brazo en brazo en un círculo de extraños. Al revivir los sentimientos largamente reprimidos que acompañaban a estos recuerdos, la mujer se dio cuenta de que aquello (y otras muchas situaciones que probablemente había reprimido) la dejó con cierta sensación de impotencia y terror ante el hecho de que se la tomara en brazos, ante la idea de ser controlada físicamente de un modo u otro y ante la posibilidad de que sus padres no la protegieran.

La cuestión es que, en sus primeros años, usted pudo aprender o no a confiar en los demás, y en el mundo exterior en general. Si aprendió su sensibilidad permanecería intacta, pero rara vez se sentiría amenazado por una angustiosa activación de largo plazo. Usted sabía cómo manejarla; parecía estar bajo su control. Si usted les pedía a los demás que dejaran de hacer algo, lo hacían. Usted sabía que podía confiar en ellos, que podían ser de ayuda en vez de una carga. Por otra parte, si sus primeras experiencias no ayudaron a forjar tal confianza, pudo darse inicio a un camino de timidez crónica, ansiedad o evitación social. No se trata de algo congénito, sino aprendido.

Esta disyuntiva no es rígida; usted probablemente aprendió a confiar en unas



situaciones más que en otras. Pero también es cierto que, en los dos primeros años, el niño adopta una estrategia general o representación mental del mundo que puede ser bastante duradera<sup>63</sup>.

### Las PAS con una buena infancia

Existen, por cierto, algunas razones para esperar que muchas PAS hayan tenido una infancia particularmente buena. Gwynn Mettetal es una psicóloga de la Universidad de Indiana que estudia la forma de ayudar a los padres de niños «temperamentalmente de riesgo». Mettetal observa que la mayoría de los padres se esfuerzan por comprender a sus hijos y por educarlos de la mejor manera posible; y, si un niño sensible se da cuenta de estas buenas intenciones, puede hallar en ello una sensación de ser amado más de lo habitual<sup>64</sup>.

Los padres de un niño altamente sensible suelen desarrollar un vínculo especialmente íntimo con su hijo. La comunicación es más sutil, y los triunfos en el mundo se vuelven más significativos. «¡Mira, mamá, he marcado un gol!» es algo que asume un significado totalmente nuevo para los padres y los entrenadores cuando el futbolista es una PAS. Y dado que el rasgo es congénito, existen grandes posibilidades de que uno o ambos progenitores lo comprendan muy bien.

En unas investigaciones realizadas en la Escuela Médica de la Universidad de California en San Francisco se descubrió que los niños que eran «altamente sensibles al estrés» tenían efectivamente más lesiones y enfermedades si se encontraban bajo estrés, pero que padecían menos lesiones y enfermedades que los demás si no estaban bajo estrés. Y dado que el estrés se ve influido en gran medida por la seguridad de la sujeción del niño y de la vida familiar, yo creo que podemos aventurar, sin riesgo de equivocarnos que los niños altamente sensibles que disfrutaban de una sujeción segura exhiben también una buena salud poco habitual. ¿No es curioso esto?

Por último, aunque sus padres fueran un poco descuidados, usted quizá recibió suficiente amor y dispuso del suficiente espacio como para crecer bien por sí solo. Es posible que alguna figura imaginaria, algún personaje de algún libro o la misma naturaleza pudieran ofrecerle la calma y el apoyo suficientes; acaso su rasgo lo hizo a usted más feliz que a otros niños en esta soledad. O puede que su intuición y otros muchos y buenos atributos lo llevaran a establecer relaciones más estrechas y saludables con otras personas, con un familiar o con su profesor. Algo de tiempo con la persona adecuada puede marcar grandes diferencias.

Si su familia fue particularmente difícil, usted debe ser consciente también de que su rasgo quizá le evitara verse tan completamente implicado o confundido por ese caos como podría haberse visto otro niño.

Y cuando usted empiece a sanarse, la intuición lo ayudará mucho en ese proceso. Los que han investigado sobre la sujeción han visto que, durante la mayor parte del tiempo, les impartimos a nuestros hijos las mismas experiencias que tuvimos nosotros, aunque hay claras excepciones, que son los adultos que han curado sus peores heridas de infancia. Si hace el esfuerzo, indudablemente doloroso, usted también puede ser una de estas personas. Volveremos sobre este tema en el capítulo 8.

### Nuevos temores en el mundo exterior

Cuando llegó usted a la edad de ir al colegio, se encontró con nuevas actividades y nuevos caminos en los que su sensibilidad podía ser de ayuda, o bien un estorbo. Al igual que Rob en el capítulo 2, la exposición ante el ancho mundo debió de estimular su imaginación y elevar su conciencia de todo lo que se les escapaba a los demás, al tiempo que le daba una mayor capacidad para valorar las pequeñas bellezas de la vida. A medida que su sensibilidad se iba encontrando con un mundo cada vez más grande, es probable también que aparecieran nuevos temores y fobias «irracionales».

Los miedos pueden incrementarse a estas edades por muchas razones. En primer lugar, por simple condicionamiento: cualquier cosa que hubiera a su alrededor cuando usted estaba sobreactivado se asociaría a la sobreactivación y se convertiría en algo más que temer. En segundo lugar, quizás usted comenzara a tomar conciencia de lo mucho que se iba a esperar de usted, y de lo poco que se iban a comprender sus vacilaciones. Tercero, su sensible «antena» podía captar todos los sentimientos de los demás, incluso aquellas emociones que pretendían ocultarle a usted u ocultarse a sí mismos. Y dado que algunos de estos sentimientos eran atemorizadores (debido a que su supervivencia dependía de esas personas), usted quizás reprimió el conocimiento que tenía de ellos, pero su temor permaneció y se expresó como un miedo aún más «irracional».

Por último, es probable que el ser sensible a la incomodidad, la reprobación o el enfado de los demás le hiciera seguir a pies juntillas cualquier norma, por temor a cometer un error. Pero el ser tan «bueno» en todo momento lo llevó a ignorar muchos de sus propios sentimientos, sentimientos humanos normales, como la irritación, la frustración, el egoísmo o la ira. Y dado que usted siempre estaba dispuesto a complacer a los demás, es posible que éstos ignoraran sus necesidades cuando, de hecho, éstas serían normalmente mayores que las de ellos, con lo que lo único que conseguiría sería alimentar su malestar y su enfado. Pero estos sentimientos quizá fueran tan temibles que usted los enterró. El miedo a estallar se convertiría así en otra fuente de miedos y pesadillas «irracionales»<sup>65</sup>.

Por último, y en el caso de muchos de ustedes, la paciencia que sus padres habían mostrado acerca de su sensibilidad durante los tres primeros años comenzaba ahora a desvanecerse. Es posible que ellos esperaran que usted superara eso pero, llegado el momento de enviarlo al colegio, debían de ser conscientes de que el mundo no los iba a tratar con tanta amabilidad. Quizá comenzaran a culparse por haberlo sobreprotegido, y puede que iniciaran una campaña para endurecerlo con rapidez. Puede ser que incluso buscaran ayuda profesional, enviándole a usted un mensaje aún más contundente de que algo iba mal en su interior. Y todo esto pudo añadirse a la ansiedad que usted ya podía estar sintiendo.

### El problema de los niños varones sensibles

Parece ser que la cantidad de hombres y mujeres que nacen como PAS es similar<sup>66</sup>. Pero, ya desde la infancia, la cultura marca diferencias. Las culturas tienen ideas muy estrictas acerca de cómo deberían comportarse los individuos jóvenes de nuestra especie según su sexo.

Este tema es tan importante para nosotros que casi resulta divertido. Un colega me puso al corriente de un experimento informal de psicología social: se dejó a un recién nacido en un parque con una persona que, cuando era interrogada por las personas que pasaban, decía haber aceptado sentarse junto al bebé por unos instantes, y que no sabía si

era niño o niña. Todos los que se detenían a admirar al bebé se mostraban bastante contrariados por no poder saber el género de la criatura. Algunos, incluso, se ofrecieron a desvestir un poco al bebé con el fin de averiguarlo. En otros estudios se explica por qué importa tanto el género: la gente tiende a tratar de forma muy diferente a un bebé según si es varón o hembra<sup>67</sup>.

Es fascinante observar hasta qué punto se confunde género con sensibilidad. Los hombres no deberían ser sensibles, las mujeres deben serlo; y todo esto comienza en casa. Las investigaciones demuestran que los niños pequeños que son «tímidos» no son siquiera del gusto de sus madres, lo cual, según los investigadores, «se puede interpretar como una consecuencia del sistema de valores de la madre»<sup>68</sup>. ¡Menudo comienzo de la vida! Los niños tímidos se granjean las reacciones negativas de los demás, en especial si el niño también es de temperamento apacible en casa.

#### Las niñas sensibles: acompañantes personales de las madres

En contraste con los niños tímidos, las niñas a las que se tiene por tímidas se llevan muy bien con sus madres<sup>69</sup>; para éstas, son las mejores. El problema aquí es que, entonces, las niñas sensibles pueden terminar siendo sobreprotegidas. Una madre puede encontrar en la niña sensible la hija de sus sueños, aquella que no dejará el hogar, que no debería dejarlo, que no podrá hacerlo, todo lo cual ahoga el deseo natural de la niña sensible por explorar y superar sus miedos.

Las niñas, sea cual sea su edad, manifiestan más efectos negativos (incluso la retirada del mundo) por cualquier actitud negativa que la madre pueda manifestar hacia ellas (críticas, rechazo, frialdad)<sup>70</sup>. Pero esto es mucho más cierto en el caso de las niñas sensibles. Además, los padres no suelen ayudar mucho a sus hijas a superar sus miedos. En definitiva, y en general, las niñas pequeñas se ven más afectadas por ambos padres, para bien o para mal<sup>71</sup>.

Después de leer todo esto, quizás haya llegado el momento de pensar en modos mediante los cuales pueda usted ser un padre o una madre diferente para sí mismo o para sí misma en la actualidad. Para comenzar, lleve a cabo la autoevaluación «Cómo aborda usted las amenazas de sobreactivación» (página 109).

#### Convertirse en una clase diferente de padre o madre para usted mismo/a

Algunas situaciones son sobreestimulantes debido a que resultan demasiado intensas o se prolongan demasiado. El niño que hay en usted no puede sobrellevar los fuegos artificiales ni pasarse otra hora más en el carnaval. La lectura del capítulo anterior debería haberlo ayudado a tomarse en serio a su bebé/cuerpo cuando éste dice que ya tiene bastante. Pero a veces es bueno no albergar temores acerca de lo que se avecina, de la mera idea de ver los fuegos artificiales o de subirse a la noria. Cuando una nueva situación genera una sobreestimulación debido a que no nos resulta familiar (y en tanto que las cosas que no nos resultaron familiares en el pasado se nos hicieron angustiosas), rechazamos naturalmente todo lo novedoso sin siquiera intentarlo, y eso significa que podemos perdemos un montón de cosas interesantes.

Con el fin de estar dispuesto a intentar algo novedoso, usted va a necesitar una buena cantidad de experiencias en las que se enfrente a nuevas situaciones y se desenvuelva bien. Para una PAS, hacerlo bien en circunstancias novedosas nunca es algo automático.

Los padres que comprenden a sus hijos altamente sensibles desarrollan una estrategia de «paso a paso». Después, con el tiempo, los mismos niños aprenden a aplicárselo ellos solos. Si sus padres no le enseñaron el «paso a paso» es hora de que usted aprenda esta forma de abordar aquello que no le resulte familiar.

He adaptado aquí algunos de los consejos que da sobre el «niño tímido»<sup>72</sup> Alicia Lieberman en su libro *Emotional Life of the Toddler*, [La vida emocional del niño pequeño] para que lo utilice el adulto cuando tenga miedo de afrontar situaciones novedosas:

1. Del mismo modo que los padres no envían al niño pequeño a una situación novedosa solo, no se lo haga usted a sí mismo. Lleve a alguien consigo.

2. Del mismo modo que los padres comienzan por explicarle la situación al niño, explíquele la situación a la parte temerosa de usted. Concéntrese en lo que resulta familiar y le da seguridad.

3. Del mismo modo que los padres cumplen la promesa de que dejarán que el niño abandone la situación si se le hace intolerable, dese usted permiso para volver a casa si siente necesidad de ello.

4. Del mismo modo que los padres confían en que el niño se sentirá bien después de un rato, espere que la parte temerosa de usted se sienta bien después de un tiempo de ajuste a esa estimulación que le resulta tan poco familiar.

5. Del mismo modo que los padres tratan de no responder a los temores del niño con mayor preocupación de lo que la situación, puede justificar, si la parte temerosa de usted necesita ayuda, no responda con más ansiedad de la que su parte más valiente cree que pueda estar justificada.

Y recuerde también que la sobreactivación se puede interpretar erróneamente como ansiedad. Un buen padre o una buena madre podrían decir: «No cabe duda de que esto te altera, y hace latir con fuerza tu corazón, ¿no?».

¿Cómo aborda usted las amenazas de sobreactivación?

No dude en echar un vistazo a las distintas afirmaciones que aparecen a continuación, aun cuando le parezcan incoherentes. Simplemente, determine los elementos aplicables en su propio caso, haciendo que cada respuesta sea independiente de la anterior.

Cuando tengo miedo de intentar algo nuevo o estoy al borde de sentirme sobreestimulado o sobreactivado, normalmente...

—Intento escapar de la situación.

—Busco modos para controlar la situación.

—Tengo la esperanza de ser capaz de soportarlo de alguna manera.

—Tengo una sensación creciente de temor, pensando que todo pueda ir mal.

—Busco a alguien en quien confiar para que me ayude, o al menos mantengo en mente a esa persona.

—Me alejo de todos para que, como mínimo, nadie me genere más problemas.

—Intento estar con los demás (los amigos, la familia o un grupo que conozco bien) o voy a la iglesia, a clase o me pongo ante el público en algún lugar.

—Me juro que haré todo lo posible por evitar eso y todo lo que se le parezca, sin importar lo mucho que me pueda perder con ello.

—Me quejo, me enfurezco, hago lo que debo para conseguir que los que consiguen angustiarme dejen de hacerlo.

—Me concentro en mantener la calma e intento afrontar las cosas de una en una.

Sus métodos particulares:

Todos estos métodos tienen su sentido (incluso el miedo, que puede motivarnos a actuar). Pero, obviamente, unos son más adecuados que otros para determinadas situaciones, de manera que la clave se halla en la flexibilidad. Si utiliza menos de tres de ellos, convendrá que revise la lista y piense en la posibilidad de adoptar algún método más.

¿Quién le enseñó a usted estos métodos? ¿Qué pudo suceder que le impidiera utilizar alguno más de ellos? El hecho de reconocer estos mecanismos de la infancia a la hora de abordar las situaciones lo ayudará a ver lo que todavía es útil y lo que ya no es necesario.

Sopesar las «necesidades particulares» frente al riesgo de acabar desanimándose

Quizá lo más difícil de todo sea decidir hasta dónde protegerse, hasta dónde forzarse. Éste es el problema que tienen que afrontar todos los padres de niños sensibles. Usted probablemente sepa cómo obligarse a sí mismo; lo hace del modo en que lo hicieron sus padres, sus profesores y sus amigos. Pocas PAS escapan a la presión de ser una buena persona, una persona normal y complaciente con los demás; y aunque esas otras personas haga mucho tiempo que ya no están, usted sigue intentando complacerlas. Usted imita su fracaso al no aceptar la necesidad especial que usted tiene de salvaguardarse. Utilizando los términos del capítulo anterior, tiende a estar demasiado «afuera».

O puede ser que esté imitando su sobreprotección, que quizá no sea otra cosa que el no haberlo ayudado en un momento en que usted estaba demasiado temeroso y ansioso como para intentar conseguir algo que entraba dentro de sus capacidades. En ese caso, quizás usted esté demasiado «adentro».

¡Qué desalentador es observar a sus amigos disfrutar de algo que usted teme intentar! No subestime su desaliento. En la edad adulta, puede ser un regalo ver a los amigos desarrollándose en sus ocupaciones, viajando, moviéndose o relacionándose de ese modo que usted tanto teme pues, en lo más profundo, usted dispone de los mismos o más talentos, el mismo deseo y el mismo potencial.

La envidia puede hacernos ver una de dos cosas: uno, que si queremos algo, convendrá que hagamos algo al respecto mientras podamos; o dos, que queremos algo que, simplemente, no está a nuestro alcance. Como ya vio en el capítulo 2, en la descripción de Rotherbart sobre cómo nos desarrollamos, los adultos somos capaces de dirigir la atención, de utilizar la fuerza de la voluntad y decidir que queremos vencer un miedo. Si siente la suficiente envidia y se decide a hacer algo al respecto, probablemente lo consiga.

Otra parte igualmente importante del hecho de haber crecido ya es el que uno abandona la pretensión de ser capaz de hacerlo absolutamente todo. La vida es breve y está llena de límites y responsabilidades. Cada uno toma su parte de «bienes», de los cuales disfruta, del mismo modo que cada uno contribuye con el mundo ofreciendo algún bien. Pero nadie puede tenerlo todo para sí ni hacerlo todo por los demás.

He observado que no todas las PAS se desalientan cuando no son capaces de hacer todo lo que sus iguales hacen. No tienen demasiada envidia. Valoran su rasgo y saben que les ofrece muchas cosas de las que carecen los demás. Creo que el desaliento, al igual que el no conseguir salvaguardamos, proviene de actitudes aprendidas en la primera infancia.

Nunca es demasiado tarde para superar el desaliento

Aunque es de sabios aceptar lo que no podemos cambiar de nosotros mismos,

también es bueno recordar que nunca es tarde para sustituir el desaliento por trocitos de confianza en sí mismo y de esperanza.

Siendo niña, yo tenía una sensibilidad especial ante la idea de caer, lo cual me llevaba a una gran sobreactivación y a una considerable pérdida de coordinación cada vez que me encontraba a cierta altura o tenía que confiar en mi propio equilibrio. Así, nunca insistí en que me enseñaran cosas como ir en bicicleta, ir en patines o patinar sobre hielo, algo que creo que sólo proporcionaba alivio a mi madre. Y así, siempre fui más una envidiosa observadora que una participante en actividades físicas, aunque ha habido hermosas excepciones, como la que tuvo lugar al término de la celebración de un solsticio de verano a la que asistí en California, en un rancho de las Sierras.

En aquel evento, había mujeres de todas las edades. Pero, por la noche, encontraron un columpio y se convirtieron en un puñado de jovencitas. El columpio se hallaba en el extremo de una larga cuerda y se cernía sobre una pendiente. Cuando llegó el crepúsculo, era como volar hacia las estrellas. O, al menos, eso decían. Todas lo probaron salvo yo.

Cuando se retiraron, me quedé allí, mirando el columpio y sintiendo aquella misma vergüenza de antaño por ser una gata asustada, a pesar del hecho de que probablemente nadie más se había percatado de ello.

Entonces, apareció una mujer mucho más joven que yo y se ofreció a mostrarme cómo utilizar el columpio. Le dije que no, que no quería, pero ella ignoró mi negativa. Me prometió que en ningún momento me empujaría más fuerte de lo que yo estuviera dispuesta a aceptar, y me sostuvo el columpio.

Me llevó un poco de tiempo. Pero,—por algún motivo, me sentí segura con ella, y encontré el coraje suficiente para columpiarme hacia las estrellas como las demás.

No volví a ver a aquella joven, pero siempre le estaré agradecida, no sólo por la experiencia, sino también por el respeto y la comprensión que me mostró al enseñarme... un suave balanceo detrás de otro.

### Sus años escolares

Los recuerdos de Marsha sobre sus años escolares eran los típicos de una PAS. Destacaba en la escuela y era una especie de líder en lo relativo a planes e ideas. También se aburría. Su incansable imaginación la llevaba a leer libros durante las clases. Aun así, normalmente era «la más lista».

Al mismo tiempo que se aburría, la sobreestimulación de la escuela le resultaba molesta. Lo que recuerda con más claridad es el mido. No le asustaba, pero le resultaba insoportable, en especial si la profesora dejaba el aula. El alboroto en su hogar, ocho personas en una minúscula casa, también la hacía sentirse desdichada. Cuando hacía buen tiempo, se ocultaba entre los árboles o bajo el porche y se ponía a leer libros. Si hacía mal tiempo, simplemente aprendía a ignorarlo todo mientras leía.

Sin embargo, en la escuela la sobreactivación podía resultarle más difícil de evitar. Un día, la profesora leyó en voz alta los relatos de un periódico acerca de las horribles torturas de unos prisioneros de guerra, y Marsha se desmayó.

Cuando usted comenzó a ir a la escuela, al igual que Marsha, debió de encontrarse con el ancho mundo. El primer impacto quizá fuera el verse lejos de casa. Pero, aunque es posible que estuviera acostumbrado a ello por haber ido a la guardería, seguramente sus sentidos no estarían preparados para el largo y ruidoso día de un aula media de primaria. En el mejor de los casos, sus profesores mantendrían un rango de estimulación que iría bien

para el promedio de nivel óptimo de activación de un niño; pero, para usted, casi siempre sería excesivo.

Probablemente, al principio usted optaría por la retirada y por dedicarse simplemente a observar. Me acuerdo del primer día de clase de mi hijo. Se fue a un rincón y se quedó mirando aquello fijamente, mudo de asombro, pero la observación silenciosa no es «normal». El profesor le diría: «Los demás niños están jugando. ¿Por qué no juegas tú?». Y por no molestar al profesor o por no ser visto como un bicho raro, quizá superó usted su renuencia. O quizá, simplemente, no pudo hacerlo. En ese caso, se iría convirtiendo en centro de atención; justamente lo último que necesitaba.

Jens Assendorpf, del Instituto Max Planck de Psicología de Munich ha escrito sobre cuán normal es para algunos niños que prefieran jugar solos<sup>73</sup>. En casa, los padres tienen normalmente la sensación de que jugar solo es una parte de la personalidad del niño, pero, en la escuela, las cosas son diferentes. Al cabo de un año, el jugar solo lleva a que el niño se vea rechazado por los demás niños y se convierta en objeto de preocupación para los profesores.

Para algunos de ustedes, toda esta sobreactivación y vergüenza debió de suponerles a un bajo rendimiento en clase. Sin embargo, la mayoría, aficionados a la lectura y al estudio silencioso, sobresaldría en sus trabajos escolares. Era el desarrollo de las habilidades sociales o físicas lo que se vería obstaculizado por la sobreactivación. Para afrontar esto, quizás encontró usted un amigo íntimo con el cual jugar. Y quizás tuvo usted la reputación de ser el que ideaba los mejores juegos, el que escribía las mejores historias y hacía los mejores dibujos.

Ciertamente, si entró usted en la escuela sintiendo confianza en sí mismo y en su rasgo, como le ocurrió a Charles (capítulo 1), quizás llegara a ser un verdadero líder. Si no, le ocurriría como a una amiga mía muy sensible, física de profesión, que solía decir: «¿Sabes de alguien realmente grande que lo haya pasado bien en la escuela?».

### Los años escolares en niños y niñas

En mis investigaciones descubrí que, en la edad escolar, la mayor parte de las PAS varones eran introvertidos. Y esto tiene pleno sentido, dado que un varón sensible no es «normal». Tenían que ser muy cuidadosos estando en grupo o con extraños para ver cómo se les iba a tratar.

Las niñas sensibles, al igual que los niños sensibles, suelen confiar sólo en una o dos amigas a lo largo de sus años escolares. Pero algunas de ellas son bastante extravertidas. A diferencia de los niños, si manifiestan alguna sobreactivación o alguna emoción, están haciendo lo que se espera de ellas. Incluso esto puede ayudarlas a ser aceptadas por las otras chicas.

Sin embargo, la parte negativa de esta concesión a ser emocional puede hallarse en que a una niña sensible no se le fuerza nunca a ponerse la armadura que los niños sensibles tienen que ponerse para sobrevivir. Las niñas pueden tener poca práctica en el control emocional y sentirse indefensas ante este tipo de sobreactivación. O pueden utilizar sus emociones para manipular a los demás, incluso para protegerse de la sobreactivación. «Si tenemos que jugar otra vez a eso, me voy a poner a llorar.» La autoafirmación directa, necesaria en la edad adulta, no se espera de ellas o bien no se desea.

### Los superdotados

Si se le etiquetó a usted como superdotado, puede que su infancia fuera más fácil, dado que su sensibilidad se entendería como parte de un rasgo más amplio que estaba mejor aceptado socialmente. Por otra parte, padres y profesores dispondrían de mejores consejos en lo relativo a niños superdotados. Por ejemplo, uno de los investigadores les recuerda a los padres que no esperen que sus hijos casen bien con ellos<sup>74</sup>. Y si los padres le dan a su hijo un tratamiento especial y le ofrecen oportunidades de más, no van a generar con ello un «monstruo consentido». A padres y profesores se les dice con toda claridad que dejen que los niños superdotados sean simplemente como son. Éste es un buen consejo para todos los niños que tienen rasgos distintos a la media y a lo ideal, pero a los superdotados se les valora lo suficiente como para permitirles semejante desviación.

Sin embargo, todo tiene una parte positiva y una negativa. Quizá sus padres o sus profesores le presionaron; también es posible que su autovaloración haya estado completamente ligada a sus logros. Mientras tanto, si no estaba usted con otros superdotados, debió de sentirse solo y, posiblemente, rechazado. En la actualidad, hay algunas buenas directrices para educar a los niños superdotados<sup>75</sup>.

#### Retutelar a su yo «superdotados

1. Valórese por lo que es, no por lo que hace.
2. Elógiase a sí mismo por asumir riesgos y por aprender algo nuevo, en lugar de hacerlo por sus éxitos; esto lo ayudará a enfrentarse al fracaso.
3. No se pase el tiempo comparándose con los demás; es algo que fomenta a una competitividad excesiva.
4. Dese oportunidades para interactuar con otras personas superdotadas.
5. No se sobrepase programando su tiempo. Dese tiempo para pensar, para soñar.
6. Mantenga unas expectativas realistas.
7. No oculte sus habilidades.
8. Sea su propio abogado. Defienda su derecho a ser usted mismo.
9. Si sus intereses son reducidos, acéptelo; si son amplios, también.

Acerca de este último punto... quizás usted quiera estudiar neutrinos y nada más, o es posible que solamente quiera leer, viajar, estudiar o charlar hasta descubrir el sentido de la vida humana en el planeta: en el mundo, hacen falta una cosa y otra. (Además, es probable que usted cambie en otra fase de su vida.) Hablaremos más sobre los superdotados adultos (un tema muy desatendido) en el capítulo 6.

#### El adolescente altamente sensible

La adolescencia es una época muy difícil para todo el mundo, pero en mis investigaciones he descubierto que la mayoría de los informes de PAS indican que los años de instituto fueron para estas personas los más difíciles de todos. Se dan cambios biológicos desconcertantes y una rápida acumulación de responsabilidades de adulto, una tras otra: conducir, decisiones vocacionales o de estudios, la utilización adecuada de alcohol y drogas, la potencial paternidad o maternidad, responsabilizarse de niños en trabajos de canguro o como monitores de campamentos, y otras pequeñas cosas como no perder la tarjeta de identidad, el dinero o las llaves. Luego, está lo más grande de todo, el despertar de los sentimientos sexuales y la dolorosa conciencia de sí que acarrea. Los jóvenes



sensibles parecen sentirse incómodos con los papeles sexuales de víctima o de agresor que los medios de comunicación dan a entender que se espera que pongan en práctica los jóvenes.

Sin embargo, también es posible que se desplace la energía o la ansiedad hacia el sexo debido a que la fuente real de la ansiedad es más difícil de afrontar. Piense en la presión de una toma de decisiones que va a determinar toda su vida, sin tener ni idea del resultado; la expectativa de tener que dejar el hogar familiar y de tener que hacerlo alegremente o, al menos, con decisión; el miedo a que su «fatal defecto» se revele plenamente si no consigue llevar a cabo la transición esperada hacia una vida independiente.

No sorprende que muchos adolescentes sensibles hagan frente a la crisis destruyendo su yo a punto de brotar para no tener que contemplar el fracaso si no brota «correctamente». Y son múltiples las formas de autodestrucción: casarse o tener un hijo, encerrándose así en un papel estrecho y prescrito; el abuso de las drogas o el alcohol; el propiciarse una discapacidad física o mental; adscribirse a un culto o una organización que ofrece seguridad y respuestas; o el suicidio. No estoy diciendo que todas estas conductas sean causadas por el hecho de ser sensible (o que el yo, siendo como es una planta resistente, no vaya a sobrevivir a algunas de estas cosas y a florecer más tarde), pero estos escapes, a la disposición de cualquier adolescente, acaban siendo utilizados también por algunas PAS.

Evidentemente, para muchos, los deberes de la edad adulta se posponen yendo a la universidad. (Después, hasta puede haber cursos de posgraduados, doctorados e internados.) O bien, uno descubre otra forma de asumir las obligaciones de la vida muy poco a poco. Ir retrasando las cosas, en lugar de evitarlas, es una buena táctica, otra variante del método de aprendizaje que yo llamo «paso a paso». No se sienta mal si lo utiliza durante algún tiempo.

Puede que usted se demorara en abandonar el hogar familiar. Quizá vivió con sus padres durante unos cuantos años, trabajó para ellos durante un tiempo, o a lo mejor se mudó a un piso en la misma ciudad compartido con otros amigos del instituto. Convertirse paso a paso en un adulto operativo es algo que funciona bien. De repente, un día ya eres una persona adulta, que asume todas sus responsabilidades, y no sabes exactamente cómo ocurrió todo.

Sin embargo, a veces damos un paso demasiado grande. Para muchas PAS, la universidad es uno de ellos. Conozco a muchas de estas personas que abandonaron al finalizar el primer trimestre (o después de su primer regreso a casa, normalmente por Navidad). Ni ellas, ni sus padres ni sus orientadores comprendieron el verdadero problema, la sobreestimulación que les suponía una nueva vida: nuevas personas, nuevas ideas, nuevos planes de vida, una habitación ruidosa como dormitorio sin pegar ojo en toda la noche, charlando o de fiesta, y experimentando probablemente con el sexo, las drogas o el alcohol (o cuidando de los amigos o amigas por las secuelas de sus experimentos).

Aunque el joven sensible quisiera retirarse y descansar, existe esa presión para hacer lo que hacen todos, para ser normales, guardar las apariencias, hacer amigos, satisfacer las expectativas de todos... Cualquier problema que pudiera tener usted en la universidad, debería de someterlo a reestructuración, pues no fue un fracaso personal suyo.

No es sorprendente que una buena vida hogareña sea de gran ayuda para todos los adolescentes, incluso en el momento de dejar el nido. La influencia perdurable del hogar es especialmente fuerte para las PAS. Llegada la adolescencia, su familia le habría enseñado a

usted mucho acerca de cómo podía y debía comportarse en el mundo real.

Por fin los chicos y las chicas sensibles se convierten en hombres y mujeres

Cuando los adolescentes altamente sensibles se convierten en adultos, las diferencias de género se incrementan. Al igual que con las pequeñas variaciones de dirección al comienzo de un viaje, las diferencias en la educación pueden hacer que los hombres y las mujeres sensibles lleguen a muy diferentes destinos.

En general, los hombres tienen una mayor autoestima que las mujeres. Si los padres valoran a un hijo sensible, como en el caso de Charles (capítulo 1), éste mostrará una gran confianza en sí mismo al llegar a la edad adulta. En el otro extremo, he descubierto muchos hombres altamente sensibles que se detestaban a sí mismos (no es sorprendente, dados los rechazos experimentados).

En un estudio sobre hombres que habían sido tímidos desde la infancia (supongo que la mayoría eran PAS), se descubrió que se habían casado tres años más tarde, como media, que el resto de hombres; que habían tenido su primer hijo cuatro años más tarde y que habían comenzado una carrera estable tres años después, lo cual, a su vez, solía llevarlos a logros profesionales menores<sup>76</sup>. Esto podría estar reflejando un prejuicio cultural contra los hombres tímidos o con una baja confianza en sí mismos. También podría indicar el tipo de precaución y de demora que resulta saludable para una PAS, o la valoración de otros aspectos en la vida aparte de la familia o la carrera profesional (quizás unos objetivos espirituales o artísticos). De todos modos, si usted ha sido lento en dar estos pasos, va a tener mucha compañía.

En cambio, este mismo estudio descubrió que las mujeres tímida«; atravesaban las etapas tradicionales de la vida sin demoras. Era bastante menos probable que una mujer tímida hubiera trabajado en algo o que hubiera seguido trabajando después de casarse, como aprovechándose de la tradición patriarcal de ir de la casa del padre a la del marido sin tener que aprender a mantenerse por sí sola.

Sin embargo, en el instituto, estas mismas mujeres solían mostrar una «silenciosa independencia, un interés en cuestiones intelectuales, un alto nivel de aspiración y una directividad interna». Me imagino la tensión creada por esa «silenciosa independencia»<sup>77</sup> en la vida de estas mujeres, la necesidad de seguir su dirección interna y la sensación que tendrían de que el único oasis seguro y tranquilo para ellas era el del matrimonio tradicional.

Muchas de las mujeres a las que entrevisté sentían que su primer matrimonio había sido un error, un intento de manejar su sensibilidad mediante la adición de otra persona a su vida o bien asumiendo un papel seguro. No sé si la proporción de divorcios entre estas mujeres es superior o no, pero sí que sus razones para el divorcio pueden ser muy diferentes de las del resto de mujeres. Parece que, con el tiempo, se ven obligadas a enfrentarse solas al mundo y a encontrar salidas para su potente intuición, su creatividad y demás talentos. Si su primer matrimonio no permitió estos desarrollos, éste se convertiría, cuando al fin se sintieron preparadas, en un obstáculo para su independencia.

Marsha fue, ciertamente, una de esas mujeres. Se casó joven, y esperó hasta los cuarenta para desarrollar sus capacidades creativas e intelectuales, tan evidentes en sus años escolares. Para Marsha (y para alrededor de un tercio de las mujeres a las que entrevisté), quizás hubo más

de esta inseguridad ante el mundo que simple sensibilidad. Estas mujeres habían

tenido dolorosas experiencias sexuales (como la de Marsha con sus hermanos). Incluso sin un evidente abuso sexual, se sabe que todas las jóvenes experimentan un acusado descenso en la autoestima cuando llega la pubertad, probablemente al percatarse de su papel como objetos sexuales. La chica altamente sensible sentirá aún más todas estas implicaciones, y hará de la autoprotección su máxima prioridad. Las habrá que comerán en exceso para dejar de ser atractivas, otras se excederán en los estudios o en su preparación con el fin de no disponer de tiempo libre, y otras escogerán enseguida a un chico y se colgarán de él para que las proteja.

Marsha decía que su liderazgo y su brillantez en clase terminaron al llegar al instituto, tan pronto como se le desarrollaron los senos (con un volumen superior a la media). De repente, comenzó a atraer la atención de los chicos. Iba a clase con abrigo, hiciera frío o calor, y se volvió todo lo discreta que pudo. Además, y según sus palabras, las líderes pasaron a ser las «pánfilas que iban tras los chicos riéndoles las gracias», y ella no podía o no quería ser una de ellas.

De todas formas, los chicos la abordaban frecuentemente. Un día, dos de ellos la siguieron y le robaron un beso. Se fue a casa horrorizada, entró por la puerta y vio una rata, real o imaginaria —nunca estuvo segura—, que se precipitaba escaleras abajo hacia ella. Después de aquello y durante años, cada vez que besaba a un chico, volvía a ver a aquella rata.

A los dieciséis años, se enamoró por primera vez, pero lo mandó todo al traste cuando empezaron a intimar demasiado. Permaneció virgen hasta los veintitrés, cuando un chico con el que se había citado la violó. Después de aquello, se entregó a todo aquel que insistiera lo suficiente, «salvo a los chicos a los que realmente amaba». Después, llegó el matrimonio, y los malos tratos, y la larga espera hasta encontrar el coraje suficiente como para divorciarse de aquel hombre y, con ello, el inicio de su carrera artística.

En resumen, ésta es otra muestra de cómo se manifiesta la diferencia de géneros en la sensibilidad. Cuando los chicos sensibles se convierten en hombres, tienen que perder el paso con respecto al resto de hombres tanto en el tiempo como en la naturaleza de sus vidas. Ser sensible no es «normal» en los hombres. Mientras tanto, de las mujeres se espera que sí lo sean. Para las chicas sensibles se hace muy fácil tomar el sendero de los valores tradicionales, sin aprender primero a estar en el mundo.

La conclusión del crecimiento: crecemos en un mundo sumamente social

Nos encontramos al término de un capítulo, pero posiblemente éste sea el inicio de un trabajo de por vida: el de aprender a ver su infancia a la luz de su rasgo y el de retutelar uno mismo si fuera necesario.

Echando la vista atrás, se dará cuenta de lo mucho que este capítulo sobre el crecimiento de una persona altamente sensible puede haberle aportado acerca de usted y de sus relaciones con los demás, con los padres, los familiares, los pares, profesores, extraños, amigos, parejas esporádicas, cónyuges... Los seres humanos son animales sociales; ¡sí, y también nosotras, las PAS! Parece que ha llegado el momento de volver a la vida social de la PAS y a esa palabra que sigue asomando por todas partes, a ese estado mental llamado «timidez».

• Trabaje con lo que ha aprendido •

Reestructuración de la infancia

La clave de este capítulo —y quizá de este libro— acaso sea la reestructuración de su vida teniendo en cuenta su sensibilidad. Se trata aquí de ver sus fracasos, sus heridas, su timidez, sus momentos embarazosos y demás situaciones de un modo distinto, más tranquilo y preciso, así como más amable y compasivo.

Haga una lista de los principales acontecimientos que recuerde de su infancia y de su adolescencia, los recuerdos que hicieron de usted quien es. Puede que sean momentos singulares: un día jugando en la escuela, o aquel otro día en que sus padres le dijeron que se iban a divorciar.

O puede tratarse de categorías de recuerdos: el primer día de clase de cada año, o cada vez que le enviaban de campamento en verano. Puede haber recuerdos negativos, incluso traumáticos y trágicos. Quizá lo acobardaron, o puede que se metieran mucho con usted. Otros serán positivos pero, con todo, puede que abrumadores: la mañana de Navidad, las vacaciones familiares, los honores...

Elija un acontecimiento y siga los pasos que se dan en el capítulo 1 para la reestructuración:

1. Piense en su respuesta ante el acontecimiento y en el modo en que siempre lo vio. ¿Siente haber respondido «erróneamente» o no del modo en que lo habrían hecho los demás? ¿O su respuesta fue demasiado larga en el tiempo? ¿Llegó a la conclusión de ser una persona incapaz en algún aspecto? ¿Intentó ocultar su angustia o su disgusto ante los demás? ¿O los demás se dieron cuenta y le dijeron que «se estaba pasando»?

2. Considere su respuesta a la luz de lo que sabe ahora acerca del modo en que opera su cuerpo, un modo automático. O imagíneme a mí, la autora, explicándoselo.

3. Piense si convendría hacer algo al respecto ahora. Si le parece bien, comparta su nuevo punto de vista de la situación con otra persona. Quizás, incluso, podría ser alguien que estuvo presente en aquel momento y que pueda ayudarla a encajar los detalles en el cuadro. O ponga por escrito sendos puntos de vista acerca de la experiencia, el antiguo y el nuevo, y téngalo en algún lugar de su casa, o en su cuarto, como recordatorio.

Si le parece útil, reestructure otro acontecimiento importante de su infancia pocos días después, hasta que haya repasado toda la lista. No tenga prisa en este proceso. Deje pasar unos cuantos días entre recuerdo y recuerdo. Para poder digerir un acontecimiento importante hace falta tiempo.

Las relaciones sociales:

caer en la «timidez»

«ERES demasiado tímido/a.» ¿Ha oído esto con frecuencia? Después de leer este capítulo, pensará de un modo diferente al respecto. En este capítulo, se explica dónde se suele dar más la timidez: en sus relaciones sociales no íntimas. (De las íntimas se habla en el capítulo 7.) Muchos de ustedes son socialmente superdotados, y eso es un hecho. Pero, dado que no tiene sentido arreglar algo que no se ha roto, me voy a centrar aquí en un problema que habitualmente necesita arreglo: lo que los demás llaman «timidez», «evitación social», «fobia social». Pero lo vamos a enfocar, tanto esto como algunos otros temas comunes de las PAS, desde un punto de vista diferente.

De nuevo señalo que centrarse en problemas no supone que las PAS tengan necesariamente una vida social difícil. Pero hasta el presidente de Estados Unidos y la reina de Inglaterra se preocupan a veces de lo que piensan de ellos los demás. De modo que es probable que usted también lo haga de vez en cuando. Y la preocupación nos sobreactiva, es nuestro talón de Aquiles particular.

Por otra parte, se nos dice con frecuencia: «No te preocupes; nadie te está juzgando». Pero, siendo sensible, puede que usted esté percibiendo que realmente lo están evaluando y juzgando; las personas suelen hacerlo. Los no sensibles no suelen ser conscientes de ello, felizmente. De manera que la tarea de una PAS en la vida es mucho más dura: ser consciente de esas miradas, de esos juicios silenciosos y, aun así, no permitir que le afecten demasiado, lo cual no es fácil.

Si usted siempre se ha considerado tímido

La mayoría de la gente confunde sensibilidad con timidez; ése es el motivo de que usted oyera lo de «Eres demasiado tímido». La gente dice que tal perro, gato o caballo nació «tímido», cuando, en realidad, dispone de un sistema nervioso sensible (a menos que se le hayan dado malos tratos; en ese caso, sería más acertado decir que es «temeroso»). La timidez es el miedo a no caer bien a los demás o a que nos reprueben, y eso lo convierte en una respuesta ante una situación. Es un estado, no un rasgo omnipresente. La timidez, incluso la que es crónica, no es hereditaria; la sensibilidad sí. Y aunque la timidez crónica se desarrolla más en las PAS, no necesariamente tiene que ser así. He conocido a muchas PAS que no se muestran casi nunca tímidas.

Si siente timidez con frecuencia, hay una buena explicación sobre el modo en que usted o cualquier otra persona, incluso las no PAS, adquirieron esta tendencia. En algún momento de su pasado, usted se implicó en una situación social (normalmente, con sobreestimulación, para comenzar) y sintió que había fracasado. Los demás le dijeron que había hecho algo mal o le produjeron la sensación de que usted no les caía bien, o quizá usted no logró dar la talla en aquella situación. Puede que ya estuviera sobreactivado,

después de utilizar su excelente imaginación para visualizar todo lo que podría ir mal.

Por lo común, un fracaso no es suficiente para hacer que alguien se convierta en un tímido crónico, aunque podría ocurrir. Normalmente, sucede que en la siguiente oportunidad en la que estuvo en la misma situación, usted estaba más activado debido al temor a que se repitiese la escena anterior. Y, estando más activado, es más probable hacer las cosas mal. En la tercera ocasión, quizá le echó coraje al asunto, pero también estaba insufriblemente activado. No se le ocurría nada que decir, se sintió por debajo de los demás y se le trató como tal; y así sucesivamente. Se dará cuenta de que este patrón se puede repetir una y otra vez en una espiral descendente. También se puede extender a otras situaciones, aunque sólo se parezcan ligeramente, ¡como cualquier situación en la que haya gente presente!

Las PAS, siendo más fáciles de activar, también son más proclives a entrar en la espiral. Pero usted no nació tímido o tímida, solamente nadó sensible.

Liberarse de la «timidez» a partir del concepto de sí mismo

El hecho de aceptar la etiqueta de «tímido» genera tres problemas. En primer lugar, que es completamente desacertada. Pasa por alto su yo real, su sensibilidad para las sutilezas y sus dificultades con la sobreactivación. Recuerde, la sobreactivación no siempre se debe al miedo. Pensar que es miedo puede hacer que usted sienta timidez, cuando no es así, como vamos a ver.

Es natural la confusión entre sensibilidad y ese estado mental al que llamamos timidez, dado que el 75 % de la población (al menos, en Estados Unidos) está formado por personas socialmente muy abiertas<sup>78</sup>. Cuando se dan cuenta de que usted está sobreactivado, no caen en la cuenta de que puede deberse a un exceso de estimulación. Ésta es una experiencia que desconocen. Creen que uno tiene miedo a ser rechazado, que es tímido, que teme el rechazo. ¿Qué otra cosa podría impedirle interactuar socialmente?

Es cierto que hay veces en que uno tiene miedo de ser rechazado. ¿Por qué no? Después de todo, nuestro estilo de persona no se corresponde con el ideal cultural. Pero como PAS, hay ocasiones en que lo que no se desea es una activación extra. Si los demás te tratan como si fueras tímido y tuvieras miedo, puede resultar difícil tomar conciencia de que, simplemente, has decidido estar solo, al menos al principio. Eres tú el que rechaza, no el que es rechazado. (Además de no comprender por qué han nacido con una mayor necesidad de activación que tú para sentirse cómodas, las no PAS pueden proyectar también sobre ti su propio miedo al rechazo; es decir, atribuirte algo que no quieren admitir de sí mismos.)

Si usted emplea menos tiempo en multitudes o en reunirse con extraños, va a ser casi inevitable que disponga de menos habilidades sociales cuando tenga que implicarse en tales situaciones. Ciertamente, no es su especialidad. Pero, lo repito, es incorrecto suponer que es usted tímido o que tiene miedo. Cuando los demás se disponen a ayudarlo, normalmente parten de una premisa errónea. Por ejemplo, creen que usted carece de confianza en sí mismo y lo tranquilizan haciéndole ver que les resulta simpático. Sin embargo, lo cierto es que, con esto, le están diciendo que a usted le pasa algo: que tiene una baja autoestima. Al no ser conscientes de su rasgo subyacente, le dan una razón equivocada de por qué es usted menos sociable, y ninguna de las muchas razones verdaderas que hay detrás, que se siente usted perfectamente bien consigo mismo.

No es bueno calificarse a sí mismo de tímido

Desgraciadamente, la palabra tímido tiene algunas connotaciones negativas. No tendría por qué, dado que «tímido» podría ser sinónimo de palabras como discreto, controlado, pensativo y sensible. Pero las investigaciones han demostrado que la mayoría de las personas, en su primer encuentro con lo que yo llamaría PAS, las consideraron tímidas y asociaron esa calificación con ansiosas, torpes, temerosas, inhibidas y retraídas<sup>79</sup>. Hasta los profesionales de la salud mental las han tipificado muy frecuentemente de esta manera, así como inferiores en competencia intelectual, en logros y en salud mental, todo lo cual, por cierto, no tiene ninguna relación con la timidez. Sólo eligieron términos positivos las personas que conocían bien a los tímidos, como es el caso de las parejas de los tímidos. En otra investigación se descubrió que los test que utilizamos los psicólogos para medir la timidez están repletos de esos mismos términos negativos<sup>80</sup>. Eso podría estar bien si los test identificaran tan sólo un estado mental, pero con frecuencia se los utiliza para identificar a las «personas tímidas», aplicándoles así una etiqueta negativa. Tenga cuidado con los prejuicios ocultos tras esta palabra.

Calificarse de tímido lleva a la timidez

Susan Brodt y Philip Zimbardo<sup>81</sup>, de la Universidad de Stanford, llevaron a cabo un encantador experimento psicológico sobre la timidez en el que se demuestra por qué conviene que usted sepa que no es tímido, sino una PAS que puede llegar a sobreactivarse.

Brodt y Zimbardo hicieron un muestreo con alumnas de la universidad que decían ser sumamente «tímidas», en especial con los hombres, y otras que no eran «tímidas», que sirvieron como grupo de comparación. En el estudio, que supuestamente tenía que ver con los efectos de los ruidos fuertes, se hizo pasar a cada mujer un rato en compañía de un hombre joven. El hombre, que no sabía si la mujer con la que estaba era «tímida» o no, había recibido instrucciones para que conversara con todas las mujeres de igual manera, pero el truco del estudio consistió en hacer creer a algunas de las mujeres tímidas que su sobreactivación (las palpitaciones en su pecho y la aceleración del pulso) se debía al fuerte ruido.

El resultado fue que aquellas mujeres «tímidas» que creyeron que su sobreactivación era debida al fuerte ruido, hablaron tanto con el joven como aquellas otras que no se consideraban tímidas. Incluso tomaron el control del tema de la conversación, del mismo modo que las mujeres no tímidas. El otro grupo de mujeres tímidas, que no tenían a qué culpar de su sobreactivación, hablaron mucho menos y dejaron que fuera el hombre quien controlase la conversación en mayor medida. Después del experimento, se le pidió al joven que intentara identificar a las mujeres tímidas. Pues bien, no pudo distinguir a las mujeres no tímidas de las tímidas a las que se había hecho creer que su activación se debía al fuerte ruido.

En este grupo, las mujeres tímidas perdieron timidez al suponer que no había una razón social para su sobreactivación. También dijeron que no habían sentido timidez alguna y que habían disfrutado de la experiencia. De hecho, cuando se les preguntó si preferirían estar solas en la próxima ocasión en que tuvieran que participar en un «experimento de bombardeo de ruido», las dos terceras partes dijeron que no, comparadas con sólo el 14 % de las otras mujeres tímidas y el 25 % de las no tímidas. Al parecer, estas tímidas pasaron

un buen rato debido a que pensaban que su sobreactivación era provocada por algo distinto a su timidez.

Recuerde este experimento la próxima vez que se sienta sobreactivado en una situación social. Quizás sienta latir con fuerza su corazón por otras muchas razones que no tengan nada que ver con las personas en cuya compañía se encuentra. Puede que haya mucho ruido, o que le preocupe alguna otra cosa de la que usted es consciente a medias y que no tiene nada que ver con esas personas. De modo que siga adelante, ignore las otras causas (si puede), y páselo bien.

Le he dado tres poderosas razones para que deje de calificarse como tímido o tímida. Es desacertado, negativo y tiende a autocumplirse. Y no permita que los demás lo etiqueten de este modo. Digamos que es un deber cívico erradicar un prejuicio social como éste. No sólo es injusto, sino que, como ya comentamos en el capítulo 1, es peligroso, porque lleva a silenciar las voces conscientes de las PAS al reducir la confianza que tienen en sí mismas.

### Como pensar acerca de su «incomodidad social»

La incomodidad social (un término que prefiero al de «timidez») se debe casi siempre a la sobreactivación, la cual lo lleva a usted a actuar, hablar o a parecer no muy hábil socialmente. O puede deberse también al terror que siente usted ante la posibilidad de sobreactivarse, al miedo a cometer alguna torpeza o a no ser capaz de pensar algo que decir. Pero el miedo, en sí, es por lo común suficiente para generar la sobreactivación. una vez dada la circunstancia.

Recuerde, la incomodidad es pasajera, y le da a usted opciones. Suponga. por ejemplo, que siente frío. Usted puede tolerar ese frío, pero también puede buscar un entorno más agradable. Puede producir calor (encendiendo un fuego, subiendo el termostato), o pedirselo a las personas encargadas de hacerlo. También puede ponerse un abrigo. Lo único que no debería hacer usted es culparse por su mayor susceptibilidad intrínseca a un entorno frío.

Lo mismo se aplica a la incomodidad social pasajera debida a la sobreactivación. Puede usted soportarla, abandonar la situación, cambiar la atmósfera social o pedirle a otro que lo haga, o puede hacer alguna otra cosa para sentirse más cómodo, como ponerse su «persona» (hablaremos de eso más tarde).

Sea como sea, usted se estará liberando de la incomodidad. De modo que deje a un lado la idea de que usted se siente irremediabilmente incómodo en las situaciones sociales.

### Cinco formas para manejar la sobreactivación en situaciones sociales

1. Recuerde que la sobreactivación no significa necesariamente miedo.
2. Busque otras PAS con las que hablar, de una en una.
3. Utilice sus habilidades para la reducción de la activación.
4. Desarrolle una buena «persona» y utilícela conscientemente.
5. Explíqueles a los demás su rasgo.

No subestime nunca la fuerza que da el reconocer ante uno mismo que está sobreactivado, posiblemente por algo que no tiene nada que ver con las personas con las que se encuentra. Si se le juzga por ello, no es su yo real, sino su yo pasajero el que se ve



aturullado por la sobreactivación. Si ellos conocen su yo tranquilo, ese yo que es consciente de todo lo sutil, o cuando lo conozcan, se verán favorablemente impresionados. Usted sabe que es cierto, porque cuenta con amigos íntimos que lo admiran.

Cuando volví a la escuela de posgraduados muchos años después, durante el temprano desayuno del primer día en el comedor, me derramé por encima un vaso lleno de leche, en presencia de algunas personas. No había chocado con nadie; simplemente lo hice tropezar con algo. Y esto ocurrió delante de todos los que iban a ser mis compañeros y profesores, precisamente las personas en quienes quería producir buena impresión.

Aquello se sumó a mi casi ya insoportable sobreactivación. Pero, gracias a las investigaciones que estaba llevando a cabo con PAS como usted o yo, supe de inmediato por qué lo había hecho. La incapacidad de mi cuerpo para llevar siquiera un vaso de leche era previsible. El día fue difícil, pero no permití que la leche derramada se sumara a mi incomodidad social.

Con el transcurso del día, me encontré con otras PAS, y eso me ayudó enormemente. Todas éramos de las que derramamos leche, por decirlo de algún modo. En la situación social media, debe haber alrededor de un 20 % de PAS y otro 30 % que se siente moderadamente sensible. En las investigaciones sobre la timidez se descubrió que, en un cuestionario anónimo, el 40 % de las personas se califican como tímidas<sup>82</sup>. En una sala llena de gente, las probabilidades indican que habrá al menos una persona con su mismo rasgo o que se sienta incómoda socialmente. Mírela a los ojos cuando se tropiece con ella, literal o metafóricamente, y notará una mirada de profunda simpatía. Se harán amigas de inmediato.

Mientras tanto, utilice todos los puntos sugeridos en el capítulo 3 para reducir la activación. Haga respiraciones. Dese un paseo. Respire profundamente. Muévase de algún modo. Considere sus opciones. Quizá sea hora de irse. Puede que haya un lugar mejor donde ubicarse, junto a una ventana abierta, en un pasillo o en la puerta. Piense en términos de continentes: ¿quién o qué presencia silenciosa, familiar, podría cobijarlo en este mismo momento?

Hubo momentos, durante aquel primer día en la escuela de posgraduados, en que temí que los profesores se formaran una idea muy equivocada acerca de mí. Comparada con la media de no PAS, mi sobreactivación sólo podía acarrear conflictos e inestabilidad. De modo que utilicé todos mis trucos (caminar, meditar, salir del campus durante el almuerzo, llamar a casa buscando apoyo...), y funcionó bastante bien.

Muchas veces pienso que nuestra sobreactivación resulta más evidente para los demás de lo que en realidad es.<sup>83</sup> Usted sabe que gran parte de nuestra vida social consiste en una «persona»\* que se encuentra con otra, y que ninguna de las dos personas mira mucho más allá, por debajo de la superficie. Conduciéndose de un modo previsible, hablando del mismo modo en que lo hacen los demás, aunque usted no se sienta así, nadie lo va a molestar ni va a sacar la conclusión equivocada de que usted es arrogante, distante o desconfiado. Por ejemplo, las investigaciones indican que los alumnos de universidad «tímidos» suelen pensar que hacen todo lo posible en el ámbito social, pero sus compañeros de habitación suelen pensar que no hacen lo suficiente<sup>84</sup>. Esto puede deberse a una cuestión cultural, por no comprender a las PAS, pero, hasta que todo esto cambie, convendrá que haga usted su vida un poco más llevadera comportándose más como lo hacen los demás. Póngase su «persona»; este término viene del griego, y significa «máscara». Detrás de la máscara, usted puede ser quien quiera ser.

Por otra parte, algunas veces la mejor táctica consiste en dar explicaciones sobre su

sobreactivación. Yo suelo hacerlo cuando hablo o imparto una charla ante un grupo de personas extrañas. Les digo que sé que parezco un poco tensa, pero que en pocos minutos me encontraré bien. En grupo, hacer partícipe de su rasgo a otros puede llevar a una conversación más íntima acerca de la incomodidad social habitual, le permite apartarse a solas sin sentirse culpable o salir a tomarse un respiro sin que se le deje de lado al volver. Quizás haya alguien que pueda reducir la estimulación que está experimentando usted, aminorando la luz o el volumen, o dándole paso cuando las presentaciones ya han tenido lugar.

En el momento en que mencione que usted es altamente sensible, va a poner en marcha uno o dos estereotipos, en función de las palabras que elija. Uno de estos estereotipos es, francamente, el de una víctima pasiva, alguien débil y atormentado; el otro es el de una presencia poderosa, profunda y superdotada en la sala. Hace falta algo de práctica para resaltar el estereotipo positivo por medio de las palabras que usted elige para expresar sus necesidades. Nos ocuparemos de ello en el capítulo 6.

Cuando tengo que pasar un día entero o un fin de semana con un grupo de personas, suelo decirles que necesito bastante tiempo para estar a solas. Es frecuente que los demás también lo necesiten pero, aun en el caso de que sea la única en irme a mi dormitorio pronto y en darme largos paseos en soledad, he aprendido a no generar simpatía ni compasión, sino a crear cierta atmósfera de misterio. Los miembros de la clase de «consejeros reales» deben tomar en consideración estas cosas. Sea un tanto reservado en cuanto a sus relaciones públicas como PAS.

### Gente, activación e introversión

Hasta aquí, hemos atacado el «problema» liberándonos de la etiqueta de tímido y entendiendo lo que sucede con la tan familiar sobreactivación. Pero también es importante que valore usted que existe más de una forma correcta de ser sociable.

Su forma de ser sociable surge de un hecho básico: para la mayoría de las personas, la mayor parte de la estimulación activadora del mundo exterior proviene de otras personas, sea en casa, el trabajo o el ámbito público. Todos somos seres sociables que disfrutan con los demás y dependen de ellos. Pero muchas PAS evitan a aquellas personas que les llegan en paquetes sobreestimulantes: los extraños, las grandes fiestas, las masas. Para la mayoría de las PAS, ésta es una hábil estrategia. En un mundo enormemente estimulante y exigente, cada uno tiene que establecer sus prioridades.

Evidentemente, no hay nadie que pueda ser un experto en el tratamiento de situaciones que opta por evitar. Pero la mayor parte de ustedes puede gestionarlas o aprender a hacerlo. La simple gestión es una forma aceptable y hábil de ahorro de energía en cualquier aspecto que sea de su interés.

También es cierto que algunas PAS evitan a los extraños, las fiestas y otras situaciones a causa de haber sido rechazadas por sus pares o grupos en el pasado. Debido al hecho de que las PAS no encajan con el ideal de nuestra cultura de ser personas abiertas, se las ha juzgado con dureza y han terminado por evitar a aquellas personas de las que no pueden estar seguras. Esto es algo razonable, aunque triste, y no hay nada de que avergonzarse.

En total, el 70 % de las PAS tienden a ser socialmente «introvertidas». Esto no quiere decir que a usted le desagrade la gente. Significa que usted prefiere tener unas pocas relaciones íntimas en lugar de un gran círculo de amigos, y que normalmente no disfruta en

una gran fiesta ni entre multitudes. Pero hasta la persona más introvertida se muestra a veces extravertida y disfruta con una persona extraña o entre multitudes. Y, a la inversa, hasta el más extravertido se conduce a veces como un introvertido.

Los introvertidos no dejan de ser individuos sociables. De hecho, su bienestar se ve más afectado por las relaciones sociales que el bienestar de los extravertidos: los introvertidos están más pendientes de la calidad, no de la cantidad<sup>85</sup>.

(Sin embargo, si no disfruta usted de la sensación de bienestar emocional, una relación estrecha con alguien no siempre resuelve el problema. De hecho, muchas personas son incapaces de mantener una relación sana y estrecha hasta que desarrollan una mayor sensación de bienestar a través del trabajo psicoterapéutico, en el sentido más amplio de la palabra, tal como se describe en el capítulo 8).

### La PAS extravertida

Quiero resaltar que ser una PAS no es lo mismo que ser socialmente introvertido. En mis investigaciones, he descubierto que el 30 % de nosotros somos socialmente extravertidos. Siendo extravertido, usted debe de tener un amplio círculo de amistades y debe de disfrutar estando en grupo o con extraños. Es posible que haya crecido en una gran familia, una familia encantadora y sociable, o en un vecindario afable, y que haya aprendido a ver a las personas como fuentes de seguridad en lugar de encontrar razones para ponerse en guardia frente a ellas.

Sin embargo, usted no dejará de encontrar otras fuentes de dificultades que lo activarán, como un largo día de trabajo o pasarse demasiado tiempo en la ciudad. Si se sobreactiva, usted va a evitar relacionarse. (Las no PAS extravertidas se relajan más fácilmente con gente a su alrededor.) Aunque, en este libro, la mayor parte de nuestra atención se centre en los habitualmente introvertidos, es muy probable que los extravertidos también lo encuentren útil.

### Valorar el estilo introvertido

Avril Thorne, en la actualidad en la Universidad de California en Santa Cruz, se puso a observar cómo interactúan en realidad los introvertidos<sup>86</sup>. Utilizó test para identificar a alumnas universitarias altamente introvertidas y altamente extravertidas, y luego las emparejó con el mismo tipo de personas o con su opuesto, y grabó en vídeo las conversaciones.

Las mujeres altamente introvertidas se mostraban serias y centradas, hablaban más acerca de problemas y eran más cautas. Tenían tendencia a escuchar, a preguntar, a dar consejos; parecían estar concentrándose en la otra persona de un modo profundo.

En cambio, las mujeres altamente extravertidas charlaban más «por placer», buscaban más el acuerdo, buscaban similitudes en cuanto a orígenes y experiencias, y hacían más cumplidos. Eran optimistas y expansivas, y gustaban de emparejarse con cualquier tipo de persona, como si su principal placer fuera la conversación.

Cuando las extravertidas se encontraban con alguna alumna que era altamente introvertida, les gustaba no tener que estar tan alegres. Y las introvertidas encontraban la conversación con la extravertida como «un soplo de aire fresco». La imagen que obtenemos del trabajo de Thorne es que cada tipo de persona contribuye con algo a este mundo, algo que es igualmente importante, pero, dado que el estilo introvertido está devaluado, sería

bueno emplear algo de tiempo en centrarse en las virtudes de este tipo de personas.

### Cari Jung y el estilo introvertido

Cari Jung concibió la introversión como una categoría básica entre los seres humanos, con lo que suscitó importantes controversias filosóficas y psicológicas, la mayor parte de las cuales se redujeron a conflictos sobre qué era más importante en la comprensión de una situación o un tema, si los hechos externos o la comprensión interna de éstos.

Jung entendía ambas como actitudes hacia la vida, las cuales se alternan en la mayoría de las personas, como en la respiración: inhalación y exhalación<sup>87</sup>. Pero unos pocos son más constantes en la «inhalación» o la «exhalación». Además, para Jung, estas dos actitudes no tenían nada que ver, directamente, con ser sociable o no. Ser introvertido es, simplemente, volverse hacia dentro, hacia el sujeto, el yo, en vez de hacia fuera, hacia el objeto. La introversión surge de una necesidad y una preferencia por proteger lo interno, el aspecto «subjetivo» de la vida, por valorarlo más y, en particular, no permitir que resulte abrumado por el mundo «objetivo»<sup>88</sup>.

No se puede insistir suficiente en la importancia de los introvertidos desde el punto de vista de Jung.

(Los introvertidos] son evidencias vivas de que este mundo, rico y variado, con su vida desbordante y embriagadora, no es únicamente externo, sino que también existe en el interior [... ] Con su vida nos enseñan más que con sus palabras [... ] Sus vidas nos hablan de otra posibilidad, la vida interior de la que tan dolorosamente necesitada está nuestra civilización<sup>89</sup>.

Jung era consciente del prejuicio de la cultura occidental en contra de los introvertidos, y podía tolerarlo cuando llegaba de los extravertidos, pero sentía que el introvertido que se menospreciaba a sí mismo le estaba haciendo un flaco favor al mundo.

### Todo es necesario

A veces, lo único que necesitamos es disfrutar del mundo exterior tal como es y estar agradecidos a aquellos que nos ayudan, los extravertidos, que pueden hacer que gente totalmente extraña se sienta conectada. A veces, necesitamos un anclaje interno, es decir, aquellos que son introvertidos y prestan plena atención a los matices más profundos de la experiencia íntima. La vida no va sólo de películas que todos hemos visto y de restaurantes que todos hemos visitado. A veces, hablar de las cuestiones más sutiles es esencial para el alma.

Linda Silverman, experta en niños superdotados, descubrió que cuanto más brillante era el niño, más probabilidades había de que fuera introvertido<sup>90</sup>. Los introvertidos son excepcionalmente creativos, incluso en algo tan simple como en el número de respuestas poco usuales en el test de las manchas de tinta de Rorschach<sup>91</sup>. También son más flexibles en cierto sentido, en que a veces tienen que hacer lo que los extravertidos hacen a todas horas: relacionarse con extraños e ir a fiestas. Pero hay extravertidos que pueden evitar ser introvertidos, volverse hacia dentro, durante años. Esta mayor versatilidad por parte de algunos introvertidos es especialmente importante en estadios posteriores de la vida,

cuando uno comienza a desarrollar todo aquello que ha encontrado en falta hasta la mitad de la vida. Con el paso de los años, la autorreflexión se hace también muy importante.

De modo que está usted en buena compañía. Ignore las pullas del «alégrate». Disfrute de la ligereza de los demás y permítase su propia especialidad. Si no se le dan bien los cotilleos, enorgulézcase de su silencio. E, igualmente importante, si cambia su humor y aparece su yo extravertido, déjele ser tan torpe o bobo como haga falta serlo. Todos somos un poco torpes cuando nos ponemos a hacer algo que no es nuestra especialidad. Usted posee un trozo de lo «bueno». No sería otra cosa que arrogancia pensar que deberíamos tenerlo todo.

### Hacer amigos

Los introvertidos prefieren las relaciones íntimas por muchas razones. Los amigos íntimos se comprenden mejor y se apoyan mutuamente. Un buen amigo o la pareja pueden también disgustarte más, pero eso obliga al crecimiento interior, que suele ser algo prioritario para las PAS.

Y, con la intuición que usted tiene, es muy probable que le guste hablar de temas complejos, como la filosofía, los sentimientos y la lucha por la vida. Y eso es difícil de hacer con un extraño o en una fiesta. Por último, los introvertidos disponen de rasgos que los convierten en magníficos elementos para las relaciones estrechas; entre amigos íntimos, los introvertidos pueden alcanzar un gran éxito social.

Sin embargo, los extravertidos tienen razón cuando dicen que «un extraño no es más que un amigo al que aún no he conocido». Todos sus amigos, por íntimos que sean, fueron alguna vez extraños para usted. Cuando esas relaciones cambian (o terminan), es posible que usted sienta la necesidad de conocer a otros amigos íntimos potenciales. Así que quizá sea bueno recordar cómo conoció a sus mejores amistades.

#### Cómo conoció a sus mejores amistades

Escriba los nombres de sus mejores amistades en un papel y, después, responda a las siguientes preguntas sobre el inicio de cada amistad.

- ¿Las circunstancias lo obligaron a conversar?
- ¿Tomó la iniciativa la otra persona?
- ¿Hubo algo inusual en el modo en que se sentía usted?
- ¿Estaba usted especialmente extravertido aquel día?
- ¿Cómo iba vestido o vestida, o como se sentía respecto a su apariencia?
- ¿Dónde se encontraban: en clase, en el trabajo, de vacaciones, en una fiesta?
- ¿Cuál fue la situación? ¿Quién los presentó? ¿O se encontraron por casualidad? ¿O uno se puso a hablar con el otro sobre algo? ¿Qué ocurrió?
- ¿Cómo fueron los primeros momentos, las primeras horas, los primeros días?
- ¿Cómo y cuándo supo que aquello iba a ser una buena amistad?

Busque ahora cosas comunes entre sus amigos. Por ejemplo, a usted quizá no le gusten las fiestas, pero puede que ése fuera el escenario para el primer encuentro con dos de sus mejores amistades. ¿Está ausente de su vida en este momento alguno de estos puntos comunes, como el ir a clase o a trabajar con otras personas? ¿Hay algo que le gustaría hacer acerca de lo que ha aprendido? ¿Se compromete a ir a una fiesta cada mes? (O a evitar las fiestas de aquí en adelante, si no resultan ser una fuente de amistades después de todo.)

## La «persona» y los buenos modales

Recuerde, en especial si es usted normalmente introvertido, que en la mayoría de las situaciones sociales conviene que satisfaga al menos las mínimas expectativas sociales. Las PAS pueden reducir todas las reglas de la etiqueta a una regla de seis palabras: minimiza la sobreactivación de los demás. (O de dos palabras: sé amable.) Un silencio sepulcral, dado que es algo que no se espera, puede activar a la otra persona. Pero entonces todo se puede ir al otro extremo, demasiado abierto, que suele ser el error del extravertido. El objetivo es, simplemente, decir algo agradable y nada sorprendente.

Sí, esto puede ser aburrido para algunas no PAS que disfrutan con mucha estimulación; pero, cuando conoce a una persona nueva, usted lo que quiere es que se calme su activación a corto plazo, aunque no sea un problema para el otro. Más tarde, podrá ser tan creativo y sorprendente como desee, pero en este momento está usted haciendo un cálculo de riesgos, y cualquier éxito le va a dar puntos extra.

Bien, ahora conviene que sepa algo más sobre la «persona» y los roles sociales. Una buena «persona» supone, obviamente, unas buenas maneras y un comportamiento previsible y no activador. Pero no impide que sea un poquito más especializada, en función de sus necesidades. Alguien que trabaja en un banco va a necesitar una «persona» sólida y práctica. Si tiene un artista dentro, tendrá que mantenerlo en privado. Los artistas, por otra parte, harán bien en mantener ocultas al público sus sensibilidades bancarias. Los estudiantes harán bien si aparentan un poco de humildad; mientras que los profesores tienen que ofrecer cierta pátina de autoridad.

La idea de la «persona» va en contra de la admiración manifiesta en la cultura de Norteamérica hacia la apertura y la autenticidad; los europeos son más conscientes del valor de no decir todo lo que se piensa. Sin embargo, hay personas que se identifican demasiado con su «persona». Todos sabemos a qué nos referimos. Al no haber nada más por debajo, no se puede decir que sean poco honestos o poco auténticos, pero es raro que una PAS se exceda en su identificación con una «persona»

Si usted aún piensa que estoy diciéndole que no sea sincero, véalo como una elección del nivel adecuado de apertura en función del lugar y del momento. Tome como ejemplo de esto una situación en la que apenas termina de conocer a una persona cuando ésta quiere establecer con usted una relación de amistad que usted ya ha decidido no llevar adelante. Es muy probable que no rechace la invitación a comer de la otra persona diciendo: «Me he dado cuenta de que no quiero establecer una amistad íntima contigo». Usted, normalmente, comentará algo sobre su apretada agenda en estos momentos.

Esta respuesta es honesta hasta cierto punto; si dispusiera usted de un tiempo infinito, quizás podría proseguir esa relación más adelante. Pero decirle a una persona que se encuentra en un nivel bajo de su lista de prioridades no es, según mi experiencia, algo moralmente correcto. Una buena «persona» y unas buenas maneras suponen este tipo de situaciones en las que hay que salvar las apariencias, además de un compasivo nivel de honestidad, especialmente con aquellas personas a las que no conoce demasiado bien.

## Aprender más habilidades sociales

Hay dos tipos de información en cuanto a habilidades sociales, sea en el formato de libro, grabación, artículo, conferencia o curso. Una de ellas proviene de los expertos en extraversión, habilidades sociales, ventas, dirección de personal y etiqueta. Se trata de

personas que suelen ser ingeniosas y optimistas. Hablan de aprendizaje, no de sanar, de manera que ellos no van a rebajar su autoestima dando a entender que tiene usted un serio problema. Si recurre a estos profesionales, comprenda simplemente que su objetivo no es ser exactamente como ellos, sino aprender unos cuantos consejos. Busque títulos del tipo Cómo convencer a una multitud y Qué decir en cualquier momento incómodo que se le presente. (Estos títulos me los acabo de inventar, pero constantemente se están publicando títulos similares.)

El otro tipo de información proviene de psicólogos que intentan ayudar a las personas con su timidez. Su estilo le va a preocupar más que a motivar, para luego llevarlo paso a paso a través de unos métodos muy sofisticados y sobradamente investigados de cambio de comportamiento. Este enfoque puede ser muy efectivo, pero también ofrece problemas a las PAS, aunque pueda parecer el más adecuado para usted. Hablar acerca de «curar» su timidez o «vencer su síndrome» no lleva a otra parte que a hacerlo sentir defectuoso, y pasa por alto el lado positivo de su rasgo congénito.

Recuerde que, ante cualquier consejo que lea o escuche, no tiene por qué aceptar la forma en que las tres cuartas partes extravertidas de la población definen las habilidades sociales (inundando el ambiente, teniendo siempre un buen regreso, no dejando nunca silencios «embarazosos»). Usted tiene sus propias habilidades (conversar con seriedad, una buena escucha o dejar silencios en los que puedan desarrollarse pensamientos más profundos). Probablemente, también sea cierto que usted ya sabe mucho de lo que pueden decirle estos expertos. Así pues, he tomado los puntos principales y los he reunido en un breve test para mostrarle lo que ya sabe y enseñarle algo del resto.

¿Conoce usted lo último para superar la incomodidad social?

Responda verdadero o falso; después, compruebe sus respuestas en las páginas 149-150.

1. Conviene controlar el monólogo interior negativo, V F como por ejemplo; «Probablemente, no le voy a caer bien» o «Es probable que fracase, como siempre».
2. Si una persona se siente tímida, todos aquellos que V F están a su alrededor lo notan.
3. Conviene que esperes siempre algún rechazo y que no te lo tomes como algo personal. V F
4. Conviene tener un plan para superar tu incomodidad social; por ejemplo, intentar conocer a una persona nueva cada semana. V F
5. Al formular tus planes, cuanto más grandes sean los pasos, más rápido alcanzarás tus objetivos. V F
6. Es mejor no ensayar lo que vas a decir con una persona nueva o en una situación nueva; te haría parecer rígido y poco espontáneo. V F
7. Ten cuidado con el lenguaje corporal; cuanto menos transmitas, mejor. V F
8. Cuando intentes establecer o retomar una conversación, haz preguntas que no sean demasiado personales y que no se puedan responder con una o dos palabras. V F
9. Una forma de demostrar que estás escuchando es

apoyarte en el respaldo de la silla, con los brazos y las piernas cruzados, manteniendo el rostro tranquilo y sin mirar a los ojos a la otra persona. V F

10. No toques nunca a la otra persona. V F

11. No leas el periódico antes de salir al encuentro de la gente; no hará más que disgustarte. V F

12. Sincerarse no es importante en la conversación, siempre y cuando estés hablando de algo interesante. V F

13. Las personas que escuchan bien repiten parte de lo que escuchan para reflejar los sentimientos de su interlocutor, y luego responden con sus propios sentimientos, no con ideas. V F

14. No cuentes a los demás detalles interesantes acerca de ti; lo único que conseguirás será despertar su envidia. V F

15. Para profundizar una conversación o hacerla más interesante para ambos, a veces funciona bien compartir tus propios defectos o problemas. V F

16. Intenta no tener diferencias de opinión con la otra persona. V F

17. Si una conversación te hace sentir de tal modo que te gustaría pasar más tiempo con la otra persona, lo mejor es decirlo. V F

Basado en el libro de J. Cheek, *Cómo vencer /a timidez* (Barcelona: Paidós Ibérica, 1990) y en el de M. McKay, M. Dewis y P. Fanning, *Mensajes: el libro de las técnicas de comunicación* (Madrid: RCR Ediciones, 1995).

No se sienta mal si sabe lo que hacer pero no siempre lo hace

Gretchen Hill<sup>92</sup>, una psicóloga de la Universidad de Kansas, hizo una serie de entrevistas a personas tímidas y no tímidas acerca de cuál debía ser el comportamiento apropiado en veinticinco situaciones sociales, y descubrió que los tímidos sabían perfectamente bien lo que se esperaba de ellos, pero no se consideraban capaces de hacerlo. Hill sugiere que los tímidos carecen de confianza en sí mismos, el habitual defecto interno que se nos atribuye. Y de ahí que nos animen a que tengamos más confianza en nosotros mismos. Algo que no podemos hacer, evidentemente, con lo que fallamos de nuevo. Pero es posible que esta falta de confianza esté justificada cuando se ha pasado por tantas experiencias en las que se estaba demasiado activado como para comportarse del modo adecuado. Naturalmente, algunos tenemos la expectativa de no ser capaces de hacer lo que sabemos que es socialmente correcto. Yo creo que el simple hecho de animarse a uno mismo a tener más confianza rara vez sirve de algo. Aférrese al doble enfoque de este capítulo: trabaje su sobreactivación y valore su introversión.

Otra razón para no ser capaz de poner en práctica lo que usted sabe acerca de habilidades sociales es que los viejos patrones de la infancia pueden estar aún operativos y hay que afrontarlos. O que algunos sentimientos dominan su atención. ¿Quiere una señal indudable? Usted no deja de decir cosas como «No sé por qué hice eso, que no es típico de mí». O bien: «A pesar de todos mis esfuerzos, nada me funciona».



## El caso de Paula

Paula nació siendo decididamente una persona altamente sensible. Sus padres hablaban de su «timidez» desde que nació. Ella siempre fue consciente de tener una gran sensibilidad ante los sonidos y también una mayor confusión que sus amigas. Pasados los treinta años, cuando la entrevisté, era una mujer sumamente capaz en su profesión, que suponía la organización de importantes eventos entre bastidores. Pero no tenía posibilidades de promoción debido a su terror a hablar en público y a la gente en general, lo cual le impedía dirigir ninguna otra cosa, salvo su pequeño equipo de colaboradores. De hecho, Paula había organizado su vida en torno a las contadas ocasiones en que su trabajo le exigía convocar reuniones de personal. Para esto, se ejercitaba durante horas y llevaba a cabo diversos rituales con el fin de prepararse emocionalmente.

Paula se había leído todos los libros a su alcance sobre cómo superar tales miedos y había hecho uso de una considerable fuerza de voluntad para luchar contra sus sentimientos. Pero se dio cuenta de que su temor era poco habitual, de manera que probó con una larga e intensa terapia. Allí encontró algunas razones de sus temores y comenzó a trabajar en esta línea.

Durante su infancia y adolescencia, Paula tuvo que vivir con un padre «iradicto» (ahora también es alcohólico). Siempre había sido un hombre brillante, analítico, pendiente en todo momento de ayudar a sus hijos con las tareas escolares. De hecho, se había implicado con sus hijos plenamente y resultó ser algo menos cruel con Paula de lo que era con sus hermanos. Pero parte de aquella atención quizá fuera sexual, tal como empezó a percibir Paula, y aquello resultaba ciertamente desconcertante para ella. Fuera como fuera, la ira del padre la afectaba de un modo abrumador.

La madre de Paula se ponía muy nerviosa con la gente y con lo que opinaran, y era sumamente dependiente de aquel marido de férrea voluntad. También era algo así como una mártir, cuya vida giraba expresamente en torno a los hijos. Su horror explícito a los relatos de partos y su escaso cariño por los bebés me hacen pensar que la primera sujeción de Paula fue cualquier cosa menos segura. Más tarde, la madre hizo de Paula su confidente, contándole más cosas de las que una niña puede manejar, incluido un catálogo completo de razones para que le desagradara el sexo. De hecho, sus dos progenitores le hablaron de los sentimientos que tenía cada uno por el otro, incluyendo sus intimidades sexuales.

Con unos antecedentes así, el «miedo a hablar en público» de Paula se parecía más bien a una desconfianza básica hacia los demás. Había nacido sensible y, por tanto, muy excitable, es cierto; pero, siendo niña, su sujeción había sido insegura, lo cual le hizo bastante más difícil afrontar situaciones amenazadoras con la suficiente confianza en sí misma. De hecho, la madre sentía, y así le enseñó, un temor irracional generalizado hacia la gente, en lugar de enseñarle a confiar en las personas. Por último, los primeros intentos de Paula por decir lo que pensaba toparon con la ira del padre.

Puede que una última razón de su temor a hablar en público fuera que llegara a tener la sensación de saber demasiado, tanto por los posibles sentimientos incestuosos de su padre como sobre las vidas privadas de sus progenitores.

Estos temas no son fáciles de resolver, pero se pueden traer a la conciencia y se pueden trabajar con un terapeuta competente. Las voces que temen hablar se sueltan finalmente, aunque posteriormente pueda seguir haciendo falta un entrenamiento en habilidades sociales; pero en aquel momento, en el caso de Paula, había que trabajar duro.

## Asesoramiento social básico para PAS

He aquí algunas sugerencias acerca de ciertas situaciones que suelen generar incomodidad social en las PAS.

Cuando tenga que charlar. Decida si prefiere hablar o escuchar. Si quiere escuchar, la mayoría de las personas estarán encantadas de hablar. Haga unas cuantas preguntas específicas. O, simplemente, pregunte: «¿Qué hace usted en su vida cotidiana?».

Si desea hablar (lo cual le da a usted el control y evita que se aburra), planee de antemano plantear un tema del cual disfrute y con el que pueda ir de aquí para allá, como «¡Qué día más malo! ¿No? Al menos, hace que me apetezca quedarme en casa y trabajar en mi proyecto literario». Obviamente, la otra persona preguntará qué está usted escribiendo. O bien puede decir: «¡Qué día más malo! Hoy no podré entrenar»:

O, «¡Qué día más malo! Mis serpientes odian estos días».

Recordar nombres. Quizás olvide usted el nombre de una persona debido a que estuvo distraído o sobreactivado cuando los presentaron. Conviene que establezca el hábito de, en el momento en que escucha un nombre, utilizarlo inmediatamente: «Arnold, encantado de conocerte». Después, utilícelo de nuevo en el plazo de dos minutos. Posteriormente, el retrotraerse al recuerdo de las personas que ha conocido puede hacer que los nombres se fijen mejor, pero el problema de los nombres es algo habitual.

Tener que pedir algo. Pedir algo sin importancia, por ejemplo, información, no debería suponer un gran problema. Pero, a veces, ponemos nuestras peticiones en una lista de cosas por hacer y ahí se quedan, haciéndonos cada vez más grandes y difíciles. Si es posible, pida las cosas en cuanto tome conciencia de que las necesita. O agrupe sus peticiones con el fin de expresarlas cuando se halle en un estado de ánimo más abierto. Para pedir cosas un poco más importantes, quíteles importancia. Piense en lo poco que le va a costar en tiempo y en dificultades a la otra persona satisfacer su petición. Para pedir cosas aún más importantes, haga una lista de lo que quiere solicitar y comentar. Empiece por asegurarse de que está hablando con la persona adecuada a sus propósitos. Para hacer una petición de importancia, conviene ensayar con alguien, de modo que esta persona le responda a usted de todas las formas posibles. Esto no lo hace mucho más fácil, pero se sentirá más preparado.

Vender.: Francamente, no es habitual que una PAS trabaje en las ventas. Pero, aunque usted no venda un producto comercial, hay ocasiones en la vida en las que es posible que desea vender una idea, venderse a sí mismo para obtener un empleo, o quizá vender nuestro trabajo creativo. ¿Y qué decir si usted piensa que algo puede ser realmente útil para una persona o para el mundo en general? En su forma más suave, que es probablemente la suya, vender es simplemente compartir con los demás lo que usted sabe acerca de algo. En cuanto los demás captan lo que usted ve de valioso en lo que desea vender, ya puede dejar que se compongan su propia idea y opinión.

Cuando se trata de recibir dinero, las PAS se suelen sentir culpables por estar recibiendo «demasiado», o siquiera por estar recibiendo algo. (Y si nos sentimos defectuosos: «¿Qué hay de valioso en mí, en cualquier caso?») Normalmente, no podemos y no debemos regalarnos a nosotros mismos ni regalar nuestros productos. Necesitamos dinero para poder seguir ofreciendo lo que ofrecemos. Y la gente entiende eso, del mismo modo que lo entiende usted cuando compra algo.

Manifestar una queja. Esto puede ser difícil para una PAS, aunque se trate de una queja perfectamente legítima. Pero merece la pena ejercitarse en ello; la asertividad

consiste en el fortalecimiento de aquellas personas que suelen menospreciarse o valorarse poco simplemente por ser como son (demasiado jóvenes, demasiado viejos, demasiado gordos, demasiado oscuros de piel, demasiado sensibles, etc.)

Sin embargo, conviene que esté preparado para las respuestas de los demás. La ira es la emoción más impactante por razones obvias, pues nos activa y nos moviliza hacia la lucha. Es algo que nos estimula en gran manera, tanto si se trata de la propia ira, la de una persona que nos la dirige o incluso de alguien a quien usted está observando desde la distancia.

Estar en un grupo pequeño. Los grupos, las clases y los comités pueden convertirse en algo complicado para las PAS. Las PAS solemos captar cosas de las que los demás no se dan cuenta. Pero nuestro deseo de no añadir leña al fuego de nuestro nivel de activación hace que guardemos silencio. Sin embargo, a veces se da el caso de que alguien le pregunta a usted qué piensa. Éste es un momento incómodo, pero es importante para el grupo. Normalmente, las PAS no suelen tener en cuenta el hecho de que las personas silenciosas tienen cada vez más influencia con el transcurso del tiempo. Además de darle a usted la oportunidad de hablar, es posible que el grupo esté preocupado inconscientemente. ¿Está usted en el grupo o está fuera? ¿Está allí sentado juzgándolo todo? ¿Está a disgusto o a punto de marcharse? Si usted se va, los va a dejar con todos estos temores, que es la razón por la que las personas silenciosas terminan captando tanto la atención con el tiempo. Puede ser también una cuestión de cortesía, pero siempre hay temor. Si usted no se une a los demás con el entusiasmo adecuado, va a recibir una atención considerable. También puede ocurrir que los demás descubran que su mejor defensa es rechazarlo a usted antes de que usted los rechace a ellos. Si no me cree, pruebe a quedarse en silencio en un grupo nuevo sólo una vez y verá cómo todo esto se manifiesta.

Dada esta energía que siempre se orienta hacia el silencioso, si desea mantener su silencio, tendrá que tranquilizar a los demás diciéndoles que no está rechazándolos ni planeando dejar el grupo. Dígales que se siente parte del grupo sólo por escuchar. Hágales saber sus sentimientos positivos acerca del grupo, si es que los tiene, y dígales que hablará cuando se sienta dispuesto. O pídales que le pregunten cuando deseen.

También puede optar por explicarles lo relativo a su sensibilidad, pero eso supondrá la adopción de una etiqueta que tenderá a autoconfirmarse.

Hablar o desenvolverse en público. Éste es un talento natural en las PAS; sí, lo es. (Le dejo a usted la tarea de pensar todos los motivos por los cuales es más difícil para nosotros.) En primer lugar, porque sentimos con frecuencia que tenemos algo importante que decir, algo que los demás han pasado por alto. Si los demás agradecen nuestra contribución, nos sentimos recompensados, con lo que la próxima vez será más fácil. En segundo lugar, porque nos preparamos. En determinadas situaciones, como en aquellas en las que volvemos para comprobar si hemos apagado el fuego en la cocina, damos la impresión de ser «compulsivos» para aquellas personas que no están tan dispuestas a prevenir cualquier sorpresa innecesaria (como el hecho de que se te queme la casa). Pero sería absurdo no «sobrep prepararse» para la activación extra que puede generar ponerse ante el público. Preparándonos del mejor modo, tenemos asegurado el mayor de los éxitos. (Éstas son las dos razones por las que todos los libros sobre la timidez citan a tantos políticos, intérpretes y humoristas que «vencieron su timidez, del mismo modo que puede hacerlo usted».)

Una vez más, la clave consiste en prepararse, prepararse y prepararse. Es probable que usted no tenga miedo alguno de leer en voz alta; de modo que, hasta que se sienta más

cómodo, prepare exactamente lo que quiere decir y léalo ante el público. Si hacer esto así resulta un poco extraño para la situación, explique con toda confianza las buenas razones de su lectura, y después hágalo con autoridad.

La lectura requerirá también preparación y práctica. Asegúrese de marcar los énfasis y de ajustarse a los límites de tiempo, con el fin de que pueda leer con tranquilidad, pausadamente.

Después, puede pasar a las notas. En grupos grandes, yo siempre me hago notas antes de levantar la mano para hablar o para hacer una pregunta, por si acaso se me quedara la mente en blanco cuando se me ceda la palabra. (Hago lo mismo en cualquier situación que me sobreactiva, incluso en la consulta del médico).

Por encima de todo, ejércitese tanto como pueda delante del público, reproduciendo en la medida de lo posible la situación en la que tiene que desenvolverse. Utilice la misma sala y la misma hora del día, póngase la ropa que va a llevar, utilice el mismo sistema de sonido que se vaya a instalar..., de modo que haya pocos elementos nuevos en la situación real. El mayor secreto consiste en mantener bajo control el nivel de activación. En cuanto lo consiga, va a disfrutar allí arriba.

Yo superé mi temor a hablar en público enseñando, un buen comienzo para una PAS. Estás dando, eres necesaria, y por eso tu parte responsable asume el mando. El público no espera que lo entretengas, de ahí que sea bien recibida cualquier gesto tuyo para hacerlo todo más agradable. Y descubrirás que tienes muy buenas ocurrencias en el momento en que hagas acopio del suficiente valor como para expresarlas.

Sin embargo, en ocasiones, los alumnos pueden llegar a ser despiadados. Yo tuve la suerte de comenzar en una universidad donde la cortesía y las expresiones abiertas de gratitud constituían la norma. Si puede usted establecer las mismas normas, será de gran provecho para todos en el aula. Por otra parte, algunos de sus alumnos también tendrán miedo a hablar en público, de modo que podrán aprender juntos.

¿Y qué sucede si los demás lo están observando y escrutando? ¿De verdad lo están observando? Es posible que haya creado usted un público interior que lo atemoriza. Lo que puede hacer es llevar a ese público a su alrededor y «proyectarlo» (véalo allí donde no se encuentra o, al menos, sepa que no se encuentra hasta el punto que usted imagina).

Y si realmente los demás lo están observando, ¿puede pedirles que dejen de hacerlo? ¿Se puede negar a que lo escruten y examinen? ¿O puede encontrar usted algo positivo y agradable en el hecho de que sea centro de las miradas?

Les voy a contar la historia de la única clase de danza del vientre a la que fui en cierta ocasión. Para mí, es casi imposible el aprendizaje en grupo de habilidad física alguna debido a que la sobreactivación que me provoca sentirme observada me destroza la coordinación motora. No tardo en quedarme atrás respecto a los otros y en desempeñarme aún peor.

Sin embargo, en esta ocasión, hice un papel diferente. Yo era la encantadora, simpática (esa parte era importante) y distraída profesora cuya cabeza estaba siempre en las nubes y se olvidaba por completo de dónde se dejaba el cuerpo. La habían puesto en la hilarante situación de aprender la danza del vientre, y todo el mundo disfrutaba de lo lindo observando sus enconados esfuerzos.

El resultado fue que yo sabía que estaban observándome, pero todo estaba bien. Se rieron, pero sus risas me sonaban encantadoras. Cualquier progreso que hiciera era reconocido con unas alabanzas y un reconocimiento inmerecidos; para mí, funcionó.

La próxima vez que se sienta observado, pruebe a mirarlos a los ojos y a etiquetarse

ante ellos con algo de lo que usted disfrute. «A nosotros los poetas no se nos dan bien las sumas» o «Esto de ser un mecánico nato te hace difícil pintar cuadros que no se parecen en nada al interior de un motor averiado».

A veces, la situación resulta incómoda para cualquiera. En ese caso, póngase rojo y sobreviva a la situación. Son cosas que no dejan de formar parte de la vida de cualquier ser humano. Y, al fin y al cabo, no suceden tan a menudo. Una vez estaba yo en la cola de un acontecimiento de etiqueta, y mi hijo de tres años me quitó la falda por accidente. ¿Tiene usted alguna situación más comprometida que ésta? Lo único que puedes hacer con eso es contar la historia durante años.

• Trabaje con lo que ha aprendido •

### Reestructuración de momentos de timidez

Piense en tres situaciones en las que sintió cierta incomodidad social. Si es posible, elija tres situaciones bien diferentes, situaciones que pueda recordar con cierto detalle. Reestructúrelas, de una en una, siguiendo los dos puntos principales de este capítulo: (1) su rasgo no es la timidez, pues éste es un estado que puede sentir cualquier persona; y (2) el estilo social introvertido es, en todos los aspectos, tan válido como el extravertido.

1. Piense en su respuesta al acontecimiento y en cómo lo ha visto siempre. Puede que sintiera «timidez» recientemente, en una fiesta. Era un viernes por la noche, después de un duro día de trabajo. Los compañeros de la oficina lo convencieron para que los acompañara, y esperaba encontrarse con alguien que fuera un amigo de verdad. Pero los demás desaparecieron y usted terminó en un rincón, pensando que estaba llamando la atención por el hecho de no estar hablando con nadie. De modo que se fue pronto de la fiesta y se pasó el resto de la noche dándole vueltas a su manera de ser y a toda su vida, sintiéndose fatal.

2. Considere su respuesta a la luz de lo que sabe ahora acerca del modo en que funciona su sistema nervioso. O imagine que yo se lo explico a usted: «¡Eh, dese un respiro! Una sala ruidosa, llena de gente, después de un día ajetreado, sus amigos lo dejan solo, y con sus experiencias pasadas en este tipo de fiestas... A usted le gusta ser introvertido. Sí, le gustan las fiestas, pero prefiere que sean fiestas pequeñas, donde conoce a todo el mundo. Si no, búsquese a alguien que parezca tan sensible e interesante como usted y márchense juntos tan pronto como puedan. Ésa es la forma de las PAS de ir a una fiesta. No es que sea tímido ni desagradable. Decididamente, va a conocer gente interesante y va a establecer relaciones estrechas, lo único que tiene que hacer es escoger sus situaciones».

3. ¿Le gustaría hacer algo ahora al respecto de esta situación? Quizás haya algún amigo o amiga a quien le gustaría llamar y con quien quedar para pasar un rato.

Respuestas A «¿Conoce usted lo último para superar la incomodidad social?»

Si ha acertado doce o más, perdone por haberlo aburrido. Quizá debiera usted escribir un libro sobre el tema. Si no, estas respuestas le proporcionarán mucho de lo que necesita usted ahora.

1. Verdadero. El monólogo interior negativo activa su sistema nervioso y le hace más difícil escuchar al otro.
2. Falso. Usted, siendo una PAS, puede que note la timidez en los demás, pero la mayoría de la gente no lo hace.
3. Verdadero. La gente puede rechazarlo por toda clase de motivos que no tengan nada que ver con usted. Si esto le molesta, permítase este sentimiento durante un rato. Luego, déjelo pasar.
4. Verdadero. Conviene que se establezca una serie de pasos concretos y graduales por día o por semana, a pesar de lo nervioso que se pueda poner en los primeros pasos.
5. Falso. Dar grandes pasos estaría bien si usted pudiera darlos. Pero dado que usted tiene un poco de miedo, y también tiene miedo de fracasar, convendrá que le prometa a su parte temerosa que no irá demasiado deprisa, aunque mantenga con firmeza la idea de que superará ese miedo con el tiempo.
6. Falso. Cuanto más ensaye, menos nervioso estará, lo cual significa que estará más relajado y se mostrará más espontáneo, no menos.
7. Falso. El lenguaje corporal siempre transmite algo. Un cuerpo rígido e inmóvil puede interpretarse de muchas maneras, pero la mayoría de ellas no van a ser positivas. Mejor dejar que su cuerpo se mueva y muestre algún interés, cariño, entusiasmo o pura vitalidad.
8. Verdadero. Está bien curiosear un poco. A la mayoría de las personas les encanta hablar de sí mismas, y apreciarán su interés y un cierto toque de audacia.
9. Falso. De pie o sentado, póngase tan cerca de la otra persona como resulte adecuado y confortable, inclínese hacia delante, no cruce los brazos ni las piernas y haga contacto visual con frecuencia. Si el contacto visual es demasiado activador, puede estar bien mirar a la nariz o a la oreja de la otra persona (nadie se dará cuenta de la diferencia). Sonría y utilice otras expresiones faciales (tenga cuidado, cómo no, de no transmitir más interés del que quiera transmitir).
10. Falso. Evidentemente, dependiendo de la situación, un breve toque en el hombro, el brazo o la mano, especialmente en una fiesta, transmite cordialidad.
11. Falso. En general, echando un vistazo al periódico encontrará ideas para la conversación y se conectará con el mundo. Simplemente, evite las historias deprimentes.
12. Falso. Sincerarse es importante, si su objetivo es sentir alguna conexión y no simplemente pasar el rato. Esto no significa que tenga que contar importantes secretos. Sincerarse demasiado le va a generar una rápida sobreactivación, además de parecer inadecuado. Asegúrese de preguntarle a la otra persona su opinión, claro está.
13. Verdadero. Por ejemplo, alguien dice que está entusiasmado con su nuevo proyecto. Usted puede decir: «¡Vaya, de modo que está entusiasmado! Debe de ser emocionante, ¿no?». Si se toma tiempo para reflexionar sobre ese sentimiento antes de preguntar por los detalles del proyecto, usted muestra uno de sus grandes activos, su sensibilidad a los sentimientos. Por otra parte, anima también a la otra persona para que revele más cosas sobre su vida interior, algo que normalmente le resultará más interesante a usted.
14. Falso. Evidentemente, usted no busca regodearse. Pero todo el mundo desea hablar con alguien con quien merezca la pena hablar. Tómese tiempo para plasmar por escrito algo de lo mejor o más interesante que pueda contar sobre sí mismo, y piense en cómo podría deslizarlo en la conversación. No diga «me he mudado aquí porque me gustan las montañas», sino «me he mudado aquí porque voy a poner en marcha una escuela de

escalada» o «me gusta el paisaje montañoso, por mis fotografías de aves de presa raras».

15. Verdadero....Pero con algunas precauciones. Cuando conozca a alguien, no le revele demasiadas carencias o defectos. No querrá parecer humilde y sumiso, o poco consciente de cuál es el comportamiento adecuado. Pero también hay algo hermoso en admitir nuestra naturaleza humana, si transmitimos al mismo tiempo que nos encontramos a gusto dentro de nuestra piel. (Mi frase favorita del Capitán Picard de Star Trek: The Next Generation es: «He cometido algunos errores magníficos a lo largo de mi vida». Es humilde y sabio, y muestra una gran seguridad en sí mismo, todo a la vez.) Ciertamente, en caso de que la otra persona haya revelado algo doloroso o embarazoso, la conversación se profundizará considerablemente si usted hace lo mismo.

16. Falso. La mayoría de las personas disfrutan con un poquito de conflicto. Además, quizá la clave del conflicto sea importante para usted o revele algo que probablemente usted debería saber acerca de la otra persona.

17. Verdadero. Evidentemente, tómese tiempo para asegurarse de lo que siente, y esté preparado para un ocasional rechazo.

Salir adelante en el trabajo:

persiga su dicha y deje que brille su luz

DE todos los temas que cubro en mis seminarios, la vocación, ganarse la vida y arreglárselas en el trabajo constituyen las preocupaciones más urgentes de muchas PAS; y esto es algo que tiene mucho sentido, dado que no podemos prosperar demasiado en un entorno laboral estresante y sobreactivador si tenemos que pasar en él largas horas. Pero creo que gran parte de nuestras dificultades en el trabajo se deben a que no valoramos nuestro papel, nuestro estilo y nuestra potencial aportación al mundo. De ahí que, en este capítulo, trate en primer lugar de nuestro lugar en la sociedad y del lugar de su vocación en su propia vida interior. Por poco práctico que pueda sonar esto, en realidad tiene una gran importancia práctica. En cuanto comprendes tu verdadera vocación, es tu propia intuición la que empieza a resolver los problemas vocacionales concretos. (Ningún libro puede hacer esto por usted, dado que nadie puede dirigir su situación, que es singular, única.)

«Vocación» no es lo mismo que «vacación», pero mal dicho

La vocación, o llamada, se refería en sus orígenes a la llamada a la vida religiosa. Por lo demás, en la cultura occidental, uno hacía lo que se hace en muchas culturas: lo mismo que hacían tus propios padres. En la Edad Media, uno era noble, siervo, artesano, etc. Pero, dado que en los países indoeuropeos cristianos, la clase social del «consejero real sacerdotal», de la que hablé en el capítulo 1, era oficialmente célibe, no había nadie que naciera en esta clase. Era el único empleo al que uno tenía que ser llamado.

Con el Renacimiento y el auge de la clase media en las ciudades, la gente se sintió más libre para elegir trabajo. Pero la idea de que cada persona está llamada a un trabajo preciso y adecuado para ella es de aparición ciertamente reciente. (Apareció más o menos al mismo tiempo que otra idea, la de que hay una persona precisa y adecuada con la cual casarse.) Al mismo tiempo, el número de posibles vocaciones se ha incrementado enormemente, al igual que la importancia y las dificultades para encajar la persona adecuada en el trabajo adecuado.

La vocación de todas las PAS

Como ya dije anteriormente en el capítulo 1, las culturas más agresivas del mundo (y ahí habría que incluir a todas las sociedades occidentales) provienen de una organización social original que dividía a la gente en dos clases, la de los impulsivos y duros guerreros y reyes, por una parte, y la de los más reflexivos y eruditos sacerdotes, jueces y consejeros reales, por la otra. También se decía que el equilibrio entre estas dos clases es importante para la supervivencia de tales culturas, y que la mayoría de las PAS gravitan naturalmente hacia la clase de los consejeros reales.

Hablando ahora de vocaciones, no quiero decir con esto que todas las PAS se



conviertan en eruditos, teólogos, psicoterapeutas, orientadores o jueces, aunque no dejen de ser carreras clásicas de la clase consejero real. Sea cual sea nuestra carrera, es probable que no vayamos en pos de ella como un guerrero, sino como un sacerdote o un consejero real: concienzudamente, en todos los sentidos. Si no hubiera PAS en los puestos más elevados de la sociedad o de una organización, los tipos guerreros tenderían a tomar decisiones impulsivas y carentes de intuición, tenderían a utilizar el poder y la fuerza de forma abusiva, y no tendrían en cuenta ni la historia ni las tendencias futuras. Esto no es insultarlos; no es más que describir su naturaleza. (Ésta era la clave del papel de Merlín en las leyendas del rey Arturo; y hay figuras similares en la mayoría de las epopeyas indoeuropeas.)

La pertenencia a la clase de los consejeros tiene una implicación práctica en el hecho de que la PAS difícilmente puede tener suficiente educación y experiencia. (Añado experiencia debido a que, a veces, las PAS se consagran a la educación a costa de la experiencia.) Cuanto mayor sea la diversidad de nuestras experiencias, dentro del ámbito de lo que es razonable para nosotros (no es necesario volar en ala delta), más sabio será nuestro consejo.

También es importante la educación de las PAS con el fin de validar ese estilo nuestro, más silencioso y sutil. Creo conveniente que estemos bien representados en nuestras profesiones tradicionales (enseñanza, medicina, leyes, artes, ciencias, religión), que cada vez se encuentran más en los dominios de las no PAS. Esto significa que las necesidades sociales que cubren estas profesiones se ven cada vez más dominadas por el estilo guerrero, siendo la expansión y el beneficio la única preocupación.

Nuestra «sacerdotal» influencia ha descendido, debido en parte a la pérdida del respeto que sentimos por nosotros mismos. Al mismo tiempo, las profesiones en sí están perdiendo respetabilidad al no recibir nuestra contribución, más tranquila y digna.

Pero todo esto no quiere decir que haya una trama, un complot de los menos sensibles. A medida que el mundo se hace más difícil y estimulante, es natural que medren las no PAS, al menos al principio. Pero no podrán medrar largo tiempo sin nuestra aportación.

### La vocación, la individuación y la PAS

Bien, ¿y qué hay de su vocación en particular? Siguiendo el pensamiento de Carl Jung, yo contemplo la vida humana como un proceso de individuación, un proceso a través del cual se descubre la pregunta particular para cuya respuesta se lo puso a usted aquí en la Tierra. Puede ser una pregunta que dejó sin culminar algún antepasado, aunque usted debe proceder con ella a la manera de nuestra propia generación; pero la pregunta no es fácil, o no llevaría una vida entera el responderla. Lo que importa es que trabajar sobre ella es algo que satisface profundamente al alma.

Este proceso de individuación es a lo que se refiere el experto en mitología Joseph Campbell cuando exhorta a sus alumnos a luchar por su vocación para «perseguir tu dicha»<sup>93</sup>. Campbell siempre dejó claro que, con esto no estaba diciendo que se haga cualquier cosa que sea fácil o divertida en ese momento; se refería al hecho de consagrarse a un trabajo que sientes correcto, un trabajo que te llama. Tener un trabajo así (y si somos tan afortunados, que encima se nos pague por él) es una de las mayores bendiciones de la

vida.

ti proceso de individuación precisa de una enorme sensibilidad y de una gran intuición, para poder ser consciente de cuándo estamos trabajando en la pregunta correcta y del modo correcto. Como PAS, usted está diseñado para esta empresa igual que un velero de competición lo está para aprovechar el viento. Es decir, la vocación de las PAS, en su sentido más amplio, consiste en ir, con suma atención y cuidado, en pos de su vocación en un sentido personal.

### Trabajos y vocación

Pero, entonces, nos encontramos con el problema de quién va a pagar a las PAS por ir en pos de su dicha. Suelo coincidir con algo en lo que Jung insistía una y otra vez: es un grave error apoyar económicamente a nuestro tipo de persona. Si una PAS no se ve obligada a ser práctica, terminará por perder el contacto con el resto del mundo. Se convertirá en un odre vacío a quien nadie querrá escuchar. Pero, ¿cómo se puede hacer dinero y, al mismo tiempo, seguir una llamada?

Una forma consiste en buscar el punto donde se cruzan los dos senderos, el que está dirigido por la mayor de nuestras dichas y el que está dirigido por la mayor de las necesidades mundanas, es decir, aquello por lo que se nos va a pagar. En esta intersección, podrá ganar dinero por hacer aquello que ama hacer.

En realidad, la relación entre la vocación y el empleo por el que se cobra puede ser bastante variada y puede cambiar a lo largo de la vida. A veces, su trabajo no será otra cosa que el modo de obtener dinero, y tendrá que ir en pos de su vocación durante el tiempo libre. Un buen ejemplo lo constituye el caso de Einstein, con el desarrollo de la teoría de la relatividad. Einstein trabajaba como dependiente en una oficina de patentes, encantado de tener un trabajo aburrido en el que se sentía libre para pensar en lo que de verdad le importaba. En otras ocasiones, podemos encontrar o crear un trabajo que satisfaga nuestra vocación, y que suponga un salario adecuado como mínimo. Hay muchos trabajos posibles que hacer, o bien el trabajo que satisfaga nuestros propósitos irá cambiando a medida que aumente la experiencia y profundicemos en nuestra vocación.

### La vocación y la PAS liberada

La individuación consiste, por encima de todo, en ser capaz de escuchar tu voz interior a través del ruido interno y externo. Algunos nos vemos atrapados en las exigencias de los demás, y estas exigencias pueden estar constituidas por verdaderas responsabilidades, o pueden ser ideas comunes sobre lo que hace falta para tener éxito (dinero, prestigio, seguridad). Después, están las presiones con las que los demás nos caigan por esa actitud nuestra de no querer disgustar a nadie.

Con el tiempo, muchas PAS, si no la mayoría, se ven obligadas a lo que yo llamo «liberarse», aunque esto no ocurra hasta llegada la segunda parte de la vida. Estas PAS sintonizan con su pregunta interna y con sus voces interiores, en lugar de sintonizar con las preguntas que les hacen los demás y que les exigen responder.

No es fácil liberarse, dado que ansiamos complacer a los demás. Somos muy conscientes de lo que los demás necesitan. Sin embargo, nuestra intuición se cierne sobre la

pregunta interna que debemos responder. Estas dos potentes y conflictivas corrientes pueden estar zarandeándonos durante años. No se preocupe si su progreso hacia la liberación es lento, pues es casi inevitable.

Sin embargo, no pretenda desarrollar una imagen idealizada del tipo de PAS en la que quiere convertirse. Eso no es precisamente liberación. Se trata de averiguar quién es usted, no de lo que algún otro piensa que usted debe ser.

### Descubra su propia vocación

Quizás usted esté esforzándose por descubrir su vocación y se sienta un poco frustrado al ver que su intuición no le sirve de mucho. Por desgracia, la intuición también se puede interponer en su camino debido al hecho de que le hace escuchar diversas voces internas que hablan de posibilidades muy distintas. Sí, sería deseable poder servir a los demás, y no pensar demasiado en mis ganancias materiales, pero esto descartaría un estilo de vida en el que dispusiera de tiempo para buscar las cosas buenas de la vida. Y ambas cosas excluyen la actualización de mis aptitudes artísticas. Y siempre me ha gustado la vida tranquila, centrada en la familia. ¿O quizá centrada en lo espiritual? Pero eso supondría estar muy en las nubes, cuando me gusta la vida más cercana a la tierra.

### Reestructuración de los puntos críticos de su historia vocacional y laboral

Éste puede ser un buen momento para que se detenga y haga un poco de reestructuración, al igual que en capítulos anteriores. Haga una lista de sus más importantes pasos vocacionales o cambios de trabajo. Ponga por escrito de qué modo entendió siempre estos acontecimientos. Quizá sus padres querían que fuera usted médico, pero usted sabía que eso no era lo suyo. Sin una explicación mejor, puede que usted aceptara la idea de que era «demasiado blando» o de que «carecía de motivación». Ahora, ponga por escrito lo que entiende a la luz de su rasgo. En este caso, que la mayoría de las PAS no están preparadas en absoluto para la inhumana rutina que requieren, por desgracia, la mayoría de las escuelas de medicina.

A la luz de la nueva comprensión de la situación, ¿se le ocurre algo que haya que hacer? En el ejemplo, acaso merezca la pena comentar con sus padres esta nueva visión de los estudios de medicina, si es que siguen insistiendo en sus negativos puntos de vista. O quizás suponga buscar otra escuela de medicina más humana o que estudie un tema relacionado con la medicina, como fisiología o acupuntura, que le permita un estilo diferente de educación profesional.

Quizá sería más feliz trabajando en una causa ecológica. Pero... ¡los seres humanos tienen tantas necesidades!

Todas las voces resuenan con fuerza; ¿cuál es la correcta? Si se ve abrumado por tantas voces, es probable que le cueste tomar decisiones; a las personas intuitivas les suele ocurrir esto. Pero usted va a tener que desarrollar sus habilidades de toma de decisiones, cualquiera que sea la vocación que elija. Así pues, empiece por reducir las opciones a sólo dos o tres. Puede hacer una lista racional de pros y contras. O imagine que se ha decidido ya por un camino y viva en función de ello durante uno o dos días.

Otro problema que tienen las PAS que son muy intuitivas y/o introvertidas es que quizá no estén bien informadas acerca de las realidades. Dejamos que nos dirijan las corazonadas. No nos gusta preguntar. Pero reunir información concreta de personas reales

es una parte del proceso de individuación, en especial para las personas introvertidas o intuitivas.

Si cree que «simplemente, no puede», estará manifestando el tercer obstáculo en la búsqueda de su vocación: una baja confianza en sí mismo. Es probable que, en lo más profundo, usted sepa lo que realmente quiere hacer. Claro está que quizás elija algo en lo que le va a resultar difícil tener éxito con el fin de no dar un paso adelante y hacer lo que sí es posible, pero puede que siga confundido con lo que puede hacer o no.

Como una PAS que es, puede que tenga importantes dificultades con determinadas tareas que, según las normas culturales, son cruciales para tener éxito en la mayoría de las vocaciones (hablar o desenvolverse en público, la tolerancia al ruido, las reuniones, el trabajo en cadena, la política de una oficina, los viajes). Pero ahora ya conoce la causa concreta de sus dificultades en estos campos y puede explorar formas para sortear la sobreactivación que le generan. De modo que, en realidad, hay muy poco que no pueda hacer, si encuentra una forma de hacerlo según su propio estilo.

Sin embargo, la escasa confianza en sí mismo es perfectamente comprensible en las PAS. Muchos de ustedes deben haberse sentido imperfectos. Quizá se hayan esforzado mucho en complacer a los demás y, al final, puede que lo único que hayan conseguido no haya sido más que servir de puente en sus senderos, y acaso lo hayan tratado como a tal, como algo que pisar. Sin embargo, ¿cómo se sentiría si estuviera terminando sus días y no lo hubiera intentado?

A lo mejor dirá que tiene miedo de fracasar. ¿Hay alguna voz interior que diga eso? ¿Una sabia voz interior que lo proteja? ¿O es una voz crítica que lo paraliza? Por el bien de la discusión, supongamos que la voz tiene razón y que fracasa. Olvídense de la gente que lo intentó y lo consiguió; ése es el tema de muchas películas. Yo conozco personas que lo han intentado y han fracasado. Conozco a muchas de ellas. Puede que no tengan mucho dinero ni dispongan de demasiado tiempo, pero aun así están felices por haberlo intentado. Ahora, avanzan hacia otros objetivos, con más sabiduría, por lo aprendido sobre sí mismos y sobre el mundo. Y, ciertamente, dado que ningún esfuerzo viene a ser un fracaso total, tienen mucha más confianza en sí mismas que cuando estaban sentadas a un lado del camino.

Por último, en la búsqueda de su vocación, haga uso de los excelentes libros y servicios existentes sobre orientación vocacional. Simplemente, mantenga siempre en marcha su sensibilidad, dado que es un factor importante que la mayoría de los orientadores no toman en consideración.

### Lo que hacen otras PAS

Puede resultar interesante saber algo acerca de las carreras que han elegido otras PAS. Evidentemente, en todo ponemos nuestro sello. En la encuesta telefónica que hice, averigüé, por ejemplo, que no demasiadas PAS eran vendedoras, pero una lo era de buenos vinos. Otra vendía propiedades inmobiliarias, y sostenía que hacía uso de su intuición para emparejar personas con casas.

Podemos imaginar a otras PAS dándole forma a otros empleos (a casi cualquier empleo) y convirtiéndolos en algo tranquilo, reflexivo y concienzudo, como cuando algunas PAS me dijeron que eran maestras, peluqueros, agentes hipotecarios, pilotos, azafatas, profesoras, actores, educadores de primera infancia, secretarios, doctoras, enfermeros, agentes de seguros, atletas profesionales, cocineras y asesores.

Otros empleos parecían obviamente adecuados a las PAS: creador de muebles,

cuidador de animales, psicoterapeuta, ministro, operario de equipos pesados (ruidoso, pero sin gente), granjero, escritora, artista (montones de artistas), técnico en rayos X, meteoróloga, podador de árboles, científico, transcriptor médico, editora, experto en humanidades, contable y electricista.

Aunque algunas investigaciones indican que los llamados tímidos hacen menos dinero, pude descubrir muchas PAS en posiciones que parecían estar muy bien pagadas (administradores, directivos, banqueros...). Quizás en otros estudios se encontrara que los tímidos estaban mal pagados debido a un detalle que aparece tanto en sus datos como en los míos: el doble de PAS con relación a las no PAS de mi estudio se ubicaron en las calificaciones de «trabajos del hogar», «ama de casa» o «padre o madre a tiempo completo». (No todo eran mujeres.) Si las contamos como personas que no obtienen dinero, harían descender mucho la media de ingresos de su grupo. Pero, evidentemente, estas personas realizan importantes ingresos a su familia al llevar a cabo servicios por los que, si hubiera que pagar, resultarían ciertamente caros.

Las PAS que hacen «trabajos del hogar» han encontrado un buen lugar donde guarecerse, siempre y cuando sean capaces de ignorar el menosprecio de nuestra cultura por su trabajo. De hecho, nuestra cultura se beneficia enormemente de ellas. Las investigaciones realizadas sobre la paternidad, por ejemplo, indican una y otra vez que la esquivada cualidad de la «sensibilidad» es la clave en una buena educación de los hijos<sup>94</sup>.

### Convertir la vocación en un trabajo remunerado

Hay buenos libros en los que se habla del tema de cómo convertir lo que se ama en algo por lo cual se recibe un salario, de modo que, como es habitual, yo me voy a ceñir a los aspectos que resultan relevantes en nuestro caso. Para hacer de su verdadera vocación un trabajo remunerado suele ser necesario crear un servicio o una profesión totalmente nueva, y eso puede significar la puesta en marcha de un negocio propio o la creación de un nuevo empleo en el lugar donde usted ya trabaja.

Y esto puede antojarse amedrentador, a menos que recuerde usted que debe hacerlo según el estilo de una PAS.

En primer lugar, deseche la imagen según la cual todo el mundo hace su trabajo a través de una red laboral, conociendo a las personas adecuadas y demás. Siempre hace falta algo de trabajo en equipo, pero hay otras formas muy efectivas y mucho más agradables para una PAS (cartas, correos electrónicos, mantener contacto con una persona que está en contacto con muchas, invitar a comer y realizar una «sesión informativa» al colega extravertido que va a todos los congresos, etc.).

En segundo lugar, tendrá que confiar en algunas de sus virtudes. Con su intuición, puede estudiar las tendencias y percibir las necesidades del mercado mejor que otros. Si algo le emociona, será una buena ocasión para que los demás también se emocionen o puedan emocionarse, en cuanto escuchen sus motivos. Si sus intereses no son demasiado habituales, convendrá que se adapten a trabajos ya existentes. Y si son muy insólitos, usted será probablemente un destacado experto, y es posible que alguien, en algún lugar, necesite pronto de sus consejos, sobre todo a partir del momento en que comparta su visión.

Hace años, una PAS apasionada del cine y el video, logró un empleo de bibliotecaria y convenció a su universidad de que debían tener un vanguardista departamento de cine y video. Esta mujer intuyó que los medios de comunicación iban a estar en la vanguardia de la educación especialmente en la formación permanente del

público. Todo el mundo ve esto ahora con toda claridad, y su biblioteca de cine y vídeo es la mejor del país.

El autoempleo (el que se le conceda a uno plena autonomía dentro de una organización más grande) es un camino lógico para las PAS. Usted controla las horas, la estimulación, el tipo de personas con las que va a tratar, y no hay problemas con jefes o compañeros de trabajo. Y, a diferencia de muchos pequeños empresarios o empresarios noveles, usted probablemente haga una concienzuda investigación y planificación antes de asumir riesgo alguno.

Sin embargo, tendrá que vigilar determinadas tendencias. Si es usted una típica PAS, puede que sea un perfeccionista muy proclive a la preocupación. Es posible que sea el jefe más difícil de manejar para el que haya trabajado jamás. También puede que tenga que superar cierta carencia de enfoque. Si su creatividad y su intuición le ofrecen un millón de ideas, en algún momento, más bien pronto, tendrá que dejar pasar muchas de ellas, y deberá tomar todo tipo de decisiones difíciles.

Y si, además, es una persona introvertida, tendrá que hacer un esfuerzo adicional para mantenerse en contacto con el público o con el mercado. Siempre podrá dar entrada a un extravertido como socio o ayudante. De hecho, con seguridad será una buena idea buscarse socios o contratar a alguien que absorba todo tipo de estimulación excesiva. Pero con ellos como salvaguarda entre usted y el mundo, su intuición no recibirá una información directa, a menos que planifique algún contacto real con aquellos a los que sirve.

### El arte como vocación

Casi todas las PAS tienen una vertiente artística que disfrutan expresando, o bien aprecian profundamente alguna forma de arte. Pero algunos de ustedes intentarán hacer de las artes su vocación o incluso su medio de vida. Casi la totalidad de los estudios sobre las personalidades de artistas prominentes insisten en que su sensibilidad era crucial. Desgraciadamente, esa sensibilidad está vinculada también con la enfermedad mental.

Yo creo que el problema consiste en que, normalmente, nosotros, los artistas, trabajamos solos, retinando nuestro arte y nuestra sutil visión creativa. Pero el retiro, sea del tipo que sea, incrementa la sensibilidad (que no deja de ser una parte del motivo por el que uno se retira). De manera que estamos extrasensibles cuando llega el momento de mostrar nuestra obra, representarla, explicarla, venderla, leer reseñas sobre ella y aceptar el rechazo o la aclamación. Entonces, cuando se ha concluido una obra importante o ha terminado su representación, hay cierto sentido de pérdida y confusión. La corriente de ideas que manaba desde el inconsciente ya no emerge, y los artistas están más capacitados para avivar y expresar esa fuerza que para comprender sus fuentes o su impacto.

No resulta sorprendente que los artistas recurran a las drogas, el alcohol y los fármacos para controlar su activación o para reconectar con su yo interior. Pero los efectos a largo plazo llevan a un organismo desequilibrado y, por otra parte, entre los mitos o los arquetipos de los artistas se encuentra la idea de que cualquier ayuda de tipo psicológico puede destruir su creatividad, al hacer del artista una persona normal.

Pero un artista altamente sensible en particular haría bien en pensar detenidamente acerca de la mitología que envuelve a este rol. El artista grave y atormentado es una de las imágenes más románticas de nuestra cultura, ahora que se desvanecen los santos, los proscritos y los exploradores. Recuerdo a un profesor de escritura creativa que hizo una vez

una relación en la pizarra de la casi totalidad de autores famosos, y nos preguntó que tenían todos ellos en común. La respuesta fue que intentaron suicidarse. No estoy segura de si la clase lo vio como una tragedia o como un aspecto romántico de la carrera que habían elegido. Pero, como psicóloga y artista que soy, a mí me pareció una situación terriblemente grave. Cuán a menudo se ha incrementado el valor de las obras de un artista después de habersele diagnosticado una demencia o de haberse suicidado. Aunque la vida del héroe-aventurero artístico atrae especialmente a las jóvenes PAS, también puede ser una trampa inconsciente puesta por aquellos de vida mundana que no tienen tiempo para el artista interior y desean que alguna otra persona sea artista en su lugar, dando pábulo a todas las locuras que ellos reprimen en sí mismos. Gran parte del sufrimiento de los artistas sensibles se podría prevenir comprendiendo el impacto de la alternancia de la baja estimulación del aislamiento creativo con la estimulación incrementada de la exposición pública que ya he descrito, pero no estoy segura de si este conocimiento se aplicará extensamente hasta que el mito del artista inestable y su propia necesidad hayan sido comprendidos.

### El servicio a los demás como vocación

Las PAS tienden a ser enormemente conscientes de los sufrimientos ajenos. Su intuición suele darles una imagen bastante clara de lo que hay que hacer. Así, muchas PAS optan por vocaciones de servicio... y muchas de ellas «se queman».

Pero, para ser útil a los demás no conviene que tenga usted un trabajo que lo consuma. Muchas PAS insisten en trabajar en la primera línea del frente, por así decirlo, y reciben con ello la máxima estimulación. Se sentirían culpables quedándose atrás, enviando a otros a hacer lo que a ellos les parece pesado. Pero, a estas alturas, creo que se dará cuenta de que hay personas que, de hecho, están perfectamente preparadas para la primera línea del frente y a las que les encanta estar ahí. De modo que, ¿por qué no les deja satisfacer sus impulsos? También hace falta gente en la retaguardia, desarrollando la estrategia desde una atalaya sobre el campo de batalla.

Por decirlo de otro modo, hay unas personas a las que les gusta cocinar y hay otras personas a las que les gusta lavar platos. Durante años, no pude permitir que otras personas lavaran los platos en mi propia casa después de lo mucho que yo había disfrutado cocinando, que es uno de mis pasatiempos favoritos. Pero un día, finalmente, alguien me insistió en que de verdad le gustaba fregar platos, y que detestaba cocinar.

Un verano hice un viaje en el Rainbow Warrior de Greenpeace y tuve ocasión de escuchar algunas de las aventuras de la tripulación, como aquella en que los dejaron delante de las quillas de unos enormes barcos factoría balleneros, o aquella otra en la que estuvieron en el punto de mira de los torpedos y las ametralladoras durante varios días. A pesar del gran amor que siento por las ballenas, yo hubiera sido más un problema que una ayuda en este tipo de circunstancias, pero sabía que podía dar apoyo a sus esfuerzos de otras maneras.

En resumen, usted no tiene por qué asumir un trabajo que le vaya a generar un estrés excesivo o una sobreactivación. Siempre habrá alguien que pueda asumirlo y sentirse bien con él. Y no tiene por qué trabajar largas horas; de hecho, convendría que trabajara menos. Puede que lo mejor sea no darle publicidad a esto, pero la primera condición para ayudar a los demás es mantenerse sano y dentro de un margen adecuado de activación.

## El ejemplo de Greg

Greg era un maestro de escuela altamente sensible, apreciado y respetado tanto por los alumnos como por sus colegas, pero vino a verme para decirme que estaba a punto de dejar la profesión que tanto había querido, con la esperanza de que yo le verificara que la enseñanza no era una profesión para una PAS. Coincidí con él en que se trata de una profesión muy dura, pero también le dije que pensaba que era esencial que hubiera maestros buenos y sensibles para que pudiera haber felicidad y progreso, tanto para los individuos como para la sociedad en general. No podía soportar ver cómo una joya así abandonaba ese campo.

Pensándolo juntos, él aceptó que la enseñanza era una vocación lógica para una persona sensible y cariñosa. El trabajo de la enseñanza debería de estar diseñado para este tipo de personas, pero la verdad es que las presiones están haciendo que a las PAS les resulte cada vez más difícil mantenerse en este ámbito. Greg se percató de que su tarea consistía en cambiar el formato de su trabajo y que, de hecho, éste era un deber ético, y que haría mucho más bien negándose a trabajar en exceso que abandonando su puesto.

Al día siguiente se puso en marcha, y Greg ya no volvió a trabajar después de la hora a la que, por ley, estaba obligado. Tuvo que echar mano de gran parte de su creatividad para encontrar los atajos adecuados, aunque muchos de ellos no fueran los ideales y, ciertamente, lo angustiaban a veces. Sentía que debía ocultar a sus compañeros y al director sus nuevos hábitos laborales aunque, con el tiempo, terminaron por descubrirlo. (El director aceptó la situación, al ver que Greg estaba haciendo bien sus tareas esenciales y que se sentía mejor.) Algunos de sus compañeros lo imitaron, otros lo envidiaron y se mostraron resentidos con él, pero no pudieron cambiar su nuevo enfoque. Diez años más tarde, Greg es todavía un maestro de reconocido mérito; pero, además, se siente mucho mejor y más feliz.

Es cierto que, aun estando exhausto, usted sigue aportando algo a aquellas personas a las que sirve, pero, al hacerlo, pierde el contacto con sus puntos fuertes más profundos, ofreciendo un modelo de comportamiento autodestructivo, martirizándose y dando motivos a los demás para sentirse culpables. Y, al final, usted querrá abandonar, como Greg, o bien se verá obligado a forzar su organismo.

## Las PAS y la responsabilidad social

Nada de todo lo dicho hasta aquí pretende sacar a las PAS de la lucha por la justicia social y la salud ambiental. Al contrario, tenemos que estar ahí, pero a nuestra manera. Quizá, parte de lo que va mal en los gobiernos y en la política no sea tanto una cuestión de derechas o izquierdas como de falta de suficientes PAS que hagan que todo el mundo se detenga y analice las consecuencias de sus actos. Hemos abdicado y hemos dejado todo en manos de los más impulsivos y agresivos, que medran en la carrera por un cargo político y, más tarde, en la carrera por todo lo demás.

Los romanos tuvieron a un gran general llamado Cincinnatus que, según la leyenda, quería vivir plácidamente en su granja, pero lo persuadieron en dos ocasiones para que volviera a la vida pública con el fin de salvar a su pueblo de los desastres militares. El mundo necesita que se engatuse a muchas más personas así para que acepten cargos públicos. Pero, si no lo hacen, convendrá que lo hagamos nosotros voluntariamente de vez en cuando.



## Las PAS en el mundo de los negocios

El mundo de los negocios es, sin duda alguna, uno de los que más infravalora a las PAS. Las personas dotadas e intuitivas, además de concienzudas y decididas a no cometer errores, deberían ser valoradas como empleados que atesorar. Aunque es menos probable que encajemos en el mundo de los negocios cuando las metáforas sobre el logro están constituidas por imágenes guerreras, pioneras y de expansión.

Pero los negocios también se pueden contemplar como una obra de arte que precisa de un artista, como un trabajo profético que requiere un visionario, como una responsabilidad social que exige un juez, como un esfuerzo de crecimiento que necesita de las habilidades propias de un agricultor o de un padre, como un desafío de educación pública al que le hacen falta las habilidades propias de un maestro, etc.

Las empresas cambian. Esté alerta ante la cultura empresarial cuando acepte un cargo o tenga la ocasión de influir en la cultura empresarial en la que se halla. Escuche lo que se dice, pero haga uso también de su intuición. ¿A quién se admira, se recompensa o se asciende? ¿A aquellos que promueven la dureza, la competitividad y la insensibilidad?

¿O a los que potencian la creatividad y la visión? ¿Los que fomentan la armonía y la moral? ¿O bien el servicio al cliente? ¿O el control de calidad? Las PAS deberían sentirse como en casa en cualquiera de estas cosas, menos en las primeras.

## La PAS superdotada en el puesto de trabajo

A mi parecer, todas las PAS son de algún modo superdotadas debido a su propio rasgo, pero algunas lo son de un modo poco habitual. De hecho, una de las razones de la idea de las PAS «liberadas» fue la de la mezcla, aparentemente extraña, de rasgos que iban emergiendo, investigación tras investigación, en los adultos superdotados: impulsividad, curiosidad, una fuerte necesidad de independencia y un alto nivel de energía, junto con introversión, intuición, sensibilidad emocional e inconformismo<sup>95</sup>.

Sin embargo, no es fácil ser superdotado en el puesto de trabajo. En primer lugar, su originalidad se puede convertir en un problema particular cuando usted tiene que ofrecer sus ideas en una situación grupal. Muchas organizaciones recalcan la resolución de problemas grupales por el mero hecho de que, de este modo, hacen aflorar las ideas en personas como usted, para que los demás las maten más tarde. El problema surge cuando todos proponen ideas y las de usted se le antojan obviamente mejores, mientras los demás no parecen captarlo. Si usted le da la razón al grupo, se va a sentir falso para sí mismo y no va a poder comprometerse con las conclusiones del grupo. Si no les da la razón, se sentirá marginado e incomprendido. Un buen director o supervisor conoce esta dinámica y protegerá al empleado superdotado; de lo contrario, quizá convenga que ofrezca su talento en cualquier otro sitio.

En segundo lugar, cabe la posibilidad de que usted se entusiasme con su trabajo y sus ideas; y, en su entusiasmo, puede dar la impresión de estar asumiendo grandes riesgos. Para usted, los riesgos no son grandes, debido a que ve el resultado con claridad. Pero usted no es infalible, y los demás pueden alegrarse mucho con sus fracasos, aunque sean raros.

Además, aquellos que no entienden tal intensidad, dirán que usted se pasa el tiempo trabajando y, probablemente, se resientan por ello (usted los hace parecer malos). Pero, para usted, trabajar es jugar, y no trabajar sería trabajar. Si es éste su caso, puede que tenga que mantener en secreto sus muchas horas de trabajo, haciéndoselo saber sólo a su superior.

O mejor aún, espacie las horas de trabajo. Intente tratar hasta el entusiasmo más positivo como un estado de sobreactivación y esfuércese por equilibrar su labor con las distracciones. Su trabajo se beneficiará de ello.

Otra consecuencia de su intensidad es que su incansable mente puede llevarlo hacia otros proyectos antes de haber completado los detalles del último, y los demás pueden cosechar lo que usted sembró. A menos que usted se organice en esto, algo que normalmente no se corresponde con su estilo, tendrá que aceptar las consecuencias.

Hay un tercer aspecto de sus talentos y de su sensibilidad emocional que puede meterlo en la complicada vida privada de los demás; y, precisamente en el puesto de trabajo, ésta no es una buena idea. Conviene que usted disponga de ciertas fronteras profesionales. Especialmente en el trabajo, usted tiene que pasar más tiempo con personas menos sensibles, que pueden suponer un gran factor de equilibrio para usted, al igual que usted para ellas. Pero los tipos más intensos de relaciones que le puedan ofrecer la profundidad emocional que usted busca desarróllelos fuera del trabajo.

Y también conviene desarrollar fuera del trabajo las relaciones que ofrecen un puerto seguro frente a las tempestades emocionales que su sensibilidad genera. No busque eso entre sus compañeros de trabajo, y especialmente no lo haga entre sus superiores. Usted sobrepasa el límite de lo que ellos pueden manejar, y podrían llegar a la conclusión de que «hay algo en usted que no va bien».

Un cuarto rasgo de los superdotados, la intuición, puede parecer algo mágico para los demás. Ellos no ven lo que usted ve (es la diferencia entre la superficie y «lo que de verdad está ocurriendo»). De modo que, al igual que con sus ideas poco habituales, tendrá que decidir si ser sincero o aceptar las cosas tal como las ven los demás, y sentirse un poquito marginado en lo más íntimo.

Por último, sus dotes pueden darle a usted cierto carisma. La gente puede tener la esperanza de que usted los guíe, en lugar de asumir ellos mismos su propia dirección. Es una tentación muy halagadora, pero puede terminar usted con la sensación de que les está robando su libertad, algo que en cierto modo así es.

Por su parte, es posible que tenga la sensación de que los demás tienen poco que ofrecer a cambio. Los intercambios iniciales pueden venir seguidos de cierta sensación de decepción. Pero el dejar por imposible a los demás lo va a llevar a una marginación aún mayor, mientras que lo cierto es que usted tiene necesidad de ellos.

La solución para todo esto no consiste en insistir en manifestar todos sus talentos en el trabajo. Exprésese también mediante proyectos privados y arte, planes de futuro o un autoempleo paralelo, y a través de la vida en sí.

Es decir, amplíe el campo de acción de sus talentos más allá, generando las ideas más notables en su trabajo. Utilícelo para lograr una percepción más profunda de sí mismo y para obtener sabiduría acerca de los seres humanos en los grupos y las organizaciones. Si éste es su objetivo, estará muy bien cruzarse de brazos y observar, siendo uno más, y no un superdotado, en algunas ocasiones y viendo cómo se siente con ello.

Por último, mantenga un buen contacto con muchas clases de personas, en el trabajo y en cualquier otro lugar, aceptando que nadie puede relacionarse con todo el mundo. De

hecho, aceptar la soledad que conlleva al hecho de ser un superdotado puede ser lo más liberador y fortalecedor de todo. Pero acepte también lo contrario, que no hace falta sentirse aislado, pues todos son superdotados de un modo u otro. Y, después, está la verdad contraria: nadie, ni siquiera usted, es especial en el sentido de estar exento de los universales del envejecimiento y la muerte.

Procure que su rasgo sea valorado adecuadamente

Espero que a estas alturas pueda imaginar que son muchas las formas como una PAS puede ser una ventaja en su trabajo, tanto si trabaja para sí mismo como si lo hace para otro. Pero yo he descubierto que supone un esfuerzo considerable el mero hecho de que las PAS se deshagan de las ideas negativas del pasado acerca de su rasgo y empiecen a valorarlo de verdad. No va a poder convencer a nadie de su valor si no se convence primero a sí mismo. De modo que, por favor, haga lo siguiente, sin equivocarse.

Haga una relación de todas las cualidades de las que puede hacer uso normalmente una PAS. Siga las normas de la brainstorming\* y acepte todas las ideas sin criticarlas. No se preocupe por si las no PAS tienen algunas de esas mismas cualidades; basta con que las tengamos también o incluso en mayor medida. Y haga uso de cualquier estrategia: deducción lógica del rasgo básico, pensar en su cada vez más clara imagen de la PAS típica, reflexionar sobre las PAS a las que conoce y admira, pensar en sí mismo o sí misma o rebuscar entre las páginas de este libro. La lista debe ser larga. Cuando la hace un grupo de PAS (cosa a la que yo les incito), suele ser muy larga. De modo que insista en ella hasta que su lista sea sustancial.

Luego, haga dos cosas: tome notas para una pequeña charla que podría utilizar durante una entrevista y escriba también una carta más formal, y exprese en ambas algunas de sus cualidades, introduciendo entre ellas el rasgo de la sensibilidad, pero de tal modo que eduque calladamente al patrono o empresario.

He aquí parte de un posible guión (que resultaría un poco informal para una carta):

Y junto a mis diez años de experiencia con niños pequeños, tengo conocimientos considerables sobre artes gráficas y experiencia práctica en diseño. En todo esto, soy consciente de la aportación singular de mi personalidad y mi temperamento (soy una de esas personas sumamente concienzudas y minuciosas, que se preocupan por hacer un buen trabajo).

Al mismo tiempo, creo que tengo una imaginación asombrosa. Siempre me han considerado una persona enormemente creativa (junto con las excelentes notas obtenidas en el instituto y el haber obtenido un alto cociente intelectual). Mi intuición en el trabajo ha sido siempre una de mis mayores virtudes, así como el ser capaz de detectar posibles problemas o errores potenciales.

Sin embargo, no sirvo para armar jaleo. Me gusta la calma a mí alrededor. De hecho, debo decirle que trabajo mejor cuando me encuentro en calma, cuando todo a mí alrededor está tranquilo. De manera que a la mayoría de las personas les resulta cómodo trabajar conmigo, aunque yo me siento tan feliz trabajando sola como con algunos compañeros. Mi independencia a este respecto, mi capacidad para trabajar bien sola y a mi aire, siempre ha sido otra de mis virtudes...

El adiestramiento

Las situaciones de adiestramiento pueden ser muy sobreactivadoras debido a que usted suele desempeñarse peor cuando se siente observado o cuando está sobreactivado por alguna otra cosa (por ejemplo, si le dan demasiada información de una vez, habiendo demasiada gente alrededor, hablando o esforzándose por aprender, imaginando consecuencias desagradables acerca del hecho de no acordarse de algo).

Si es posible, pruebe a adiestrarse por sí solo. Llévese a casa los manuales de instrucciones o haga horas extra y trabaje a su manera. O bien disponga las cosas para recibir adiestramiento individualizado, preferiblemente a cargo de alguien que le haga sentirse cómodo. Pida que se le enseñe un paso, y que luego se le deje practicar solo. Después, permita que alguien más lo observe, siempre y cuando no sea un superior, sino alguien que no lo ponga nervioso.

### Sentirse físicamente cómodo en el trabajo

Debido a que es usted más sensible, lo último que necesita es más incomodidad o estrés a su alrededor. Se puede considerar una situación como segura y, sin embargo, seguir siendo estresante para usted. Del mismo modo, mientras los demás quizá no tengan problemas con las luces fluorescentes, con un nivel bajo de ruido en las máquinas o con los olores de determinados productos químicos, usted sí que puede tenerlos. Es una cuestión sumamente individual, incluso entre las PAS.

Si se siente en la obligación de quejarse, sea realista en cuanto a aquello a lo que se enfrenta. Si aun así quiere seguir adelante, mencione los esfuerzos que ha estado haciendo para resolver la situación por sí mismo. Ponga el énfasis en su productividad y en sus logros, y en que todavía podría hacer las cosas mejor si este problema se resolviera (en caso de que su pretensión sea realista).

### La promoción en una organización

La investigación sobre personas «tímidas» sostiene que éstas tienden a recibir una remuneración menor por su tarea y a trabajar por debajo de su nivel de competencia<sup>96</sup>. Yo sospecho que esto es cierto en el caso de muchas PAS, y que a veces es una decisión nuestra. Pero si usted quiere promocionarse dentro de la organización y, si se considera el tema de los despidos, no quiere contarse entre éstos, tendrá que prestar atención a la estrategia.

Es frecuente que a las PAS no les guste «hacer política»; pero eso, de por sí, nos puede convertir en objeto de sospecha. Se nos percibe erróneamente en todos los aspectos, especialmente si empleamos menos tiempo que los demás en nuestro puesto de trabajo o no compartimos con ellos lo que pensamos: podemos parecer distantes, arrogantes, extraños. Si no fuera porque somos insistentes, pareceríamos desinteresados o débiles. Frecuentemente, todo esto no son más que proyecciones del todo injustificadas, pero usted tiene que estar atento a estas dinámicas y tener previsto cómo va a neutralizarlas.

Si resulta apropiado, de forma casual (o formal), deje que los demás conozcan los buenos sentimientos que usted tiene por ellos y por la organización. Quizás usted piense que sus sentimientos positivos son obvios pero, si usted tiene un tono bajo y los demás no están muy atentos, puede que no sea así. Piense también si merece la pena hablar más abiertamente acerca de lo que cree que puede aportar, dónde le gustaría verse a sí mismo

con el tiempo dentro de la organización y cuánto está dispuesto a esperar para que esto ocurra.

Mientras tanto, asegúrese de no dar por hecha su promoción cuando se distribuyan los siguientes ascensos. Para ello, anote una vez por semana todo lo que ha aportado a la organización, además de cualquier logro, del tipo que sea, en su profesión o en su vida. Hágalo con todo detalle. Al menos, usted será más consciente de todo esto y será más probable que lo mencione; pero, si es posible, muéstrole un resumen de estos logros a su superior la próxima vez que se reúnan.

Si usted se resiste a hacer esto, o si dentro de un mes se da cuenta de que aún no lo ha hecho, piense detenidamente en el porqué. ¿Parecerá jactancioso? Después, considere la posibilidad de que quizá le esté haciendo un flaco servicio a su organización y a su superior al no hacerlos

conscientes de sus valores. Más pronto o más tarde, se sentirá insatisfecho y querrá avanzar, o se sentirá atraído por la competición, o se le dejará de lado mientras eligen a otro menos competente. ¿Espera que los demás se den cuenta de lo que vale si usted no se lo hace ver? Éste es un deseo común que surge de la infancia y que rara vez se ve satisfecho en este mundo.

¿O bien está obteniendo ciertamente pocos logros? ¿Le preocupa? Quizá venga bien que lleve un registro de los logros que realmente le importan (senderos que ha recorrido en bicicleta, libros leídos, conversaciones que tuvo con sus amigos...). Si hay algo, aparte del trabajo, que le absorbe la mayor parte de su energía, seguramente sea aquello de lo que más disfruta. ¿Habría algún modo de recibir una remuneración por hacer eso? Y si le quita mucho tiempo una responsabilidad como la de atender a los hijos u ocuparse de un progenitor anciano, ¿se siente orgulloso de satisfacer esa responsabilidad? Ponga en la lista estos logros también, aun cuando no los pueda compartir con la mayoría de los empresarios.

Por último, si no se le asciende o siente que «alguien la tiene tomada con usted», es bastante probable que usted no esté lo suficientemente curtido.

### Bette se encuentra con Maquiavelo

Bette era una PAS que venía a verme para psicoterapia. Uno de los temas que con más frecuencia sacaba a relucir era el de su frustración en el trabajo. Los terapeutas no pueden saber con certeza qué está pasando en aquellas situaciones en las que sólo puede escuchar una versión de los hechos. Pero aquello sonaba como si Bette estuviera haciendo un buen trabajo y no se le reconociese con algún tipo de promoción.

Luego, en una reunión, fue criticada por esos comportamientos que, según nosotros, la mayoría de los supervisores deberían de valorar. Algo reacia, Bette comenzó a preguntarse si su supervisora «la tenía lomada con ella». Su supervisora tenía una vida personal muy difícil, y la que había sido su antecesora le había advertido a Bette que la nueva iba a «apuñalarla por la espalda».

La mayoría de los empleados se llevaban bien con la nueva supervisora, pero la intuición le decía a Bette que todos hacían lo posible por aplacar a su jefa porque la temían. Siendo mucho mayor, Bette la había visto un tanto inmadura, aunque no la había

considerado una amenaza.

Pero Bette era también dedicada y concienzuda, y solía recibir las alabanzas de los visitantes, que daban a entender que Bette era la más competente que habían conocido en el departamento. Ella pensaba que no tenía nada que temer, pero había pasado por alto la envidia de su supervisora. Aunque, por aquel entonces, a Bette no le gustaba pensar en nada negativo de nadie.

Con el tiempo, Bette se atrevió a pedirle a alguien de personal que le dejara ver su expediente (un movimiento adecuado en esta organización) y descubrió que su supervisora había hecho anotaciones sobre ella que eran sencillamente falsas, mientras que los informes positivos que Bette había solicitado que se incluyeran no aparecían por ninguna parte.

Finalmente, Bette tuvo que admitir que se hallaba inmersa en una lucha de poder con su supervisora, aunque no sabía qué hacer. En particular, decía una y otra vez que no quería rebajarse a pensar de este modo.

Lo importante para mí era ayudarla a entender por qué se había convertido en el objetivo de su supervisora. De hecho, Bette admitió que no era la primera vez que le ocurría esto en su historia laboral. Yo sospechaba que en este caso se debía a que, a pesar de no ser así, Bette parecía distante, superior y, de ahí, amenazadora para una persona más joven e insegura. Pero, por debajo de aquello, se encontraba el fracaso de Bette, incluso el rechazo, a reconocer el inminente conflicto.

Tanto aquí como en otros escenarios laborales en el pasado, Bette se había convertido en un objetivo fácil al preferir «estar separada del rebaño». Como tantas PAS que son introvertidas, prefería ir a trabajar, hacer bien su trabajo y volver a casa sin añadirse mayor estimulación social. A menudo me decía: «No me divierte cotillear como a las demás». Uno de los efectos de este estilo de relación era que estaba muy poco al corriente de lo que ocurría en un nivel informal. Hubiera tenido que exhibir un poco más su «persona» y charlar un poco más, simplemente, para protegerse, para saber qué ocurría y contar con algunos amigos en U «corte». Otro de los efectos era que, en cierto modo, ella estaba rechazando a los demás, o al menos así lo sentían éstos. De todos modos, nadie se sentía impelido para acudir en su ayuda y, de esta manera, la supervisora se había sentido segura para actuar en contra de Bette.

Otro error comprensible en ella, muy típico en las PAS, consistía en que era totalmente inconsciente de la «sombra» o de los aspectos menos deseables de su supervisora. De hecho, Bette tendía a idealizar a sus superiores. Ella sólo esperaba bondad y protección de quienquiera que estuviese en un puesto superior y, cuando no las recibía, se dirigía a la persona que se hallaba más arriba en busca de ayuda. ¡Pero Bette pensó que su supervisora «tenía derecho» a saber lo que iba a hacer! Claro está, la supervisora se le adelantó y volvió en su contra al inmediato superior. Otra autoridad idealizada que se comportaba, como era de esperar, como un mortal.

Le dije a Bette que tenía que curtirse, ser más «política», y al principio pensó que le pedía jugar sucio. Pero yo sabía que aquella pureza arrojaba una larga sombra y, con el tiempo, Bette se encontró en sus sueños con una furiosa cabra encerrada, más tarde con un pequeño y duro «pandillero de barrio» y, finalmente, con una sofisticada mujer de negocios. Conociendo más profundamente a estos personajes oníricos, recibió de cada uno algo que, de hecho, ya poseía, pero a lo que no había recurrido, y que había reprimido vehementemente como inaceptable. Aprendió por sí misma a sospechar al menos un poquito de todos, en especial de aquellas personas a las que idealizaba (incluida yo).

A medida que avanzamos en su reflexión sobre sí misma (gran parte de ello requería, obviamente, mucho coraje e inteligencia), Bette fue admitiendo que a menudo había tenido grandes dudas sobre las motivaciones de todo el mundo, pero que siempre había intentado suprimir estas sospechas como un aspecto desagradable de sí misma. Tomando conciencia de tales suspicacias y sometiéndolas a prueba, descubrió que podía confiar más, no menos, en algunas personas y que podía confiar en gran medida en sus propias intuiciones, ahora menos en conflicto. (Usted va a tener la oportunidad de conocer a su agente de la fuerza interior al final de este capítulo.)

Lamentos: lo evitable y lo inevitable

Es difícil enfrentarse a todas las cosas que no vamos a conseguir hacer en esta vida. Pero eso forma parte del hecho de ser un mortal. Sería estupendo que pudiéramos avanzar siquiera un poquito en la pregunta que la vida nos ha hecho. Y aún sería mejor si encontráramos el modo de que se nos pagara por ello. Pero casi sería un milagro si fuéramos capaces de trabajar en eso y, además, en compañía de otros, en armonía y mutuo entendimiento. Si ha sido bendecido con esto, valórela. Si todavía no lo ha conseguido, confíe en que ahora dispone de ciertos indicios sobre cómo podría conseguirlo.

Por otra parte, quizás usted tenga que llegar a entenderse con una vocación que, muy a menudo, se vio bloqueada por otras necesidades, o por el fracaso de su cultura en valorarlo a usted. Si puede hacer las paces con esto, entonces bien podrá ser la persona más sabia de todos.

• Trabaje con lo que ha aprendido •

Conozca a su Maquiavelo

Maquiavelo, consejero de un príncipe italiano del Renacimiento, escribió con una franqueza brutal sobre el modo de abrirse paso entre los demás y mantenerse por delante en la vida. Su nombre está asociado, quizás en exceso, a la manipulación, la mentira, la traición y el resto de intrigas «cortesanías». No le recomiendo que se convierta en un Maquiavelo, pero sí opino que, cuantas más cualidades suyas rechace, más tendrá que tomar conciencia de que le esperan al acecho tanto en usted como en los demás. Cuanto más afirme no saber nada de tales cosas, más confundido se verá por intrigas secretas tanto dentro de usted como de los demás.

En resumen, en algún sitio dentro de usted hay un Maquiavelo. Sí, es un manipulador despiadado; pero ningún príncipe, en especial un príncipe bondadoso, podría permanecer en el poder mucho tiempo sin al menos un consejero con unos puntos de vista tan implacables como los de los enemigos que, sin duda, tiene cualquier príncipe. La cuestión estriba en escuchar bien, pero manteniendo a Maquiavelo en su lugar.

Quizás usted ya conozca esta parte de sí mismo. Pero póngale carne a eso. Intente imaginar qué aspecto tiene, qué dice él o ella, o cuál es su nombre. (Probablemente, no será Maquiavelo.) Y, luego, mantenga una conversación. Deje que él o ella le diga todo lo que quiera sobre la organización en la que está trabajando. Pregúntele quién está haciendo qué para abrirse paso y quién la tiene tomada con usted. Pregúntele qué puede hacer usted para salir adelante. Deje que esa voz hable durante un rato.

Después, teniendo mucho cuidado en mantener sus valores y su buen carácter

intactos, piense en lo que ha aprendido. Por ejemplo, ¿le dijo que alguien está utilizando tácticas sucias y le está perjudicando a usted y, de paso, a la organización? ¿Es un tanto paranoide esta voz interior, o es algo que ya conocía, pero que no quería admitir? ¿Qué de sabio puede hacer para contrarrestar todo esto o, al menos, para protegerse?



Las relaciones íntimas:

el reto del amor sensible

ESTE capítulo es una historia de amor. Comienza explicando cómo se enamoran las PAS y cómo establecen amistades plenas de cariño. Después, nos lleva al gratificante trabajo de mantener vivo ese amor, al estilo PAS.

La intimidad de las PAS: ¡tenemos tantas maneras!

Cora tiene sesenta y cuatro años, es ama de casa y autora de libros infantiles. Está casada, con su «único compañero sexual», y me dejó muy claro que estaba «muy contenta con este aspecto de mi vida». Dick, su marido, es «cualquier cosa menos una PAS». Pero cada uno aprecia lo que el otro aporta a la relación, especialmente ahora que se han limado las asperezas. Por ejemplo, durante años, Cora se resistió a los deseos de Dick de que compartiera su placer por las películas de aventuras, el esquí y la asistencia a las Superbowls. Ahora, Dick se va con los amigos.

Mark, pasados ya los cincuenta años, es profesor y poeta, experto en T. S. Eliot. No está casado, y vive en Suecia, donde enseña literatura inglesa. Los amigos son muy importantes en la vida de Mark. Se ha hecho muy hábil encontrando a las pocas almas similares a la suya que hay en el mundo, así como en el cultivo con éstas de unas relaciones profundas. Sospecho que todos ellos se consideran muy afortunados.

En cuanto a lo romántico, Mark recuerda intensos enamoramientos, incluso siendo niño. Como adulto, sus relaciones han sido «raras pero abrumadoras. Hay dos ahí, siempre. Dolorosas. No hubo final, aunque la puerta está cerrada». Y, entonces, recuerdo que el tono de su voz se volvió irónico. «Pero tengo una vida imaginativa muy rica.»

Ann recuerda también haber estado intensamente enamorada cuando era niña. «Siempre había alguien; era como una demanda, una búsqueda.» Se casó a los veinte años, y tuvo tres hijos en siete años. Nunca había dinero suficiente, y las tensiones se iban acumulando, al igual que los abusos de su marido. Después, él le pegó en varias ocasiones, y entonces supo que tenía que dejarlo, que debía crecer y apoyarse en sí misma.

Con los años, habría otros hombres en la vida de Ann, pero ya no se volvería a casar. En la cincuentena, dice que su búsqueda del «otro mágico» ha terminado al fin. De hecho, cuando le pregunté si había organizado su vida de algún modo especial con el fin de acomodarse a su sensibilidad, su primera respuesta fue «Al final, saqué de mi vida a los hombres, para que eso no terminara con mi paciencia nunca más». Sin embargo, Ann encuentra una gran felicidad en sus amistades íntimas femeninas y en los estrechos lazos que mantiene con hijos y hermanas.

Kristen, la alumna a la que conocimos en el capítulo 1, también tuvo intensos enamoramientos a lo largo de su infancia. «Cada año elegía uno. Pero, a medida que me hacía mayor me iba volviendo más seria, y empecé a querer que me dejaran sola, especialmente cuando estaba con ellos. Después, hubo uno por quien me fui a Japón. Fue

muy importante para mí, pero se ha acabado, gracias a Dios. Ahora que tengo veinte años, no estoy tanto por los chicos. Quiero averiguar primero quién soy yo.» Kristen, tan preocupada por su cordura, parece decididamente muy sana.

Lily, treinta años, pasó una juventud promiscua, en rebelión frente a su estricta madre china. Pero, dos años antes de venir a verme se dio cuenta de que era una desdichada, cuando su salud se resintió debido a esa vida de excesos. Durante nuestra entrevista, incluso llegó a preguntarse si había elegido esta vida excesivamente estimulante con el fin de distanciarse de una familia que se le antojaba aburrida y carente del vigor americano. De todos modos, cuando recobró la salud, estableció una relación con un hombre que le parecía incluso más sensible que ella misma. Al principio, eran simplemente amigos, aunque le parecía tan aburrido como su familia, pero entre ellos surgió algo amable y considerado. Empezaron a vivir juntos, aunque ella no tenía prisa por casarse.

Lynn, pasados los veinte años, se ha casado recientemente con Craig, con quien comparte un sendero espiritual común y un amor profundo. Pero el problema para ellos es cuánto sexo quieren en su relación. En consonancia con la tradición espiritual de la que él forma parte, tradición a la que ella se unió después de conocerlo, Craig se abstenía de las relaciones sexuales. Cuando nos entrevistamos, él había cambiado de opinión, y era ella la que quería seguir la tradición y abstenerse del sexo.

El compromiso al que han llegado juntos los lleva a hacer el amor de forma «poco frecuente» (una o dos veces al mes), pero también de modo «muy especial».

Estos ejemplos ilustran las ricas y diversas formas como las PAS satisfacen su humano deseo de relacionarse íntimamente con los demás. Aunque no dispongo de unos datos estadísticos a gran escala que me permitan confirmar esto, tengo la impresión, por las entrevistas mantenidas, de que las PAS varían más que el resto de las personas en los tipos de acuerdos que alcanzan en esta área, optando por ser solteros en mayor medida que la población general, o por una monogamia estable, o por relaciones íntimas con los amigos o la familia más que por los amoríos. Ciertamente es que esta tendencia a tan diferentes canciones de amor quizá se deba a las diferencias en historias y necesidades de las PAS; pues, en definitiva, la necesidad es el quid de la cuestión.

Ante tanta diversidad, las PAS no dejamos de tener algunos temas en común en lo referente a nuestras relaciones íntimas, los cuales surgen de

nuestra peculiar habilidad para percibir lo sutil y de nuestra mayor tendencia a la sobreactivación.

### Las PAS y el enamoramiento

En lo relativo a enamorarse, mis investigaciones sugieren que las PAS se enamoran con más intensidad que las demás personas. Eso puede estar bien. Por ejemplo, las investigaciones demuestran que, cuando alguien se enamora, suele incrementarse el sentido de la competencia y ampliarse el concepto que de sí misma tiene la persona<sup>97</sup>. Cuando nos enamoramos, las personas nos sentimos más grandes y mejores. Por otra parte, también es bueno conocer algunos de los motivos por los que nos enamoramos con más intensidad, y que tienen poco o nada que ver con la otra persona (en relación con aquellos casos en que quizá preferiríamos no estar enamorados). Sin embargo, antes de empezar, ponga por escrito lo que le sucedió a usted en una o en más ocasiones en que se enamoró profundamente para, más tarde, ver si algo de lo que yo describo operó también en su caso

personal.

Soy consciente de que algunas PAS no parecen enamorarse jamás. (Normalmente, son personas del estilo de evitación de la sujeción del que ya hablamos con anterioridad.) Pero decir aquello de «yo nunca me enamoraré» es como decir que nunca lloverá en el desierto. Todo el que conozca el desierto sabe que, cuando ocurre, llueve a cántaros. De modo que si cree que nunca se enamorará intensamente, siga leyendo de todas formas... por si Hueve.

### Cuando el amor es demasiado intenso

Antes de volver sobre ese tipo de enamoramiento poderoso o de profunda amistad que puede llevar a una relación maravillosa, quizá le interese conocer un caso más extraño, pero más notorio, de amor arrollador e imposible. Le puede pasar a cualquiera, pero parece sucederle un poco más a menudo a las PAS. Y dado que suele ser una experiencia desdichada para ambas partes, puede venir bien algo de información, por si se tropieza usted con una situación así.

Éste suele ser un amor no correspondido, y este fracaso puede ser la verdadera causa de su intensidad. Si se pudiera desarrollar la relación real, la absurda idealización se desvanecería a medida que la persona conociera mejor al amado o amada, con sus verrugas y todo. Pero la intensidad también puede detener la relación. Un amor sumamente intenso puede verse rechazado por la persona amada debido simplemente a que es un amor exigente y poco realista. El ser amado suele sentirse asfixiado y puede que no se sienta amado de verdad en el sentido en el que se están considerando sus sentimientos. De hecho, puede dar la impresión de que el amante no comprende verdaderamente al amado, sino que tiene cierta visión de perfección imposible. Mientras tanto, el amante puede abandonarlo todo por el sueño de una felicidad perfecta que sólo la otra persona puede satisfacer.

¿Cómo se da este amor? No existe una respuesta definida, pero sí algunas posibilidades manifiestas. Cari Jung sostenía que las personas introvertidas habituales (la mayoría de las PAS) vuelven su energía hacia dentro con el fin de proteger su rica vida interior ante la abrumadora estimulación del mundo exterior. Pero Jung puntualizaba que, cuanto mejor se desenvuelve uno en su introversión, más presión ejerce el inconsciente para compensar ese giro hacia dentro. Es como si la casa se llenara de niños aburridos (aunque probablemente superdotados) que, con el tiempo, acaban encontrando la salida por la puerta trasera. Esta energía reprimida suele aterrizar en una persona (o en un lugar o cosa), que se convierte en importantísima para el pobre introvertido. Te has enamorado intensamente cuando, en realidad, ese amor no tiene tanto que ver con la otra persona como con cuánto se ha demorado tú salida al mundo exterior.

En muchas películas y novelas se ha reflejado este tipo de amor. El ejemplo clásico en el cine podría ser *El ángel azul*, que trata de un profesor que se enamora de una bailarina de salón. El libro clásico podría ser el de *El lobo estepario*, de Hermann Hesse, en el que un hombre maduro y muy introvertido conoce a una joven y provocativa bailarina en medio de su público, apasionado y sensual. En ambos casos, los protagonistas se ven irremediabilmente abocados a un mundo de amor, sexo, drogas, celos y violencia; es decir, toda aquella estimulación sensorial que su yo intuitivo e introvertido rechazó una vez y con la que no supo qué hacer. Pero las mujeres experimentan también este amor, como en algunas novelas de Jane Austen o de Charlotte Brontë, en las cuales la protagonista, controlada, introvertida y entregada a la lectura seria, se ve arrollada por el amor.

No importa cuán introvertido sea usted, no deja de ser un ser sociable. No puede escapar a la necesidad y al deseo espontáneo de conectar con los demás, por fuerte que sea el impulso conflictivo de protegerse. Afortunadamente, en cuanto haya salido al exterior un poquito y se haya enamorado unas cuantas veces, se dará cuenta de que nadie es tan perfecto. Como suele decirse, no es oro todo lo que reluce. La única manera de protegerse ante un enamoramiento tan intenso es estar más en el mundo, no menos. En el momento en que usted alcance el equilibrio, quizá descubra que hay ciertas personas que de verdad lo ayudan a sentirse tranquilo y seguro. Así que, dado que de todas formas usted se va a ver «metido en remojo» algún día, puede que le vaya bien bucear con todos nosotros ahora.

Eche un vistazo a su propia historia de enamoramientos y amistades; ¿vinieron precedidos de un largo período de aislamiento?

### Amor humano y amor divino

Otra manera de enamorarse con intensidad consiste en proyectar los propios anhelos espirituales sobre otra persona. Una vez más, confundir a su amado o amada humano con un amado o amada divinos es algo que se puede corregir tras un tiempo de convivencia con esa persona. Pero, si no podemos hacer esto, la proyección puede ser sorprendentemente persistente.

La fuente de tal amor tiene que ser algo bastante más grande, y yo creo que en verdad lo es. Los junguianos dirían que todos tenemos un compañero interior que nos ayuda a alcanzar los reinos interiores más profundos. Pero quizá no conozcamos demasiado bien a ese compañero interior o, como suele ocurrir, lo proyectemos erróneamente sobre los demás en nuestro deseo desesperado por encontrarlo. Queremos que ese compañero interno sea real y, evidentemente, aunque las cosas interiores pueden ser ciertamente muy reales, ésta es una idea que nos puede resultar difícil de asimilar.

La tradición junguiana sostiene que, para el hombre, este compañero interior es normalmente un alma femenina o anima y, para una mujer, es normalmente un guía espiritual masculino o animus. Así, cuando nos enamoramos, es muy probable que nos estemos enamorando en realidad de esa anima o de ese animus interior que nos va a llevar allí donde anhelamos ir, al paraíso. Vemos al anima o al animus en personas de carne y hueso con las que esperamos compartir un paraíso terrestre y sensual (que normalmente incluye un crucero por el Caribe o un fin de semana de esquí en la nieve; los publicistas están encantados de ayudarnos a proyectar estos arquetipos en el mundo exterior). Que no se me malinterprete. Lo de carne y hueso y lo de la sensualidad están muy bien. Lo único que ocurre es que no pueden sustituir a la figura interior ni al objetivo interior, aunque se dará cuenta de cuánta confusión puede generar el amor divino cuando dos mortales se lanzan a amarse al modo humano.

Pero puede que la confusión esté bien, por un tiempo, en determinados momentos de la vida. Como escribió el novelista Charles Williams: «A menos que pongamos nuestra devoción en aquello que resultará ser falso al final, aquello que será cierto al final no podrá entrar».

### Amor apasionado y sujeción insegura

Como ya hemos dicho, las relaciones de las PAS con las personas o las cosas se ven enormemente afectadas por la naturaleza de las sujeciones infantiles que mantuvieron con

sus primeros cuidadores. Dado que sólo entre el 50 y el 60 % de la población pudo disfrutar de una sujeción segura en su infancia<sup>98</sup> (no cabe duda de que se trata de un dato estadístico impactante), aquellas PAS que tienden a ser muy cautas en sus relaciones íntimas (evitadoras), o que las viven con mucha intensidad (ansioso-ambivalentes), se pueden considerar bastante normales. Pero sus respuestas a las relaciones son tan potentes debido a que tienen asignaturas pendientes en este apartado.

Frecuentemente, las personas con estilos de sujeción insegura se esfuerzan mucho por evitar el amor con el fin de no resultar heridas. O quizá simplemente le parezca a usted una pérdida de tiempo y no se ponga a pensar por qué ve este asunto de un modo diferente a como lo ve el resto del mundo. Sin embargo, por mucho que se esfuerce, algún día se va a encontrar de nuevo intentándolo. Aparece alguien, y parece una persona lo bastante segura como para sujetarse a ella, o hay algo en el otro que le recuerda a otra persona segura que pasó brevemente por su vida. O algo dentro de usted está lo suficientemente desesperado como para no desaprovechar la oportunidad. Y, de repente, usted se sujeta, como le ocurrió a Ellen.

Aunque Ellen nunca se sintió lo suficientemente cerca de su marido como le hubiera gustado sentirse, ella pensaba que estaba felizmente casada en la época en la que terminó su primera escultura de grandes dimensiones. Pero después de finalizar aquel proyecto, que le había llevado todo un año, se sintió extrañamente vacía. Rara vez compartía estos sentimientos con alguien, pero un día se descuidó y se puso a hablar de ello con una mujer mayor y corpulenta que llevaba su largo cabello gris recogido en un moño.

Hasta aquel día, Ellen nunca había prestado atención a aquella mujer, que estaba considerada como un poco excéntrica en la localidad donde vivía. Pero resultó que esta mujer tenía cierta preparación como orientadora y sabía cómo escuchar con empatía. Al día siguiente, Ellen se dio cuenta de que no dejaba de pensar en aquella mujer; quería volver a verla. Por su parte, la mujer se sentía halagada por tener a tan famosa artista como amiga, y floreció la relación.

Pero, para Ellen, aquello era algo más que una amistad. Era una extraña y desesperada necesidad. Para su sorpresa, la relación se sexualizó para las dos, y el matrimonio de Ellen se hizo turbulento. Por el bien de su marido y de sus hijos, Ellen se decidió a romper la relación, pero no pudo. Le resultaba totalmente imposible.

Después de un año de escenas tormentosas entre los tres, Ellen comenzó a encontrar defectos intolerables en la otra mujer, principalmente, su temperamento violento. La relación terminó, y el matrimonio de Ellen sobrevivió. Pero ella nunca comprendió lo que le había sucedido hasta años después, durante la psicoterapia.

En el transcurso de la exploración de su primera infancia, Ellen supo a través de su hermana mayor que su madre había sido una mujer muy ocupada, que no tenía tiempo para sus hijos ni se sentía inclinada por los bebés. Ellen había crecido de la mano de una serie de cuidadoras y canguros. Recordaba a una de ellas, la señora North, que más tarde sería su primera profesora de la escuela dominical. La señora North había sido extraordinariamente amable y cariñosa; de hecho, la pequeña Ellen llegó a pensar que la señora North era Dios. Y la señora North era una mujer corpulenta, una mujer sencilla que recogía su cabello gris en un moño.

Ellen creció con un programa inconsciente. En primer lugar, estaba programada para evitar sujetarse a nadie, debido a los constantes cambios de cuidadoras. Pero, en un nivel más profundo, estaba programada para esperar a alguien como la señora North y, posteriormente, para arriesgarlo todo por sentirse segura una vez más, como le había

ocurrido durante unas pocas horas al día, en su infancia, con la verdadera señora North.

Todos acabamos programados de alguna manera: para complacer y aferramos a la primera persona amable que nos promete amor y nos protege; para encontrar al progenitor perfecto y adorar a esa persona de un modo absoluto; para evitar con mucho cuidado aferramos a nadie; para aferramos a alguien parecido a aquella persona que no nos quiso la primera vez (por ver si podemos cambiarla esta vez) o que insistió en que nunca creciéramos; o, simplemente, para encontrar otro puerto seguro como aquel del que disfrutamos cuando éramos niños.

Eche la vista atrás en su historia amorosa. ¿Puede encontrarle sentido a esa historia en función de sus sujeciones en la primera infancia? ¿Está proyectando en ella intensas necesidades que quedaron pendientes en su infancia? Algunas de estas necesidades se pueden sustituir con el «pegamento» normal de la intimidad en la fase adulta, pero sólo podemos pedir tanto de un semejante adulto. Cualquiera que quiera a otro adulto desde las necesidades de un niño (por ejemplo, la necesidad de no perder de vista al otro en ningún momento) tiene todavía que resolver algo de su pasado. La psicoterapia se ocupa del punto a partir del cual tomamos conciencia de lo que se perdió, lamentándonos por el resto y aprendiendo a controlar los sentimientos que nos abruman.

Pero, ¿qué hay del amor romántico normal, de ese amor que, durante un tiempo, hace de la vida algo tan maravillosamente anormal?

#### Los dos ingredientes del amor correspondido

En el estudio de centenares de relatos de enamoramientos (y amistades) plasmados por escrito por personas de todas las edades, mi marido (un psicólogo social con el que he dirigido una considerable investigación sobre las relaciones íntimas) y yo descubrimos dos puntos de lo más comunes<sup>99</sup>. El primero, que es obvio, es que a la persona que se enamora le gustan mucho determinadas cosas de la otra persona. Pero también sucede que la flecha de Cupido suele atravesar sus armaduras sólo en el momento en que descubren que son del gusto de la otra persona.

Estos dos factores, que a uno le gusten determinadas cosas del otro y el descubrir que le gustas a la otra persona, me ofrecieron la imagen de un mundo en el que las personas van por ahí admirándose unas a otras, simplemente esperando a que otra persona le confiese su amor. Es importante que las PAS guarden esta imagen en su mente, porque uno de los momentos más excitantes de la vida de cualquier persona es aquel en el que se confiesa o se recibe una declaración de cariño. Pero si queremos estar cerca de alguien, ¡hagámoslo! Debemos soportar todos los riesgos que supone intimar con alguien y mantener una relación íntima, incluido el riesgo de hablar de ello. Cyrano de Bergerac aprendió esa lección, y también el capitán John Smith.

#### Cómo la activación puede hacer que cualquiera se enamore

Un hombre conoce a una mujer atractiva en un frágil puente colgante que se mece con el viento sobre una profunda garganta en las montañas<sup>100</sup>.

O conoce a la misma mujer en un sólido puente de madera a treinta centímetros de altura sobre un riachuelo. ¿En cuál de estos dos lugares es más probable que el hombre se sienta románticamente atraído por la mujer? Según los resultados de un experimento realizado por mi marido y un colega suyo (que ahora es famoso en el campo de la

psicología social), será mucho más probable enamorarse sobre un puente colgante. En otra investigación, se descubrió que es más probable que nos sintamos románticamente atraídos por alguien si estamos activados de un modo u otro, aunque sólo sea la activación que puede provocar el correr sobre una cinta móvil o escuchar un monólogo cómico<sup>101</sup> en un casete.

Existen diversas teorías acerca de por qué la activación, sea del tipo que sea, puede llevar a la atracción, si hay alguien adecuado a mano. Una razón podría ser la de que siempre intentamos atribuir a algo esa activación y, si podemos hacerlo, nos gustaría atribuírsela especialmente a un sentimiento de atracción. O quizá sea debido a que asociamos en nuestra mente los niveles altos, pero tolerables, de activación con la expansión propia y la emoción; y esto, a su vez, lo asociamos con el sentirnos atraídos por alguien. Este descubrimiento tiene implicaciones interesantes para las PAS. Si nosotras, las PAS, nos activamos con más facilidad que los demás, seremos más propensas, por término medio, a enamorarnos (y quizá con más intensidad que los demás) cuando estamos con alguna persona atractiva.

Eche la vista hacia atrás en su propio historial amoroso. ¿Pasó por alguna experiencia activadora antes o durante un encuentro con alguien a quien finalmente terminó amando? Después de pasar por algún tipo de calvario, ¿se llegó a sentir fuertemente atraído o atraída por alguna de las personas que estaban con usted en aquella situación? ¿O quizá se sintió atraído o atraída por los médicos, los terapeutas, los miembros de la familia o los amigos que la ayudaron a pasar aquella crisis o dolor? Piense por un instante en los amigos y amigas que hizo en el instituto o en la universidad, momentos en los que se experimenta una gran cantidad de situaciones nuevas e intensamente activadoras; ahora, ya sabe por qué.

Otras dos razones de que las PAS sean más proclives al amor

Otra fuente de enamoramiento puede estar constituida por las dudas acerca de la propia valía personal. Por ejemplo, en un estudio se demostró que las alumnas universitarias cuya autoestima había sido herida (por algo que se les había dicho durante el experimento) se sentían más atraídas por un potencial compañero varón que aquellas cuya autoestima no había sido afectada.<sup>102</sup> De forma parecida, las personas parecen más proclives a enamorarse justo después de una ruptura amorosa.

Tal como he resaltado, las PAS son proclives a tener una baja autoestima debido a que no se conforman al ideal de la cultura. Así, en ocasiones consideran un golpe de fortuna que alguien pueda quererlas. Pero un amor sustentado sobre esta base puede ser problemático porque, con posterioridad, quizá se dé cuenta de que la persona de la que se enamoró no está a su altura o, simplemente, no es su tipo.

Eche la vista atrás a su propia historia amorosa. ¿Ha tenido algún papel una baja autoestima?

La principal solución, evidentemente, es poner en pie su autoestima mediante la reestructuración de su vida en función de su sensibilidad, llevando a cabo un buen trabajo interior sobre cualquier otra cosa que lo lleve a perder la confianza en sí mismo, viviendo en el mundo según sus propias condiciones y demostrándose a sí mismo que se encuentra bien así. Se sorprenderá de cuánta gente lo va a amar profundamente debido a su sensibilidad.

También está la humana tendencia a implicarse en una relación íntima o no ser capaz de abandonarla por puro miedo a estar solo, sobreactivado o por tener que enfrentarse

con situaciones nuevas o atemorizadoras. Creo que ésta es la principal razón por la cual las investigaciones indican que un tercio de los alumnos universitarios se enamoran durante el primer año lejos de casa<sup>103</sup>. Somos animales sociables que nos sentimos más seguros en mutua compañía, pero supongo que no querrá colgarse de cualquiera por el simple hecho de tener miedo a la soledad. Con el tiempo, la otra persona lo percibirá, y podría sentirse herida o tendrá oportunidad aprovecharse de usted; tanto usted como la otra persona merecen algo mejor.

Vuelva atrás a su historia amorosa. ¿Se enamoró en alguna ocasión por miedo a estar solo o sola? Convendría que las PAS se convencieran de que pueden sobrevivir, al menos durante algún tiempo, sin tener una relación íntima y romántica. De otro modo, no seremos libres para esperar a la persona que realmente nos pueda gustar.

Si usted no puede vivir solo todavía, no hay de qué avergonzarse. Lo más probable es que algo dañara la confianza que usted tenía en el mundo, o que alguien impidiera que usted desarrollara esa confianza. Pero, si es posible, pruebe a vivir en soledad. Si le pareciera demasiado difícil, trabájelo con un terapeuta que le dé apoyo y orientación, alguien que no abuse de usted o lo abandone y que no tenga otro interés que el de verlo autosuficiente.

Por otra parte, tampoco tiene por qué estar totalmente solo. Existen otras cosas que pueden confortarnos enormemente, como los buenos amigos, otros miembros de la familia, el compañero de dormitorio que resulta que está en casa y está dispuesto a ir al cine, un perro bonachón o un gato mimoso.

### Profundizar la amistad

Las PAS no deberían subestimar nunca las ventajas de una profunda amistad. No tiene por qué ser algo tan intenso, complicado o exclusivo como una relación romántica. Hay conflictos que pueden dejarse para que se resuelvan por sí solos. Los rasgos molestos se pueden ignorar un poco más, quizá durante toda la vida de la relación. Y, en una amistad, usted puede comprobar lo que resulta posible y lo que no con la otra persona, sin que se genere una herida duradera si lo rechazan a usted o si decide rechazar al otro. Y, de vez en cuando, lo que comenzó como amistad puede terminar en relación amorosa.

Para profundizar una amistad (o una relación familiar), haga uso de un poco de lo que sabe ahora acerca de las sanas razones por las que la gente se enamora; díglele a la otra persona el afecto que siente por ella.

Y no dude en compartir con ella una experiencia intensa (pasar por un calvario juntos, trabajar en un proyecto, hacer equipo). Va a ser difícil intimar si todo lo que hacen ustedes es ir a comer juntos de vez en cuando. En el proceso de compartir una experiencia, se compartirán también revelaciones y asuntos íntimos. Si estas revelaciones son mutuas y adecuadas, se constituirán en el camino más fácil hacia la intimidad<sup>104</sup>.

### Cómo hallar al «otro» adecuado

En realidad, son las no PAS las que nos hallan a nosotras las PAS. Hubo un tiempo en que la mayoría de mis amigos eran personas extravertidas, «menos sensibles» (aunque, ciertamente, encantadoras y empáticas) que parecían sentir un punto de orgullo por haberme descubierto, a mí, la escritora retraída. Fueron buenas amistades, que me ofrecieron perspectivas y oportunidades que no habría podido encontrar yo sola. Sin



embargo, por muchos motivos, siempre es bueno para una PAS estar cerca anímicamente de otras PAS.

Una táctica excelente para hallar a otras PAS es pedir a sus amigos extravertidos que le presenten a otras personas que conozcan que sean como usted. Si no, puede encontrar a una PAS pensando como una PAS: nada de bares, gimnasios ni fiestas de cóctel. Aun a riesgo de alimentar estereotipos, es más probable encontrar a una PAS (por poner algún ejemplo) en cursos de educación de adultos, excursiones y actividades sobre cuidado del medio ambiente, grupos de estudio de carácter espiritual interesados en conocer los aspectos más profundos o esotéricos de sus religiones, clases de arte, conferencias sobre psicología junguiana, recitales de poemas, conciertos, representaciones de ópera y ballet, conferencias acerca de estas representaciones y retiros espirituales de todos los tipos; ésta es una buena lista para empezar.

En cuanto encuentre a otra PAS, entablarán conversación con facilidad, diciendo simplemente algo sobre el ruido o la estimulación del lugar en el que se encuentran. Después, pueden decidir salirse fuera, dar un paseo o buscar juntos algún lugar tranquilo.

### El baile de las PAS

Ya he dicho, y repito, que las PAS necesitan de relaciones estrechas y que pueden desenvolverse muy bien en ellas. Sin embargo, hemos de vigilar esa parte de nosotros que desea ser introvertida, para protegerla. Con frecuencia, nos encontramos en un baile parecido a éste:

Primero, queremos la cercanía, de modo que ofrecemos todas las señales que invitan a la cercanía. Entonces, alguien responde. Quiere saber más de nosotros, conocemos mejor, quizás incluso tocarnos. Entonces nos retiramos. La otra persona hace uso de su paciencia por un tiempo y, luego, opta por retirarse también. Nosotros nos sentimos solos y volvemos a poner las señales que invitan a la cercanía. Esa persona o aquella otra lo intentan de nuevo. Nos encanta... por un tiempo. Después, nos sentimos abrumados.

Un paso adelante, un paso atrás, un paso adelante, un paso atrás, hasta que ambos se cansan del baile.

Puede parecer imposible conseguir el equilibrio adecuado entre distancia y cercanía. Si intenta complacer a los demás, perderá la pista de sus propias necesidades. Si sólo intenta complacerse a sí mismo, no conseguirá expresar demasiado amor y no asumirá los compromisos que las relaciones requieren.

Una solución es mantener una relación con alguien como usted; sin embargo, ambos pueden terminar perdiendo contacto si cada uno está bailando en extremos opuestos de la habitación. Por otra parte, la relación con una persona que quiere implicarse más y que quiere más estimulación puede convertir el baile en un calvario. No sé cuál es la mejor respuesta en su caso, pero sí sé que las PAS deben quedarse en el baile y no darse por vencidas ni desear que termine. En el mejor de los casos, es un flujo que equilibra las necesidades de cada uno y reconoce la fluctuación de los sentimientos. Simplemente, usted va adquiriendo gracia con el tiempo, y baila cada vez mejor. Así que vamos a ver más de cerca sus relaciones más íntimas.

### Relaciones íntimas entre dos PAS

La relación íntima con otra PAS debería tener grandes ventajas pues, al menos, se

entienden el uno al otro. Debería haber menos conflictos acerca de cuánto resulta demasiado o acerca de pasar parte del tiempo en soledad, y es probable que ustedes disfruten de pasatiempos similares.

Las desventajas pueden consistir en que es más probable que ustedes tengan dificultades para hacer la misma clase de cosas, sea pedir una dirección a un extraño o pasar un día de compras, por lo que al final puede que esas cosas se queden sin hacer. Por otra parte, si ambos tienden a mantener a los demás a distancia, no habrá nadie que los obligue a enfrentarse a su inseguridad. Una relación distante puede parecerles bien a ambos, pero será un tanto árida, cosa que no ocurriría con una persona que pidiera una mayor intimidad, pero esto depende realmente de ustedes. Diga lo que diga la psicología popular, si ustedes son felices así, no existe ley, ni natural ni humana, que obliga a que ustedes tengan que intimar y compartir intensamente con el fin de sentirse satisfechos.

Por último, me da la impresión de que, en general, siempre y cuando las dos personas tengan personalidades similares, la comprensión mutua será potente y los conflictos mínimos. Esto puede resultar aburrido, pero también puede crear un puerto seguro y tranquilo a partir del cual ambos puedan iniciar sus viajes, sea al mundo exterior o sea hacia dentro. Al regreso, ambos podrán compartir las emociones de las experiencias del otro.

Cuando la otra persona no es tan sensible

Cualquier diferencia en una pareja que pasa mucho tiempo junta tiende a crecer. Si usted se desenvuelve un poco mejor en la lectura de mapas o en los extractos bancarios, será usted quien lo haga siempre por ambos y se convertirá en el experto en eso. El problema estriba en que, si se queda solo ante un mapa o un extracto bancario y quiere saber qué ocurre con su cuenta, el que «no sabe» puede sentirse ciertamente confuso e indefenso. (Aunque, a veces, una se sorprende al descubrir que, a base de ver al otro, termina sabiendo bastante más de lo que ambos pensaban.)

Cada uno tiene que decidir por sí mismo en qué áreas es mejor callarse y arrimarse al experto, y en qué áreas no conviene callarse en absoluto. El respeto por uno mismo es importante aquí, y creo que en las parejas heterosexuales el estereotipo del género suele aferrarse con fuerza. Quizás usted se sienta incómodo haciendo cosas que en su género no se consideran normales. O quizá, como nos ocurre a mi marido y a mí, se sienta incómodo dejando que esos estereotipos sigan vigentes. (A mí me gusta saber cómo se cambia una rueda en el automóvil; a él, cómo cambiar un pañal.)

La especialización puede resultar muy problemática, y puede caerse en la tentación de ignorarla cuando se da en torno al «trabajo» psicológico. Uno de los miembros siente las emociones por ambos; el otro se mantiene frío. O uno siente sólo cosas buenas, y no desarrolla capacidad de respuesta ante el pesar, el miedo y emociones similares, mientras el otro se queda tieso como un palo con toda la ansiedad y la depresión.

En lo relativo a su rasgo, el que sea un poco menos sensible se convertirá en un experto en ocuparse de todo aquello que pueda sobreactivar al más sensible. (O, si ambos son sensibles, pueden especializarse en diferentes áreas.) Ambos obtienen así ventajas. Hay más tranquilidad; mientras uno se siente útil, el otro siente que se le está ayudando. De hecho, la persona menos sensible puede llegar a sentirse indispensable, y esto puede resultarle de lo más tranquilizador.

Mientras tanto, el más sensible se ocupa por ambos de todo lo sutil. Puede que parte

de ello no parezca tan crucial, como tener ideas nuevas y creativas, conocer el sentido de la vida, profundizar la comunicación o apreciar la belleza. Pero si hay un vínculo sólido entre ambos, puede que se deba a que la persona menos sensible valora y necesita de verdad aquello con lo que contribuye usted, la persona más sensible. Sin eso, ese modelo eficiente de hacer las cosas puede que no sirva para nada y, probablemente, puede que sea mucho menos eficiente también. A veces, la persona más sensible puede darse cuenta de todo esto y sentirse indispensable, llegando incluso a la arrogancia.

En una relación que dura ya muchos años, ambas personas pueden sentirse ciertamente satisfechas con su particular distribución de tareas. Sin embargo, y especialmente en la segunda mitad de la vida, uno o ambos pueden sentirse insatisfechos. El deseo de totalidad, de experimentar la mitad de la vida en la que uno no está especializado, puede ser más perentorio que el deseo de ser eficiente y evitar el fracaso. Además, si la especialización ha terminado siendo extrema, como suele ocurrir en un matrimonio de larga duración, cada uno puede sentirse tan dependiente del otro que termine por perder la sensación de que la relación es algo que se elige libremente. En el caso de la sensibilidad, uno de ustedes puede sentirse incapaz de vivir en el mundo exterior, mientras que el otro puede sentirse incapaz de descubrir la vía interior. En este caso, el «pegamento» ya no es el amor, sino la carencia de alternativas.

La solución es obvia, pero no es fácil. Ambos tienen que estar de acuerdo en que la situación debe cambiar, aun cuando las cosas no se hagan con tanta eficiencia como anteriormente. El más sensible debe probar algo nuevo, encargarse de más cosas, moverse solo en ocasiones. El menos sensible debe experimentar la vida sin las aportaciones «espirituales» del otro, y debe establecer contacto con lo sutil, tal como surja en su conciencia.

Cada uno debe convertirse en el preparador del otro, si deciden que no van a intervenir y asumir el mando de la situación. Si no, el papel más útil será el de servir de apoyo en la retaguardia. O puede que el papel de aquel que se olvida por completo del otro durante algún tiempo, para que el que aún no domina la situación pueda entregarse a su empeño sin ser observado y no sentir vergüenza de sus raquíticos esfuerzos. El que no domina la situación, si es necesario, sabrá a quién recurrir en busca de ayuda experta y amorosa, y esto no deja de ser un magnífico ofrecimiento. Puede que, en esta situación, se halle el mayor de los regalos.

### Las diferencias en el nivel óptimo de activación

Acabamos de reflexionar sobre la situación en la que usted y su pareja o amigo menos sensible le hacen la vida casi demasiado cómoda a usted, el «sensible». Pero va a haber muchas ocasiones en las que la otra persona no se da cuenta de que usted está sobreestimulado; ocasiones en las que ambos han estado haciendo casi las mismas cosas y él o ella continúa sintiéndose bien. Y él o ella dice: «¿Qué es lo que te pasa?».

¿Cómo responder a una bienintencionada petición para que lo «intentés» y «no eches a perder la fiesta»? Éste es un dilema que yo he vivido en el pasado; primero, como hija, en mi familia; y, luego, con mi marido. Si yo decía que no podía acceder a sus peticiones, o bien los demás no iban por causa mía y yo me sentía culpable, o bien se iban sin mí y yo me quedaba con la sensación de haberme perdido algo. ¿Qué hacer? Al no comprender mi rasgo, la solución consistía normalmente en aceptar lo que se había planeado. A veces, funcionaba; a veces, era angustiioso; y, a veces, terminaba enferma. No

me sorprende que muchas PAS pierdan el contacto con su «auténtico yo»<sup>105</sup>.

Durante el año que pasé en Europa cuando nuestro hijo era pequeño, hicimos un viaje de varias semanas con nuestros amigos, en el verano. En nuestro primer día fuera, fuimos de París a la costa del Mediterráneo; y, después, hacia el este, por la Riviera italiana. No habíamos previsto que nos encontraríamos con muchos veraneantes europeos yendo de población en población en largas colas de automóviles, sonando los cláxones, en medio de ruidosos ciclomotores. Mientras tanto nosotros cinco intentábamos decidir en qué ciudad y qué hotel podríamos convertir en realidad nuestro sueño de la Riviera, a pesar de no haber hecho reserva alguna y no disponer tampoco de demasiado dinero. Mi hijo, feliz y contento durante horas, en las que me utilizó de trampolín, se sintió al fin fatigado y se puso a llorar y a protestar, para terminar gritando estridentemente. El anochecer era todo menos divertido.

Una vez en la habitación del hotel, anhelaba descansar y meter a mi hijo en la cama. En aquella época, yo no tenía conocimiento alguno de este rasgo especial; tan sólo sabía lo que mi hijo y yo necesitábamos.

Sin embargo, mi marido y nuestros amigos querían ir a los casinos de Montecarlo. Como le ocurre a muchas PAS, yo no disfruto con el juego; no obstante, la idea igualmente me resultaba atractiva. Pero no había manera de que pudiera soportar aquello. Si se pudiera conseguir un canguro... No me quería quedar.

Al final, me quedé. Mi hijo durmió bien, y yo me eché en la cama, sin dormir, sintiéndome triste, sola, y envidiando a los demás, y nerviosa por estar sola en un lugar extraño. Claro está que, cuando volvieron, muy alegres, me entretuvieron con historias divertidas y muchos «deberías haber venido». ¡Ni había salido ni había dormido, y no pude dormir porque el disgusto me impedía hacerlo!

¡Cuánto me gustaría haber sabido entonces lo que sé ahora! Las preocupaciones y el pesar sustituyen con suma facilidad a la sobreactivación, e irse a dormir no significa que vayas a dormir. Pero, con todo, ése es el mejor sitio donde puedes estar. Y, normalmente, siempre se presenta otra ocasión, hasta para ver Montecarlo. Pero, de cualquier modo, puede estar muy bien quedarse en casa, si aceptas que tu casa es en verdad el lugar al que, a veces, perteneces.

En estas situaciones, su amigo, amiga o pareja se puede convertir en una verdadera lata. Quiere que lo acompañe y no puede resistirse a la tentación de presionarlo, dado que esa técnica a veces ha funcionado anteriormente. Y además de echarlo de menos si al final accede a irse sin usted, también puede llegar a sentirse muy culpable por haberlo dejado soto o sola.

Creo que la PAS tiene que hacerse cargo de estas situaciones con el fin de que nadie pueda culparse. Después de todo, usted es quien mejor sabe cómo se está sintiendo y si se lo va a pasar bien o no. Si duda en hacer algo por miedo a la sobreestimulación (y no por su presente estado de fatiga), tendrá que sopesarlo en relación con lo que pueda divertirse. (Y ponga un poquito más de peso en la balanza de salir, si tiene un miedo extra, pendiente desde la infancia, ante lo poco familiar.) Usted tiene que decidir por sí solo y actuar. Si su acción resulta ser un error, usted es el único responsable; al menos, lo intentó. Si sabe que está sobreestimulado y que necesita quedarse en casa, hágalo con elegancia y no se lamente demasiado, e inste a los demás a que se diviertan sin usted.

Un tiempo a diario para la soledad

Otro problema frecuente en las relaciones íntimas con parejas o amigos menos sensibles consiste en que usted tiene una mayor necesidad de soledad, aunque sólo sea para pensar y digerir lo sucedido durante el día. La otra persona quizá se sienta rechazada o, simplemente, insista en su compañía. Déjele claro por qué necesita ese respiro. Dígame cuándo estará disponible de nuevo y mantenga su promesa. O a lo mejor puedan seguir juntos, pero descansando en silencio.

Si encuentra resistencias a su necesidad de soledad (o a cualquiera de las necesidades especiales asociadas a su rasgo), tendrán que hablar del asunto más detenidamente. Usted tiene derecho a experimentar las cosas de un modo diferente y tiene derecho a tener unas necesidades diferentes. Pero dese cuenta de que esas necesidades y experiencias distintas no son en modo alguno las de su pareja, su amigo o la de la mayoría de las personas que conoce, de modo que intente escuchar y ver qué es lo que el otro está sintiendo. Quizás él o ella esté queriendo negar que puede haber una diferencia tan importante entre ustedes. O puede que sea el temor a que le esté pasando algo a usted, una deficiencia o una enfermedad. Es posible que la otra persona tenga cierta sensación de pérdida debido a las aventuras, reales o imaginarias, que este rasgo parece estar imposibilitándoles a ambos. Puede que se enfade o que piense que usted no está poniendo todo de su parte.

Vendrá bien recordarle al otro, modestamente y con tacto, todo lo bueno que su rasgo le está aportando a él o a ella. Y convendrá que usted preste atención a sus propias motivaciones, no sea que esté utilizando su propia sensibilidad como excusa para salirse siempre con la suya. Usted puede tolerar altos niveles de estimulación, especialmente cuando se encuentra con alguien que le relaja y le hace sentirse seguro. A veces será enormemente apreciado hacer un esfuerzo sincero por acceder a las peticiones de su pareja o su amistad. La cosa le puede ir bien. Y, si no le va bien, habrá tenido ocasión de demostrar sus límites, preferiblemente sin caer en frases como «Te lo dije». Con el tiempo, irá quedando claro que ambos se encuentran más satisfechos, más sanos y menos resentidos si cada uno reconoce y respeta el nivel óptimo de activación del otro. Pueden animarse mutuamente para hacer lo que haya que hacer (salir y divertirse o quedarse y descansar), con el fin de mantener un nivel de activación cómodo.

Evidentemente, pueden salir a la superficie otros temas cuando usted se afirma en sus necesidades. Si la relación se encuentra ya sobre terreno poco firme, el anuncio de su rasgo como factor con el cual debe convivir su amistad o pareja puede producir un verdadero terremoto. Pero si la línea del problema estuvo siempre ahí, no eche la culpa a su rasgo ni a la defensa de éste, por mucho que se convierta en objeto de disputas.

### El miedo a una comunicación sincera

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. Usted es leal y concienzudo, y aprecia lo suficiente el valor de la relación como para estar dispuesto a concederle tiempo.

El principal problema es, como siempre, el de la sobreactivación. En tal estado, nos podemos volver extremadamente insensibles a todo lo que nos rodea, incluso a las personas que queremos. Y puede que le echemos la culpa a nuestro rasgo: «Estoy demasiado cansado, demasiado abrumado». Pero, con todo, nuestro deber sigue siendo hacer todo lo

que podamos por comunicarnos de un modo útil, o dejar que la otra persona sepa, por adelantado si es posible, cuándo nos vamos a ver incapaces de seguir adelante.

Los mayores errores de comunicación de las PAS se dan, probablemente, cuando intentan evitar la sobreactivación provocada por situaciones desagradables. Creo que la mayoría de la gente, pero las PAS en especial, le tienen pavor a la ira, la confrontación, las lágrimas, la ansiedad, las «escenas», afrontar cambios (que siempre suponen la pérdida de algo), que se nos pidan cambios, ser juzgados o avergonzados por nuestros errores, o juzgar o avergonzar a otra persona.

Es probable que usted sepa racionalmente (por la lectura, la experiencia y hasta por la orientación profesional) que, para que una relación se mantenga fresca y viva, hay que pasar por todo lo de que acabamos de mencionar. Pero, por algún motivo, el saber esto no nos resulta de utilidad cuando llega la hora de lanzarse y espetar lo que sentimos.

Además, su intuición va por delante. En ese mundo imaginario semiconsciente, aunque real y activador, usted ya está experimentando de antemano y de diversas maneras la conversación que puede tener lugar, y eso resulta de lo más angustioso.

Existen dos formas de abordar los miedos. La primera, tomando conciencia de lo que está imaginando, e imaginar otras posibilidades (por ejemplo, cómo estarán las cosas una vez se haya aclarado el conflicto, o cómo estarán si usted no aborda el problema). La segunda, hablando con su amistad o su pareja de lo que imagina que le impide ser más abierto o abierta. Estará siendo manipulador si dice algo como esto: «Me gustaría hablar contigo sobre esto y lo otro, pero no voy a poder si tú reaccionas diciendo tal o cual». Aunque esto también puede llevarlos a profundizar en el modo de comunicarse.

### La importancia de los tiempos muertos durante los conflictos

Cualquier pareja en la que uno o los dos sean PAS tiene que elaborar algunas reglas básicas adicionales para cuando la comunicación se hace excesivamente activadora, algo que normalmente sucede durante las discusiones. Doy por hecho que ustedes ya no caen en los insultos, en mezclar el conflicto actual con asuntos pasados y en la utilización deshonestas de las confidencias compartidas cuando ambos se sentían seguros y en buena sintonía. Pero, además, ustedes pueden acordar otras reglas para controlar la sobreactivación. Una de ellas consiste en tomarse tiempos muertos.

En general, no es conveniente irse en mitad de una discusión (o sacar a relucir aquello de «mejor vamos a dejarlo»). Pero si uno de los dos tiene un intenso deseo de irse es porque se está sintiendo desesperado y acorralado, es decir, las palabras no están funcionando. En ocasiones, esto se debe a la culpabilidad que puede producir haber visto algo desagradable en uno mismo. Éste es un buen momento para que el otro dé marcha atrás y muestre algo de simpatía, no para que siga presionando y avergüence aún más a la pareja. A veces, la persona acorralada sigue pensando que tiene razón, pero se siente desbordada. Se están diciendo demasiadas cosas, demasiado duras, no hay respuesta que funcione. Aparece la furia, e irse es la única forma segura de expresarla.

En cualquier caso, siendo una PAS, usted puede encontrarse a veces tan sobreactivado por la simple discusión, que la pelea puede convertirse de inmediato en uno de los peores momentos de su vida. Y dado que la relación estaría condenada a hacerse más agria y distante sin la expresión ocasional de quejas legítimas, conviene que ambas partes den marcha atrás en las peleas, por mucho que pueda costarles en ese momento; eso significa ser civilizados. De modo que hagan un tiempo muerto. Ofrézcanse una válvula de

escape, aunque sólo sea de cinco minutos, una hora o una noche, para consultarlo con la almohada. Ninguno de los dos abandona el campo, la discusión tan sólo se pospone.

Esperar para finalizar una discusión puede ser difícil para ambos, por ello tienen que acordar esa pausa. Lleguen al acuerdo con anterioridad, y consideren ese tiempo muerto como una regla básica de gran utilidad, no como una forma de escabullirse. En realidad, llegarán a verlo un útil que no dudarán en acordarlo para otras situaciones futuras. Todo se ve de otra manera después del tiempo muerto.

### El poder de las metacomunicaciones positivas y de la escucha reflexiva

La metacomunicación consiste en hablar de cómo estás hablando o, simplemente, de cómo te sientes en general, no sólo en este momento<sup>106</sup>. Las metacomunicaciones negativas suenan así: «Espero que seas consciente de que, aunque ahora esté hablando de esto contigo, al final voy a hacer lo que yo quiera». O bien: «¿Te das cuenta de que cada vez que discutimos terminas comportándote de forma irracional?». Afirmaciones como éstas generan una escalada en la discusión que la lleva hasta un nuevo nivel. Evítelas; son armas demasiado potentes.

Sin embargo, las metacomunicaciones positivas hacen todo lo contrario, estableciendo un techo protector que pone un límite a cuánto daño se está haciendo. Suenan así: «Sé que en este momento estamos los dos muy enfadados, pero quiero que sepas que deseo que esto se resuelva. Me preocupo por ti, y valoro tus esfuerzos por resolver todo esto conmigo».

Las metacomunicaciones positivas son importantes en cualquier situación tensa entre personas. Disminuyen la activación y la ansiedad al recordar a las dos personas implicadas que se quieren o pueden quererse, y que el problema se resolverá probablemente. Convendría que las parejas en las que uno o ambos son PAS se aseguraran de incluir meta— comunicaciones en su caja de herramientas de relaciones íntimas.

También le sugiero que pruebe la «escucha reflexiva». Es una valiosa herramienta que está dando vueltas por ahí desde la década de 1960, y es probable que usted la conozca bien. He incluido aquí el recordatorio de esta técnica porque ha salvado en dos ocasiones mi matrimonio, y no estoy exagerando. ¿Cómo me iba a olvidar de ella? Es el masaje cardiorrespiratorio del amor y la amistad.

La escucha reflexiva se reduce a escuchar a la otra persona, especialmente lo que siente, sus sentimientos. Pero, para asegurarse de haber oído bien, usted le cuenta a la otra persona lo que le ha parecido entender, le cuenta los sentimientos de ella; eso es todo. Pero es más difícil de lo que parece. En primer lugar, porque usted va a decir que resulta un poco forzado, o que es algo «como de terapeuta»; esto sólo ocurre cuando se hace exclusivamente. Pero esa reacción también se puede deber a la incomodidad que generan los sentimientos, la cual se debe en parte a lo aprendido en nuestra cultura. Créame, para la persona que está recibiendo esa atención esta técnica no le parece nada artificial. Y del mismo modo que los buenos jugadores de baloncesto se pasan horas sin hacer otra cosa que lanzar a la canasta o regatear, usted también tiene que ejercitarse en la escucha una y otra vez para que pueda utilizar esa «medida» cuando le haga falta. Así pues, intente escuchar de forma exclusiva, pura-mente reflexiva, al menos una vez, preferiblemente con alguien cercano.

¿Que todavía no lo tiene claro? Pues otra razón para que nos atengamos a los

sentimientos es que en el mundo exterior rara vez se tienen en cuenta. Queremos que se respeten nuestros sentimientos, al menos en nuestras relaciones íntimas. Y el caso es que los sentimientos son más profundos que las ideas y los hechos, en el sentido de que suelen colorear, controlar y confundir éstos. En el momento en que los sentimientos quedan claros, las ideas y los hechos se aclaran también.

Si escucha reflexivamente durante un conflicto en su relación, usted se verá obligado a escuchar si está siendo injusto, si ha llegado el momento de superar determinadas necesidades y renunciar a determinados hábitos, y podrá tomar conciencia del impacto negativo que está ejerciendo, sin defenderse ni bloquear lo que no le gusta oír, y sin sobreactivarse ni venirse abajo, con lo que preocuparía al otro. Todo esto nos lleva a un tema más profundo.

### Las relaciones íntimas como sendero hacia la individuación

En el capítulo 6, hablé de lo que los psicólogos junguianos llaman pro-ceso de individuación, el proceso a través del cual uno sigue su sendero en la vida, aprendiendo a escuchar las propias voces interiores. Otro aspecto de ese proceso es el de escuchar concretamente esas voces o partes de nosotros mismos que hemos estado rehuendo, menospreciando, ignorando o negando. Esas partes de «sombra», como la llaman los junguianos, son necesarias para convertirnos en personas fuertes e íntegras, aunque nos pasemos la mitad de nuestra vida actuando como si saber algo de ellas fuera a acabar con nosotros.

Por ejemplo, una persona puede estar tan convencida de ser siempre fuerte que puede no admitir nunca debilidad alguna. Tanto la historia como la ficción están llenas de lecciones acerca de este peligroso punto ciego que, con el tiempo, acaba derribando a la persona. Todos hemos visto también lo opuesto, gente convencida de ser siempre débiles, de ser víctimas inocentes, gente que renuncia a su propia fortaleza, pero que se dan así la oportunidad de verse a sí mismos como totalmente buenos y a los demás como malos. Hay personas que niegan la parte que aman, mientras otros niegan la parte que odian. Y así sucesivamente.

La mejor forma de tratar los aspectos de la sombra consiste en conocerlos y llegar a un acuerdo con ellos. Hasta el momento, me he mostrado optimista acerca de las PAS, hablando de nuestra meticulosidad, lealtad, intuición y capacidad de penetración. Pero le haría a usted un flaco favor si no le dijera también que las PAS tienen tantas o más razones para rechazar y negar partes de sí mismas. Algunas PAS niegan su fortaleza, su poder y su capacidad, en ocasiones, para ser duras e insensibles; algunas niegan su irresponsabilidad y sus partes poco amorosas; otras niegan su necesidad de los demás, su necesidad de soledad o su ira, o todo a la vez.

### La escucha reflexiva

Si se hace como ejercicio, márchense un tiempo límite (diez minutos mínimo, cuarenta y cinco minutos máximo) y, después, inviertan los papeles, dando al otro el mismo tiempo, pero no inviertan los papeles de inmediato. Esperen una hora, o incluso un día entero. Si el tema era un conflicto o un enfado entre ambos, esperen también antes de discutir lo que se dijo. Si quieren, pueden tomar notas sobre lo que quieren decir. Pero lo mejor que pueden hacer en este caso es expresar sus reacciones durante su turno de escucha



reflexiva.

### LO QUE HAY QUE HACER!

1. Dispóngase físicamente como si estuviera escuchando de verdad. Erguido, sin cruzar brazos ni piernas. Quizás un poco inclinado hacia delante. Mire a la otra persona. No mire el reloj.

2. Intente reflejar, con las palabras o con el tono, los sentimientos que se expresaron. Los contenidos basados en hechos reales son secundarios, y saldrán a la luz a medida que vaya hablando; sea paciente. Si sospecha que hay presentes otros sentimientos, espere hasta que se manifiesten por sí solos en las palabras o sean del todo obvios por el tono de voz.

Podemos comenzar con un ejemplo tonto. Para demostrar la idea de resaltar la reflexión de sentimientos, su pareja quizá podría decir:

«No me gusta el abrigo que llevas». En este ejercicio, dirigido a resaltar el sentimiento, usted diría: «Realmente no te gusta este abrigo». Usted no dice: «Realmente no te gusta este abrigo», que pone el punto sobre esta prenda, como si usted estuviera preguntando qué tiene de malo esta prenda. Y no dice: «Ciertamente yo no te gusto llevando este abrigo», porque se centra en usted (normalmente, un comentario defensivo).

Pero los ejemplos tontos pueden llevar bastante lejos. Su pareja responde a su reflexión de sentimientos diciendo: «Sí, ese abrigo me recuerda el último invierno». Aquí no hay demasiados sentimientos... todavía. De modo que espere.

Su pareja dice: «Detestaba vivir en aquella casa». Usted resalta de nuevo los sentimientos: «No lo pasaste nada bien allí». No dice: «¿Por qué?» No dice: «Estuve intentando que nos fuéramos de allí lo antes posible». Y usted no tarda en escuchar cosas sobre el último invierno que nunca antes había escuchado. «Sí, ahora me doy cuenta de que no estaba tan sola (solo), aunque estuvieras bajo el mismo techo que yo». Son cosas de las que hay que hablar. Ahí es adonde la reflexión de los sentimientos del otro puede llevar, en vez de centrarnos en los hechos o en los propios sentimientos.

### LO QUE NO HAY QUE HACER:

1. No haga preguntas.  
2. No dé consejos.  
3. No saque a relucir sus propias experiencias parecidas.  
4. No analice ni interprete.  
5. No haga nada que pueda distraer o no reflejar la experiencia de los sentimientos de la otra persona.

6. No se quede callado demasiado tiempo, dejando a la otra persona hacer un monólogo. Su silencio es la mitad «escucha» de la escucha reflexiva. Si se adecúan los tiempos, el silencio le da al otro el espacio suficiente para que profundice, pero no deje de reflejar lo que se dice. Utilice su intuición en la alternancia de la escucha y la reflexión.

7. Y diga lo que diga la otra persona, no se defienda ni dé su punto de vista sobre el tema. Si lo considera necesario, y con posterioridad, usted puede remarcar que su escucha no significa necesariamente que esté de acuerdo. Aunque las suposiciones tras los sentimientos puedan ser erróneas (y aunque podamos cometer un error por causa de lo que sentimos), los sentimientos en sí no son correctos ni incorrectos, y normalmente llevan a reducir el problema, no a acrecentarlo, si se escuchan respetuosamente.

Es difícil tomar conciencia de estas partes que rechazamos porque, normalmente, las rechazamos por buenas razones. Y aunque sus ocasionales amistades puedan tener

alguna idea de sus aspectos sombríos, probablemente vacilarán ante la idea de comentárselos a usted. Pero en una relación muy íntima, en especial si se convive o si tienen que contar uno con otro en los aspectos básicos de la vida, no van a poder evitar el ver y el hablar de la sombra del otro, a veces acaloradamente. De hecho, se podría decir que la relación íntima no comienza en realidad hasta que ambos toman conciencia de estos aspectos del otro y deciden cómo vivir con ellos o cómo cambiarlos.

Que te muestren tus peores aspectos resulta doloroso y vergonzoso, y ése es el motivo por el que esto sólo puede ocurrir cuando se te obliga a ello, cuando te obliga la persona que más quieres, y cuando sabes que no se te va a abandonar por poseer o hablar de esas partes «horribles» y secretas. Así, la relación íntima es la mejor forma de apoderarse de ellas, de recuperar la energía positiva que se perdió junto con la negativa, y de individuarse en el sendero de la sabiduría y la totalidad.

### La autoexpansión en las relaciones íntimas

Parece que los seres humanos tenemos una necesidad perentoria de crecer, de expandirnos, no sólo para disponer de más territorio, posesiones o poder, sino también para aumentar en conocimientos, conciencia e identidad. Una forma de hacerlo consiste en incluir a los demás en nosotros mismos. Uno deja de ser «yo» para pasar a ser algo mayor: «nosotros»<sup>107</sup>.

Cuando nos enamoramos, la autoexpansión que se genera al incluir al otro en nuestra vida es rápida. Sin embargo, las investigaciones sobre el matrimonio demuestran que, al cabo de pocos años, la relación se vuelve mucho menos satisfactoria<sup>108</sup>, pero una buena comunicación ralentiza este declive<sup>109</sup> y, con el proceso de individuación del que acabamos de hablar, el declive puede llegar a ralentizarse aún más o, incluso a invertirse. Mi marido y yo llevamos a cabo una investigación en la que descubrimos otro modo de incrementar la satisfacción. En diversos estudios sobre parejas de novios y matrimonios, habíamos descubierto que las parejas se sentían más satisfechas en sus relaciones si hacían juntos cosas que calificaban de «emocionantes» (no sólo «agradables» o «placenteras»)<sup>110</sup>. Esto tiene su lógica; si usted no puede expandirse más incorporando cosas nuevas del otro en sí mismo, siempre podrá crear una asociación entre la relación y la autoexpansión haciendo cosas nuevas juntos.

Especialmente para una PAS, puede parecer que la vida es demasiado estimulante ya, y puede que desee tranquilidad al volver a casa. Pero tenga cuidado en no hacer de su relación algo tan tranquilo que terminen por no hacer nada nuevo juntos. Quizá, para que esto no ocurra, convendrá que las horas que no pasan juntos sean menos estresantes. O puede que usted tenga que buscar algo que le permita la expansión sin sobreactivarlo (un concierto de música tranquila pero inusualmente hermosa, una conversación sobre los últimos sueños nocturnos tenidos, un nuevo libro de poesía que compartir junto al hogar). No tienen ustedes por qué subirse a la montaña rusa juntos.

Si la relación ha sido una fuente de comodidades, merece también que siga siendo una fuente de satisfactoria autoexpansión.

### Las PAS y la sexualidad

Éste es un tema que merecería una investigación más profunda y todo un libro. Nuestra cultura nos ofrece mucha información sobre lo que es ideal y lo que es anormal,

pero todo eso proviene del 80 % que no son PAS. ¿Qué es lo ideal y lo normal para nosotros? No lo puedo decir con seguridad, pero lo lógico sería que, si somos más sensibles a la estimulación, también es posible que seamos más sensibles a la estimulación sexual. Esto podría llevar a una vida sexual más satisfactoria. También podría llevarnos a precisar de mucha menos variedad. Y los momentos en que estamos sobreactivados por la estimulación general podrían interferir, obviamente, con nuestro funcionamiento sexual y con el placer que sentimos. Usted ya sabe lo suficiente de este rasgo, en la teoría y en la práctica, como para discernir de qué modo puede afectar a su vida sexual. Si esta área de su vida le ha traído confusión y angustia, puede que le venga bien hacer el ejercicio de reestructuración en lo relativo a sus experiencias y a sus sentimientos acerca del sexo.

### Las PAS y los hijos

Parece ser que los niños rebosan salud cuando los cuidadores son sensibles<sup>111</sup>, y yo he conocido a muchos cuidadores altamente sensibles que se sentían muy felices cuidando de sus hijos o de los hijos de otros. También he conocido a algunos que no han tenido hijos o que limitaron el número de hijos a uno solo debido a su sensibilidad. No es sorprendente que esto dependiera en parte de sus experiencias del pasado con niños (¿fue placentero o fue excesivo?).

Cuando piense en si quiere tener hijos, convendrá que recuerde que sus hijos y su futura familia se adecuarán más a usted que los de los demás. Tendrán sus genes y recibirán su influencia. El que una familia sea ruidosa, alborotadora o viva en constantes disensiones suele deberse a que sus miembros se sienten cómodos así, o al menos no se sienten mal, pero su vida familiar puede ser diferente.

Por otra parte, nadie puede negar que los niños incrementan enormemente la estimulación en la vida. Para una PAS consciente, los niños son una gran responsabilidad, además de una gran alegría. Usted tiene que estar en el mundo con ellos, en el jardín de infancia, en la escuela primaria y en secundaria. Tendrá que conocer a otras familias, a médicos, dentistas, profesores de piano... Los niños le van a traer el mundo entero hasta usted: el sexo, las drogas, conducir el automóvil, darles una educación, un empleo, la pareja. Hay mucho de qué tratar, y no se puede dar por hecho que se va a tener pareja durante todo el proceso. Por descontado, tener hijos le va a suponer renunciar a otras cosas.

También está bien no tener hijos. No podemos tenerlo todo en el mundo. En ocasiones, es mejor conocer nuestros límites. Sobre este tema, de hecho, yo suelo decir que es maravilloso no tener hijos, y que es maravilloso tenerlos. Cada cosa tiene su propio tipo de maravilla.

### Su sensibilidad enriquece las relaciones

Tanto si es usted una PAS introvertida como si es extravertida, usted encontrará la mayor satisfacción social en las relaciones íntimas. Es una de las áreas de la vida en la que casi todo el mundo aprende enormemente al tiempo que obtiene grandes satisfacciones, y una de las áreas en las que usted puede destacar. Puede ayudar a los demás y ayudarse a sí mismo aplicando su sensibilidad a estas relaciones.

- Trabaje con lo que ha aprendido •

Nosotros tres: tú, yo y mi (o nuestro) rasgo de sensibilidad

Lo que viene a continuación debe hacerlo con otra persona con la que usted mantenga una estrecha relación. Si no tiene nadie a mano con quien pueda hacerlo, imagínese haciéndolo con alguien con quien mantuvo una relación en el pasado o con quien espera mantenerla en un futuro. A pesar de todo, aprenderá mucho.

Si la otra persona existe y no se ha leído este libro, haga que lea el primer capítulo y éste, para que tome nota al menos de todo lo que pueda parecer inusualmente relevante en su relación. También puede estar bien leer juntos algunos fragmentos en voz alta. Después, dediquen un tiempo a comentar las siguientes preguntas. (Si los dos son PAS, dediquen tiempo primero a uno y, luego, al otro.)

1. ¿Qué aspectos de usted valora la otra persona, aspectos que sean consecuencia directa de ser una PAS?

2. ¿Qué aspectos suyos, generados por su sensibilidad, desearía la otra persona que usted cambiara? Recuerde que la cuestión no estriba en que los aspectos sean «malos», sino que simplemente dificultan situaciones particulares o entran en conflicto con rasgos o hábitos de la otra persona.

3. ¿Qué conflictos han tenido ustedes que hayan sido causados por el hecho de ser usted una PAS?

4. Comenten algunos casos en los que la otra persona quiso que usted tuviera en cuenta su sensibilidad y le sugirió que la protegiera más.

5. Comenten algunos casos en los que usted haya hecho uso de su sensibilidad como excusa para no hacer algo o como arma en una pelea. Si ustedes se acaloran mientras hablan de esto, utilice lo que aprendió en «escucha reflexiva» para aplacar la discusión.

6. ¿Hubo alguna otra persona altamente sensible en alguna de sus familias? ¿De qué modo pudo afectar esa relación en el funcionamiento de ésta? Por ejemplo, imagine una mujer altamente sensible que esté casada con un hombre cuya madre también fuera altamente sensible. Es posible que el marido tenga ciertas actitudes muy arraigadas con respecto a la sensibilidad. Estando alerta ante estas actitudes pueden mejorar mucho las relaciones entre los tres, él, su esposa y su madre.

7. Comenten las ventajas que les supone a cada uno de ustedes la especialización, siendo uno de ustedes más sensible y el otro menos. Además de la eficacia y de las ventajas personales que supone, ¿le resulta satisfactorio respectivamente sentirse necesarios por sus talentos? ¿Se siente indispensable para el otro? ¿Se siente bien consigo mismo cuando hace algo que el otro no puede hacer?

8. Comenten qué pierde cada uno de ustedes con esta especialización. ¿Qué le gustaría hacer por sí mismo y que la otra persona hace ahora por usted? ¿Le cansa que la otra persona dependa de usted cuando usted se entrega a su especialidad? ¿Respeto menos a su pareja por el hecho de hacer usted esas cosas mejor que ella? ¿Rebaja esto la autoestima de la otra persona?

**Curar las heridas profundas:**

## **un proceso diferente para las PAS**

### **EL recuerdo de un amigo sensible del pasado**

Cuando estaba en el instituto, conocí a un chico llamado Drake. En aquella época, era el empollón de la clase. Hoy diría que era una PAS.

Sin embargo, Drake tenía bastantes más problemas que ése. Había nacido con un defecto cardíaco congénito, con epilepsia, con un montón de alergias y con una piel muy clara que no podía tolerar la luz del sol. Incapaz de practicar deporte alguno, ni siquiera de estar al aire libre, Drake estaba totalmente marginado entre los chicos de su edad.

Naturalmente, se aficionó mucho a la lectura y, para cuando llegó a la adolescencia, le apasionaban las ideas. También le apasionaban las chicas, al igual que a la mayoría de los chicos de su edad.

Evidentemente, las chicas no querían saber nada de él. Supongo que nosotras no nos atrevíamos a agradecer sus atenciones; su necesidad de aceptación lo hacía demasiado intenso. Y, además, hubiera supuesto la muerte social de cualquiera de nosotras. Pero, de cualquier modo, él se enamoraba de una tras otra de una forma tímida y ávida, lo cual lo convertía en objeto de burla. Para algunos de sus compañeros, lo más destacable del curso era poder hacerse con alguno de los poemas de amor no correspondido de Drake, y leerlo en voz alta delante de todos.

Afortunadamente para él, se encontraba en el programa para alumnos superdotados, lo que le granjeó mayor aceptación por parte nuestra. Admirábamos sus ensayos y sus comentarios en clase, de manera que nos sentimos orgullosos de él cuando recibió una beca para una universidad de gran prestigio.

Supongo que el cambio de vida del instituto a la universidad debió de causarle más miedo que a cualquiera de nosotros. Eso supondría vivir día y noche con otros de su misma edad, con personas iguales a las que le habían hecho la vida imposible en el pasado. Evidentemente, no pudo rechazar la beca, pero, ¿qué iba a ser de él? ¿Y cómo iba a encarar tener que dejar su protector hogar y el apoyo médico?

La respuesta llegó tras las primeras vacaciones de Navidad. La misma noche en que volvió a su dormitorio en la universidad, Drake se ahorcó.

### **Las PAS y la sanación de las heridas psicológicas**

No pretendía asustarlo con esta historia. Drake fue una persona que tuvo muchas dificultades, pero las PAS rara vez terminan así sus días.

No obstante, para que este capítulo cumpla su cometido, tiene que advertir además de confortar. Los resultados de mis investigaciones dejan claro que las PAS que se enfrentaron en su infancia y adolescencia a dificultades extremas van a afrontar un mayor riesgo de ansiedad, depresión y suicidio, mientras no reconsideren tanto su pasado como su rasgo y empiecen a curarse las heridas. Las PAS con problemas actuales graves necesitan ofrecerse también una consideración especial a sí mismas. Simplemente, las no PAS no llegan a comprender muchos de los aspectos sutiles y revulsivos de estas situaciones. Su rasgo, de por sí, no es un defecto; pero, al igual que una máquina o un instrumento afinado con precisión, o al igual que un animal bien criado de fina raza, usted necesita un trato

especial. Y muchos de ustedes han recibido un cuidado mediocre o incluso perjudicial en la infancia.

En este capítulo, hablaremos de las distintas formas de tratar con los problemas del pasado y del presente, principalmente a través de la psicoterapia en un sentido amplio. También hablaremos de los pros y los contras de la psicoterapia para las PAS que no tienen problemas importantes, de los diferentes enfoques, de cómo elegir un terapeuta y aspectos relacionados. Pero comenzaré con el tema de las heridas de infancia.

¿Cuánto énfasis hay que poner en la infancia?

No creo que nuestra vida psicológica se pueda reducir a lo que nos acaeció mientras crecíamos. Está el presente (las personas que nos influyen, la salud física, el entorno) y también hay algo dentro de nosotros que nos mueve hacia delante. Como dije en el capítulo 6 acerca de la vocación, creo que todos tenemos parte de una pregunta que responder por nuestra generación, un trabajo que nos permita avanzar un poquito en nuestros tiempos. Y, aunque un pasado difícil pueda parecer en principio un obstáculo para que podamos vivir nuestro propósito existencial, hay veces en que también le presta un buen servicio a ese propósito. O, incluso, es el propósito: experimentar y comprender plenamente determinado tipo de problema humano.

Quiero resaltar también un error común de muchos psicoterapeutas, de aquellos que aún no entienden el «mecanismo» de las PAS. Naturalmente, tales terapeutas buscan algo en la infancia de una PAS que pueda explicar los «síntomas» que se dan en una escala que es normal para nosotros. Quizá piensan que la PAS se está retirando «demasiado», dando cuenta de sentimientos disociativos «sin motivo alguno», mostrando una ansiedad «excesiva» o «neurótica» y problemas «poco usuales» en el trabajo, en las relaciones íntimas o en la sexualidad. Contar con una explicación siempre supone un alivio, tanto para el terapeuta como para el cliente, aunque haya que recurrir a alguien que nos hizo algo malo que luego olvidamos o subestimamos.

Creo que las personas cuyos verdaderos problemas tienen su inicio en este rasgo (quizá malentendido o mal manejado) se alivian y mejoran rápidamente cuando descubren los detalles básicos de su sensibilidad. Es posible que aún quede mucho por hacer en terapia, como la reestructuración de experiencias y aprender a vivir con el rasgo, pero el enfoque cambia de forma natural.

También creo que las personas no saben de qué hablan cuando dicen: «¡Oh, venga! La infancia es difícil para todos. Ninguna familia es perfecta. Todo el mundo tiene un secreto vergonzante en el armario. Me parece infantil que la gente esté yendo años y años a terapia. Mira a sus hermanos. Los mismos problemas. Y, sin embargo, no se lo toman tan a pecho. Les va bien en la vida».

No todas las infancias son iguales. Hay infancias verdaderamente horribles. E incluso pueden diferir dentro de la misma familia. Los análisis estadísticos de la influencia del entorno familiar sobre niños diferentes en la misma familia no muestran superposición alguna<sup>112</sup>. Sus hermanos vivieron una infancia totalmente diferente. Ustedes tuvieron posiciones distintas dentro de la familia, diferentes experiencias tempranas e, incluso, en cierto sentido, padres diferentes, dado que los adultos cambian con las circunstancias y con la edad. Por último, usted era altamente sensible.

Los que nacieron altamente sensibles se ven más afectados por todo. Además, aquel que sea el más sensible en la familia suele convertirse en el foco de atención. Y,

especialmente en una familia trastornada, el sensible suele convertirse en el vidente de la familia, por ejemplo, o el armonizador, el prodigio, la diana, el mártir, el paciente, el padre, o el débil cuya protección se convierte en el objetivo vital de algún otro. Mientras tanto, la necesidad añadida del niño sensible, la de aprender a sentirse seguro en el mundo, pasa inadvertida.

En resumen, si le parece que la «misma» infancia o una infancia «buena» ha sido más dura para usted que para otros hermanos u otras personas con un pasado similar, créaselo. Y si piensa que necesita terapia para sanar sus heridas de infancia, búsquela. Cada infancia tiene su propia historia, y merece ser escuchada.

### Cómo sobrevivió Dan

Al principio, las respuestas de Dan a mis preguntas eran las típicas de una PAS, si bien parecían extremas. Se consideraba muy introvertido y experimentaba una considerable necesidad de estar solo durante mucho tiempo. Le disgustaba la violencia bajo cualquier forma. Me dijo que dirigía la oficina contable de una gran agencia caritativa, donde pensaba que era apreciado por ser amable y «diplomático». Para él, la mayoría de las situaciones sociales eran agotadoras. Pero, entonces, la entrevista volvió a su desagrado por la violencia.

Dan recordaba haber tenido frecuentes riñas con su hermano, que lo tiraba al suelo, para después golpearlo y patearlo. (El abuso entre hermanos sigue siendo una de las formas de violencia doméstica menos estudiada.)

Mientras tanto, yo me preguntaba qué otra cosa iba mal, es decir, por qué se había permitido tal intimidación en la familia. Le pregunté si su madre lo había considerado un niño sensible.

—No lo sé. No era una mujer muy atenta.

Bandera roja. Y, como si leyera mis pensamientos, prosiguió:

—Mi madre y mi padre no eran nada efusivos.

Afirmé con la cabeza.

—De hecho, eran más bien singulares. No recuerdo nada positivo de ellos. Ni abrazos ni nada de eso.

Entonces, su estoicismo se derrumbó. La historia reveló la enfermedad mental de la madre, nunca tratada.

—Depresión crónica. Esquizofrenia. Decía que la gente que aparecía en la televisión le hablaba a ella.

Alcoholismo de parranda: sobria de lunes a viernes, «bebía y se iba» de viernes noche a domingo por la mañana.

—Mi padre también era alcohólico. Él le pegaba a mi madre. La golpeaba. Siempre se perdía el control.

La madre siempre le contaba la misma historia cuando bebía, la de su propia madre, una inválida fría e introvertida; la de las personas que la cuidaron, una sucesión de criadas y niñeras; la de las enfermedades de su padre, y la de haber sido obligada a quedarse sola con él, día tras día, en su lenta agonía de muerte. (Es muy frecuente esta historia: carencia de afecto en la infancia, generación tras generación.)

—No dejaba de sollozar mientras me contaba la historia. Era una buena mujer. Ella era la sensible. Mucho más que yo.

Y sin darse un respiro:



—Pero era tan despiadada. Siempre me encontraba el talón de Aquiles. Tenía un arte increíble para eso.

(No todas las PAS son unos santos.)

Dan estaba forcejeando con la terrible ambivalencia que se desarrolla cuando la única persona que protege a un niño es a su vez peligrosa.

Dice que se escondía, siendo niño, en los armarios, bajo la tina de la bañera, en el automóvil de la familia, en determinado alféizar de una ventana. Pero, como en la mayoría de estas historias, hubo una persona que constituyó la diferencia salvadora. Dan tenía a su abuela paterna, una mujer rígida que era «fanática de la limpieza». Pero, tras la muerte de su marido, se convirtió en compañera del pequeño Dan.

—Uno de mis primeros recuerdos es el de estar con tres mujeres, todas de sesenta y tantos años, jugando a la canasta. Yo sólo tenía seis años, y apenas podía sostener las cartas. Pero ellas necesitaban un cuarto jugador y, cuando yo jugaba a la canasta, me convertía en otro adulto, y me sentía importante, y podía decirles cosas que no podía decir a nadie más.

La abuela le proporcionó la estabilidad crucial que precisa un niño altamente sensible para desarrollar estrategias de supervivencia.

Dan también tenía una magnífica capacidad de recuperación.

—Mi madre solía sentarse y sermonearme así: «¿Por qué te esfuerzas tanto? Nunca vas a ser nadie. No vas a tener ocasión de serlo». Y yo me empeñaba aún más en desafiarla. Si ser altamente sensible no descarta en modo alguno ser, a su manera, un tenaz superviviente. Y eso era lo que necesitaba Dan, tal como descubrí a lo largo del resto de la historia.

A los catorce años, Dan encontró un trabajo. Dan solía acudir a un hombre con el que trabajaba porque era una persona culta que le hablaba como a un adulto.

—Yo confiaba en él, pero terminó acosándome sexualmente.

(Una vez más, no es el único caso en el que se dan abusos, ya que es la situación vital la que los hace más probables. Con la infancia que había tenido Dan, el hambre de cercanía e intimidad debió de llevarlo a no percibir las señales sutiles de peligro. Por otra parte, Dan debió de tardar en protegerse, dado que no tenía modelos de comportamiento que seguir, pues nadie se había cuidado de él.)

—De aquello aprendí una cosa —dijo Dan encogiéndose de hombros—: «Una vez pasas por eso, ya te pueden echar todo lo que quieran encima, que no te va a afectar. Pero has de pasar por eso.»

Dan se casó con su amor de la infancia, que había tenido una familia tan perturbada y caótica como la suya. Pero ellos se empeñaron en que su familia funcionara, y lo han conseguido durante veinte años. Su éxito se debe en parte al hecho de haber establecido unos límites firmes con las dos familias, la de él y la de ella.

—Ahora sé cómo cuidar de mí mismo.

Parte de lo aprendido le llegó durante los tres meses de psicoterapia que había hecho el año anterior, cuando cayó en una depresión profunda. También había leído muchos libros de psicología de la codependencia y sobre adultos hijos de alcohólicos. Sin embargo, no asistía a terapias de grupo. Al igual que muchas PAS, prefería no revelar su vida en una sala llena de extraños.

—Lo más importante fue darme permiso para hacer lo que yo necesitaba hacer, para reconocer mi sensibilidad y respetarla, para proyectar calma en el trabajo, una calma

positiva y orientada a las soluciones. Pero cuidando de no buscar demasiado en el exterior como alguien o algo que no siento dentro.

Porque dentro...

—.. hay un agujero negro. Hay veces en que no encuentro ninguna razón para seguir viviendo. Me importa poco vivir o morir.

Luego, en el mismo tono monocorde, me dijo que tenía un amigo, un psiquiatra, alguien muy atento, y otros dos amigos orientadores. Y me dijo que era consciente de la riqueza resultante de la combinación de su sensibilidad con su experiencia vital.

—Hay cosas que me conmueven profundamente. No me gustaría perderme el intenso gozo que me generan —sonrió abiertamente—. Aunque también hay mucha soledad, y hace falta más tiempo para apreciar lo doloroso de la vida. Pero la vida está compuesta de ambas cosas. Estoy buscando una respuesta espiritual.

Así sobrevive Dan.

¿Y qué hay de su pasado?

Al final de este capítulo, tendrá ocasión de evaluar su propia infancia y de pensar acerca de lo que hubo en ella. Me gustaría repetir los hallazgos de mis investigaciones, de los que ya hablé en el capítulo 4: las PAS se ven más afectadas por una infancia turbulenta en el sentido de que, como adultos son más ansiosas y depresivas. Tenga en cuenta también que, cuanto más temprano en la vida comenzó u ocurrió el problema, y cuanto más estuvo arraigado en el comportamiento de la principal persona que cuidó de usted, normalmente su madre, más profundos y duraderos serán los efectos. Debe hacer usted acopio de una gran paciencia consigo mismo durante toda su vida. Se curará, pero a su modo y con algunas cualidades que quizá no hubiera desarrollado si no hubiera tenido esos problemas. Por ejemplo, usted será más concienzudo, más complejo, y comprenderá mejor a los demás.

No olvidemos las ventajas de ser sensible en la infancia, incluso en una familia problemática. Es probable que usted optara por la retirada y la reflexión, en lugar de implicarse plenamente. Como Dan con su abuela, quizá supiera intuitivamente hacia dónde volverse en busca de ayuda. Y puede que, como compensación, haya desarrollado unos vastos recursos internos y espirituales.

La persona más anciana a la que entrevisté pensaba incluso que las almas destinadas a una vida espiritual eligen una infancia difícil, que eso las lleva a trabajar en su vida interior mientras los demás se centran en una existencia más normal. O como lo expresó una de mis amistades: «Durante los primeros veinte años, se nos da el plan de estudios. En los veinte siguientes, lo estudiamos». ¡Y para algunos de nosotros ese plan de estudios es el equivalente a una licenciatura Oxford!

Como adultos, las PAS suelen disponer de una personalidad adecuada para el trabajo interior y la sanación. Hablando en términos generales, su aguda intuición le permite descubrir los factores ocultos más importantes. Tiene usted un acceso mayor a su propia conciencia y, por tanto, una percepción más aguda de la conciencia de los demás y de cómo se ven afectados. También puede desarrollar un buen sentido del proceso en sí: cuando tener empuje y cuando retirarse. Lo mueve a usted una gran curiosidad por la vida interior y, por encima de todo, tiene una gran integridad. Y mantiene su compromiso con el proceso de individuación, por difícil que sea enfrentarse a determinados momentos, a determinadas heridas o determinados factores.

Si es usted una de las muchas PAS que ha tenido una infancia difícil o un difícil presente, explore sus opciones.

### Los cuatro enfoques

El «pastel» de los métodos de sanación se puede cortar de muchas maneras, en trozos grandes o pequeños, con autoayuda o con ayuda profesional, con terapia individual o de grupo, tratándose usted solo o tratando a toda la familia en bloque. Pero podemos cubrir el campo sirviéndonos cuatro pedazos grandes: el cognitivo-conductual, el interpersonal, el físico y el espiritual.

Algunos terapeutas utilizan los cuatro, y quizá sean los mejores. Pero pregunte cuál es su pedazo favorito personalmente, mencionando estos cuatro de forma explícita. Es una lástima perder el tiempo en terapia con alguien cuya filosofía básica no sea la que usted realmente habría preferido.

### El enfoque cognitivo-conductual

La terapia breve cognitivo-conductual, dirigida a aliviar los síntomas concretos, es la más accesible a través de los seguros y los planes de atención sanitaria. Este enfoque es «cognitivo» porque trabaja sobre lo que usted piensa, y es «conductual» porque trabaja sobre el modo en que usted se comporta. Suele ignorar los sentimientos y los motivos inconscientes. Todo esto significa que es práctica, racional y clara.

Se le preguntará en qué quiere trabajar. Si su queja es que suele estar ansioso, se le enseñarán las últimas técnicas de relajación o de biofeedback \* Si usted le tiene miedo a cosas concretas, se le expondrá a ellas de forma gradual hasta que supere sus miedos. Si está deprimido, se le enseñará a examinar sus creencias irracionales, como la de que «todo es inútil», «nadie te quiere», «no deberías cometer errores», etc. Si usted insiste en estas creencias y sigue deprimido, se le enseñarán formas de detención de tales pensamientos.

Si no se implica usted en tareas concretas que podrían ayudarlo psicológicamente, como arreglarse y salir todos los días o hacer amigos, se le ayudará a marcarse metas en torno a esto. Aprenderá todas las habilidades que necesite para alcanzar esos objetivos y cómo recompensarse a sí mismo cuando lo haga.

Si tiene problemas con el estrés en el trabajo, un divorcio o problemas familiares, lo ayudarán a reestructurarlos sobre la base de realidades e ideas que le permitan hacerles frente.

Quizás estos métodos no parezcan demasiado profundos ni sofisticados, pero suelen funcionar y merece la pena probarlos. Las habilidades aprendidas serán valiosas aunque no lo resuelvan todo, y el incremento de la confianza en sí mismo que supone resolver un problema suele llevar a una mejora general en la vida.

Además de aprender estas técnicas durante la psicoterapia, también podrá descubrirlas en los libros. Pero, normalmente, es mejor disponer de un preparador atento que lo lleve paso a paso. También pueden ayudarse mutuamente usted y un amigo o amiga, pero los profesionales tienen mucha más experiencia. En concreto, suelen saber cuándo hay que saltar de un enfoque a otro.

### El enfoque interpersonal

La psicoterapia de orientación interpersonal es aquella en la que la mayor parte de la gente piensa cuando se habla de «psicoterapia». Ejemplos de estas terapias son la freudiana, la junguiana, la de relaciones objétales, la Gestalt, la rogeriana o terapia centrada en el cliente, la de análisis transaccional, la existencial y la mayoría de las terapias eclécticas. Todas ellas suponen charlar y hacer uso de las relaciones entre usted y otra persona o personas, con frecuencia un terapeuta, pero a veces un grupo o un orientador.

Es probable que existan cientos de teorías y de técnicas en este ámbito, de modo que tendré que hablar en términos generales. Además, la mayoría de los terapeutas utilizan una combinación de ellas que se adapte a las necesidades del cliente. Sin embargo, los énfasis son diferentes. Algunos hacen de la relación un espacio seguro para explorarlo todo. Otros lo ven como un lugar donde proporcionarle una experiencia nueva de una antigua sujeción, una nueva imagen mental de lo que esperar en las futuras relaciones íntimas. Otros dicen que es un espacio para llorar el pasado y dejarlo ir, encontrándole significado; otros, que es un lugar para observar e intentar nuevas conductas, y otros más lo ven como un lugar para explorar su inconsciente hasta que alcance una mayor armonía con él.

Usted y su terapeuta trabajan juntos los sentimientos de usted acerca del terapeuta, de otras relaciones, de su historia personal, de sus sueños (quizá) y de cualquier otra cosa que pueda surgir. No sólo aprenderá de lo que se habla, sino que también aprenderá a llevar a cabo este tipo de trabajo interior por sí solo.

¿Inconvenientes? Uno puede hablar y hablar y no llegar a ninguna parte, si el terapeuta no está cualificado o su verdadero problema se halla en algún otro sitio. El terapeuta tiene que comprender sus propios asuntos en un alto grado. Puede llevar años repasar y trabajar sus antiguas relaciones, la relación con el terapeuta y las relaciones actuales. Pero, a veces, tiene lugar un gran progreso en muy pocos meses, como ocurrió con Dan.

### El enfoque físico

Entre los enfoques físicos se incluyen el ejercicio, mejorar la nutrición o cuidar las alergias alimentarias, la digitopuntura, los suplementos de hierbas, el masaje, el taichi, el yoga, el rolfing, la bioenergética, la biodanza y, cómo no, los medicamentos, especialmente los antidepresivos y los ansiolíticos. De hecho, la mayor parte de los enfoques físicos de hoy en día suponen una medicación prescrita por un psiquiatra, tema que abordaremos en el capítulo 9.

Todo lo que se le haga al cuerpo generará un cambio en la mente.

Y eso es lo que esperamos en el caso de los fármacos diseñados específicamente para ese propósito. Pero olvidamos que el cerebro, y por tanto el pensamiento, también puede cambiar mediante el sueño, el ejercicio, la nutrición, el entorno y el estado de las hormonas sexuales, por citar unos cuantos factores que normalmente pueden estar bajo nuestro control. También es cierto que todo lo que se le haga a la mente generará un cambio en el cuerpo (la meditación, contar nuestros problemas a un amigo o, simplemente, ponerlos por escrito)<sup>113</sup>. Cada sesión de «terapia de charla» debe provocar un cambio en el cerebro. Así, no debería de sorprendernos que las tres formas de terapia de las que he hablado hasta el momento (la cognitivo-conductual, la interpersonal y la física) hayan demostrado ser igualmente eficaces en el tratamiento de la depresión<sup>114</sup>. De modo que la elección es suya.

## El enfoque espiritual

En los enfoques espirituales se halla todo aquello que las personas hacen para explorar los aspectos no materiales de sí mismas y de su mundo. Los enfoques espirituales nos confortan, nos dicen que en la vida hay más cosas que las que vemos, sanan o hacen más llevaderas las heridas que recibimos del mundo, nos recuerdan que no estamos atrapados en esta situación, que hay más opciones, o que, quizás, incluso haya un orden o plan por detrás de todo, un propósito.

Además, cuando nos abrimos a un enfoque espiritual, solemos comenzar a tener experiencias que nos convencen de que, verdaderamente, hay algo más ahí que merece la pena conocer. Entonces, desearemos un enfoque espiritual de la terapia, pues cualquier otra cosa parecería que está excluyendo un importante aspecto de la vida.

Hay terapeutas cuya orientación es principalmente espiritual. Asegúrese de preguntar antes de comenzar y ver si es compatible el sendero espiritual particular de esa persona con el suyo. O puede buscar a algún miembro del clero, un director espiritual u otra persona estrechamente relacionada con su propia religión o práctica espiritual. En este caso, explore con cuidado si tienen una preparación psicológica adecuada para llevar a cabo el trabajo que van a acordar.

## Las PAS y el enfoque cognitivo-conductual

En cuanto a cómo se adaptan estos cuatro enfoques a las PAS, lo que importa, evidentemente, es cómo se adaptan a usted en concreto. Pero aquí no hay mucho que decir. En determinados aspectos, probablemente todas las PAS deberían someterse a los métodos cognitivo-conductuales. Como ya dijimos en el capítulo 2, las PAS se benefician del pleno desarrollo de los sistemas cerebrales que nos permiten controlar dónde situamos nuestra atención y cómo manejar los conflictos entre los sistemas de activación y detención-comprobación. Al igual que con los músculos, estos sistemas de atención son, probablemente, más fuertes de forma intrínseca en algunos. Pero todos podemos desarrollarlos, y el enfoque cognitivo-conductual es el mejor «gimnasio» de la ciudad.

Sin embargo, es un enfoque muy racional que, en términos generales, está desarrollado por no PAS, que, a veces, en su fuero interno, creen que las personas sensibles son un poco estúpidas e irracionales. Esta actitud por parte de un terapeuta o del autor de un libro puede rebajar su autoestima y elevar la activación, especialmente si usted no consigue alcanzar el nivel u objetivo que ellos le marcan. Se dará por hecho que este objetivo es «normal», pero quizá sea normal para ellos o para la mayoría de las personas, con lo que ignorarán las diferencias en el temperamento. Sin embargo, un buen terapeuta cognitivo-conductual sintonizará con las diferencias individuales así como con la importancia de la autoestima y de la confianza en sí mismo en todo trabajo psicológico.

Por otra parte, las PAS suelen preferir un enfoque más «profundo» o más intuitivo, en lugar de centrarse en los síntomas superficiales. Pero precisamente este sesgo nuestro contra lo práctico y los «pies en el suelo» puede ser un buen motivo en sí mismo para explorar este enfoque.

## Las PAS y el enfoque interpersonal

La psicoterapia interpersonal atrae poderosamente a las PAS, y podemos aprender mucho de ella, pues nos permite descubrir nuestras capacidades intuitivas, nuestras profundidades; nos capacita para las relaciones íntimas; y, con algunos métodos interpersonales, logra que nuestro inconsciente se convierta en nuestro aliado, en lugar de ser una fuente de síntomas.

Los inconvenientes son que las PAS pueden quedarse demasiado tiempo en una terapia interpersonal debido a que somos muy buenos trabajando todos estos detalles. Sin embargo, un buen terapeuta insistirá en que hagamos nuestro trabajo interior solos, cuando interprete que estamos preparados. Las PAS también pueden utilizar este tipo de terapia para evitar salir al mundo, aunque un terapeuta competente no permitirá que eso ocurra.

Por último, normalmente aparece una fuerte atracción por el terapeuta con el que hacemos todas estas exploraciones (lo que se llama transferencia positiva o idealizadora). Para las PAS, eso suele ser algo especialmente fuerte, que puede hacer muy cara la permanencia en la terapia y casi imposible de afrontar.

### Más acerca de la transferencia

En realidad, con cualquiera de estos enfoques puede producirse una fuerte sujeción o transferencia positiva hacia el o la terapeuta, por lo que creo que merece algún comentario más.

Las transferencias no siempre son positivas. Se cree que se trata de la transferencia de sentimientos reprimidos que tuvo usted alguna vez hacia otras personas importantes en su vida, de manera que también es posible la ira, el miedo y todo lo demás. Pero normalmente predominan los sentimientos positivos, incrementados por la gratitud hacia el terapeuta, la esperanza de ayuda y el desplazamiento de todo tipo de sentimientos sobre esta diana.

Una transferencia positiva fuerte conlleva muchas ventajas. Al querer ser como el terapeuta o resultar de su agrado, usted cambiará hasta un punto que, de otro modo, jamás se hubiera atrevido a acometer.

Al afrontar el hecho de que el terapeuta no puede ser su madre, su amante o un amigo para toda la vida, usted se enfrenta a una amarga realidad y aprende a manejarla. Al percatarse de la naturaleza de los sentimientos (esta persona parece perfecta, sería una delicia estar con él o ella), usted puede pensar adónde puede dirigir estos fuertes sentimientos de un modo más adecuado. Por último, puede ser bonito disfrutar de la ayuda y la compañía de alguien que le gusta tanto a usted.

Sin embargo, la transferencia puede ser el equivalente de un intenso amorío con una persona que no le corresponde. (Y si su terapeuta le corresponde, sería un comportamiento poco ético. Se ha equivocado usted de terapeuta y va a necesitar más ayuda profesional para poder salir de esa situación, dado que, probablemente, usted no podrá hacerlo solo) Como tal, puede ser una experiencia inesperada, indeseada y dura. Una transferencia potente afecta a su autoestima en el sentido de que puede sentirse totalmente dependiente y avergonzado. También afecta a aquellos que están cerca de usted, por la profunda sujeción que le provoca esta nueva persona. Y si la transferencia prolonga su terapia, afectará también a su bolsillo. Todo esto es algo que hay que tener en consideración, y el momento de hacerlo es antes de iniciar la terapia.

Existen muchas razones por las cuales la transferencia puede ser más fuerte en una PAS. En primer lugar, porque la transferencia es más fuerte cuando el inconsciente quiere

que se hagan grandes cambios, pero el ego no puede o no quiere hacerlos. Las PAS suelen precisar de cambios muy vastos con el fin de estar más afuera, en el mundo, o menos, o con el fin de «liberarse» de su sobresocialización o la aceptación de sesgos culturales contra ellas, o simplemente para llevarse mejor con este aspecto de su personalidad. En segundo lugar, la psicoterapia contiene todos los elementos descritos en el capítulo 7 que llevan a la gente a enamorarse, y las PAS se enamoran con más intensidad. El terapeuta elegido o la terapeuta elegida deberá parecerle, obviamente, deseable, entendido/a y capaz. Le dará la sensación de que usted le gusta y usted compartirá con él o ella todo lo que temía que nadie querría escuchar o aceptar (todo aquello que usted temía, incluso temía el mero hecho de pensarlo). Y esto hace que la situación tenga altas dosis de activación.

No estoy sugiriendo en modo alguno que evite usted la terapia porque puede desarrollar una fuerte transferencia; de hecho, puede ser una señal de que aquella es necesaria. Y en manos de un terapeuta competente, la transferencia se convertirá en la mayor de las fuerzas de cambio. Pero queda advertido de la sujeción prematura, con el primer terapeuta que se encuentre, o pasará de largo el punto donde puede recibir el máximo de beneficios de esta persona en particular.

### Las PAS y el enfoque físico

Las PAS se pueden beneficiar especialmente de los enfoques físicos cuando necesitan detener una situación psicológica que amenaza con iniciar una espiral de descontrol físico y mental. Es posible que usted no pueda dormir, que se sienta cansado y deprimido, o terriblemente ansioso, o todo a la vez. Las causas de esta espiral descendente pueden variar en gran medida. Yo he visto cómo una solución física, normalmente la medicación, trabaja en las depresiones provocadas por un virus, un fracaso laboral, la muerte de una amistad íntima o por haberse adentrado en temas dolorosos en psicoterapia. En todos los casos, tenía sentido detener la espiral físicamente, debido a que no había modo de que la persona pudiera pensar de otra manera hasta que el organismo estuviera más tranquilo.

El método más habitual es la medicación. Pero también he visto a una PAS detener la misma espiral tomándose unas vacaciones y yéndose a un lugar tropical que no conocía, olvidándose de los problemas por un tiempo. Al volver, la persona asumió los asuntos problemáticos desde una perspectiva y una fisiología más frescas. En otro caso, en vez de irse de viaje, la persona volvió de las vacaciones para detener la espiral de ansiedad; lo que necesitaba era menos estimulación. La intuición puede ser una buena guía para saber exactamente lo que necesita hacer físicamente a fin de cambiar su química mental.

Un tercer caso respondió a una cuidadosa orientación nutricional. Todos los seres humanos difieren enormemente en sus necesidades nutricionales y en los alimentos que conviene que eviten, y las PAS parecen variar aún más que el resto. Especialmente si padecemos de una activación crónica, vamos a necesitar nutrientes suplementarios justo cuando es más probable que estemos prestando poca atención a estos temas. Quizá perdamos incluso el apetito o tengamos malas digestiones, con lo que estaremos recibiendo ciertamente poco de lo que necesitamos a partir de nuestra ingesta. Un buen asesoramiento nutricional es muy importante para las PAS.

Hay un aspecto en el que parece que variamos menos, y es en lo rápido que nos venimos abajo cuando tenemos hambre. Así pues, haga comidas pequeñas pero regulares, por muy ocupado o distraído que pueda estar. Si es usted una PAS con un gran desorden en

las comidas, no le quepa duda de que se encamina hacia un grave problema si no lo resuelve, y existen muchos recursos disponibles para resolverlo.

Quiero mencionar también la poderosa influencia que ejercen las fluctuaciones en los niveles de las hormonas reproductoras, las cuales, sospecho una vez más, afectan más a las PAS. Y lo mismo se puede decir de la producción de hormonas tiroideas. Todos estos sistemas están entrelazados, y afectan al cortisol y a los neurotransmisores cerebrales de forma espectacular. Una pista que indique que el problema puede ser de tipo hormonal lo constituyen los inexplicables cambios de humor por los cuales usted se siente perfectamente bien en un momento dado y un rato después todo parece desesperante e inútil. O también las oscilaciones similares que se pueden dar en la energía o la claridad mental

Sin embargo, para cualquier enfoque físico, desde los medicamentos hasta el masaje, ¡no olvide que usted es muy sensible! En la atención con medicamentos, pida que inicialmente se le prescriba la dosis mínima Elija con esmero a su cuidador corporal y háblele de antemano acerca de su sensibilidad. El solo hecho de mencionárselo le va a recordar a esta persona una buena parte de las experiencias tenidas con personas similares, y así él o ella sabrán muy bien qué hacer. (Si no fuera así, es probable que no pueda trabajar usted con esta persona.)

Sea consciente de que también pueden darse transferencias fuertes con los cuidadores corporales, al igual que con los psicoterapeutas; y esto es especialmente cierto si trabajan también sobre sus asuntos psicológicos. De hecho, esta combinación puede ser tan intensa que yo creo que suele ser poco deseable, al menos para PAS. El anhelo porque te sostengan, te conforten y te comprendan se puede explorar, y hasta cierto punto gratificar, tanto por las palabras como por el tacto. Pero recibir ambas cosas de la misma persona puede ser demasiado para tanto como usted está anhelando, y puede confundirlo y perturbarlo mucho.

Si su terapeuta trabaja tanto con sus pensamientos como con su cuerpo, sea especialmente cuidadoso en conocer las credenciales y las referencias de la persona en cuestión. Debería tener años de preparación en psicología interpersonal, no sólo en trabajo corporal.

### Las PAS y los enfoques espirituales

Los enfoques espirituales suelen resultar muy atractivos para la mayoría de las PAS. La casi totalidad de las PAS a las que entrevisté y que habían necesitado algún tipo de trabajo curativo interior habían recurrido a enfoques espirituales. Uno de los motivos de esta atracción de las PAS por lo espiritual es nuestra inclinación natural a mirar hacia dentro. Otra es que tenemos la sensación de que podríamos dominar las situaciones angustiosas si pudiéramos calmar nuestra activación viendo las cosas de otra manera (la trascendencia, el amor, la confianza). La mayoría de las prácticas espirituales tienen por objeto alcanzar precisamente este tipo de perspectiva, y muchos de nosotros hemos tenido experiencias espirituales que, ciertamente, han sido tranquilizadoras.

Sin embargo, existen algunos inconvenientes —o al menos peligros— en cualquier enfoque espiritual, especialmente cuando se sigue de forma exclusiva. En primer lugar, quizás estemos evitando otras lecciones, como la de aprender a llevarnos bien con la gente o a comprender nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y sentimientos. En segundo lugar,



también pueden darse transferencias positivas hacia líderes o movimientos espirituales, y suele ocurrir que estos líderes y movimientos no están capacitados para ayudarlo a ir más allá de esta clase de idealización excesiva. Incluso puede ocurrir que la fomenten, dado que estos sentimientos lo predisponen a usted para todo lo que ellos le puedan sugerir, sugerencias que ellos tienen por seguro que son buenas para usted. No estoy hablando sólo de «cultos». Se puede sentir el mismo tipo de idealización excesiva por un sacerdote encantador de una parroquia.

En tercer lugar, la mayoría de los senderos espirituales hablan de la necesidad de sacrificar el yo, el ego, los deseos personales de uno. Unas veces la persona tiene que abandonar el propio yo en manos de Dios, otras veces en manos del líder (lo que a menudo es más fácil, pero bastante más cuestionable). Yo creo que llega un momento en la vida en que está ciertamente bien adoptar algún tipo de sacrificio de la perspectiva del ego. Hay algo de cierto en el punto de vista oriental de que los deseos del ego son la fuente del sufrimiento y que mirar hacia atrás, a nuestros problemas personales, nos distrae del presente, de nuestra verdadera responsabilidad, y nos impide prepararnos para lo que está por delante, más allá de lo personal.

Sin embargo, he visto a muchas PAS abandonar su ego demasiado pronto. No es un sacrificio difícil cuando una piensa que su ego no vale la pena, y si usted conoce a alguien que se las ha ingeniado de verdad para abandonar el ego, esa persona brilla ante usted con tal espiritualidad que no puede sino querer hacer lo mismo, pero el fulgor carismático no es una garantía. Puede reflejar, simplemente, una vida tranquila, libre de estrés y disciplinada (algo muy raro en nuestros tiempos). El fulgor de santidad quizá no deje de ser un embrollo psicológico, social y, a veces, incluso moral. Puede ser como si todo fuera muy brillante escaleras arriba, pero oscuro y descuidado en los pisos inferiores.

La verdadera redención o iluminación, en la medida en que se pueda alcanzar en este mundo, proviene de un gran esfuerzo que no elude los arduos asuntos personales. Para las PAS, quizá lo más difícil no sea renunciar al mundo, sino implicarse y sumergirse en él. ¿Es útil la psicoterapia para PAS sin problemas concretos de infancia o madurez?

Si no tiene usted traumas graves o heridas de infancia que curar, puede que piense que con lo aprendido en este libro no precisa de más ayuda en su vida, al menos por ahora.

Sin embargo, la psicoterapia no se ocupa sólo de resolver problemas o de aliviar síntomas. También se ocupa de ofrecer ideas y sabiduría, y de enseñarle a estrechar lazos con su inconsciente. Claro está que usted puede aprender mucho sobre el trabajo interior en otros sitios (libros, seminarios, conversaciones). Muchos terapeutas buenos, por ejemplo, escriben libros y dan cursos. Pero al tener una mente, una intuición y una vida interior tan profundas, las PAS suelen obtener mucho de la psicoterapia, pues ésta no sólo valida estas cualidades sino que también las afina aún más. Y a medida que se desarrollan estos tesoros, la psicoterapia se convierte cada vez más en un espacio sagrado. No hay nada como ese espacio.

Especialmente para PAS: el análisis junguiano y la psicoterapia de orientación junguiana

La forma de psicoterapia que yo recomiendo a la mayoría de las PAS es la terapia de orientación junguiana, o análisis junguiano, que sigue los métodos y objetivos de Carl Jung. (Sin embargo, si existen traumas de infancia con los que trabajar, hay que asegurarse

de que el terapeuta junguiano esté preparado también en estas áreas.)

Jung, en su enfoque, resaltaba el inconsciente, al igual que todas las «psicologías profundas», como en los enfoques del psicoanálisis freudiano y de relaciones objetales, todos los cuales se engloban dentro de la categoría de «enfoques interpersonales». Pero el enfoque junguiano añade la dimensión espiritual, al comprender que el inconsciente está intentando llevarnos a alguna parte, procurando expandir nuestra conciencia más allá de la estrecha conciencia del ego. Los mensajes nos llegan a todas horas, en forma de sueños, síntomas y comportamientos que el ego considera problemas; lo único que hay que hacer es prestar atención.

El objetivo de la terapia o análisis junguiano es, en primer lugar, proporcionar un contenedor en el que examinar, a salvo, todo el material rechazado o atemorizador. El terapeuta es como un consumado guía en el desierto. En segundo lugar, el terapeuta también le enseña al cliente a sentirse en el desierto como en casa. Los junguianos no buscan cura, sino que la persona se impliquen de por vida en el proceso de individuación a través de la comunicación con los reinos interiores.

Debido a que las PAS están en contacto tan estrecho con el inconsciente, con sueños tan vívidos y con una atracción tan intensa hacia lo imaginario y lo espiritual, no van a poder florecer en tanto no sean expertas en esta faceta de sí mismas. En cierto modo, el trabajo profundo junguiano es el terreno de cultivo de la actual clase de consejeros reales.

Usted se encuentra en «análisis junguiano» en el momento en que acude a un analista junguiano, alguien que ha sido preparado en algún instituto de formación junguiana. Normalmente, los analistas son ya terapeutas competentes y están capacitados para hacer uso de cualquier enfoque que pueda parecer beneficioso; pero, obviamente, ellos prefieren el enfoque de Jung. Los analistas junguianos esperan poder trabajar con usted durante varios años, quizá dos veces a la semana, y normalmente cobran más debido a su preparación extra. También puede acudir a alguien que no sea analista, a un psicoterapeuta de orientación junguiana, pero tendrá que preguntarle qué tipo de preparación hay detrás de ese «janguiano». Los hay que han leído mucho sobre el tema, que han hecho cursos, residencias, o han afrontado un largo análisis personal; este último punto es especialmente importante.

Hay institutos junguianos de formación que ofrecen tarifas reducidas para aquellas personas que estén interesadas en acudir a alguien que todavía está aprendiendo (un «analista candidato» o «interno de psicoterapia»). Son personas que están cualificadas y tienen un gran entusiasmo; es decir, puede encontrar una ganga. El único problema es que encontrar alguien que acople con su personalidad, algo que se considera esencial en el trabajo junguiano, puede ser más difícil de conseguir.

Por otra parte, tenga cuidado con los junguianos de trasnochadas actitudes sexistas u homófobas. La mayoría de los junguianos tienen actitudes armónicas con su cultura, más que con la cultura suiza victoriana de Jung. Se los estimula para que piensen con independencia. El mismo Jung dijo en cierta ocasión: «Gracias a Dios, soy Jung y no un junguiano». Pero hay unos pocos que todavía siguen las estrechas ideas de Jung acerca del género y de las preferencias sexuales.

#### Algunas observaciones finales acerca de las PAS y la psicoterapia

En primer lugar, no sea complaciente y cometa el error de soportar a un terapeuta que hace de sí mismo o de sí misma el centro del proceso. El psicoterapeuta debe ser un

contenedor lo bastante grande como para que usted no esté dándose golpes constantemente con su ego.

En segundo lugar, no se deje encandilar por la intensa atención personal (algo que encontrará en la mayoría de los buenos terapeutas) de las primeras sesiones. Tómese tiempo para comprometerse.

En el momento en que haya comenzado el proceso, dese cuenta de que exige un duro trabajo y que no siempre es agradable. Una fuerte transferencia es sólo un ejemplo de las fuerzas inexplicables que se desencadenan cuando le decimos a nuestro inconsciente que es libre para expresarse un poco.

A veces, la psicoterapia se hace demasiado intensa, sobreactivadora (se parece más a un caldero hirviendo que a un contenedor seguro). Si eso ocurre, usted y su terapeuta tendrán que ver cómo controlar eso. Puede que incluso usted necesite un respiro, que algunas sesiones sean más tranquilas, de apoyo, superficiales. En realidad, ese respiro puede acelerar su progreso, aunque parezca que lo está ralentizando.

En su sentido más amplio, la psicoterapia es un conjunto de senderos que llevan hacia la sabiduría y la totalidad. Si es usted una PAS con una infancia turbulenta, es casi esencial que tome ese sendero, pues el trabajo profundo puede convertirse en una especie de patio de recreo para la PAS. Mientras que los demás se sienten perdidos, nosotros nos sentimos allí como en casa. Este desierto grande y hermoso nos hace viajar por todo tipo de terrenos. Podemos acampar alegremente por un tiempo con algo valioso (libros, cursos y relaciones), nos hacemos acompañar de expertos y aficionados que vamos descubriendo a lo largo del camino... Es una magnífica tierra.

No deje que las actitudes de la sociedad lo intimiden cuando digan que su decisión es su último capricho o la conviertan en objeto de comentarios irónicos. Hay algo allí para las PAS que, muchas veces, los demás no pueden valorar plenamente.

• Trabaje con lo que ha aprendido •

### La evaluación de las heridas de la infancia

Si usted sabe que su infancia fue razonablemente feliz y que no fue accidentada, puede pasar por alto esta evaluación, o puede utilizarla para darse cuenta de su buena suerte e incrementar su compasión hacia los demás. Óbviela también si ya ha trabajado todos los asuntos de su infancia hasta llegar a un satisfactorio presente.

Para el resto, una tarea como ésta puede resultar perturbadora, de modo que sáltesela si tiene la impresión de que no ha llegado el momento de meterse en tales indagaciones acerca de su historia. Por lo demás, ponga una estrella si eso ocurrió en los primeros cinco años, dos estrellas si ocurrió antes de los dos años. Si la situación se prolongó durante mucho tiempo (defina mucho tiempo del modo que le parezca a usted correcto), haga un círculo alrededor de la marca de control o de las estrellas, y haga lo mismo si le parece que el acontecimiento todavía domina su vida.

Estas pequeñas marcas de control, estrellas y círculos le proporcionarán un indicio acerca de dónde se hallan los asuntos más graves, sin tener que ponerles números.

—Sus padres estaban inquietos ante las señales de su sensibilidad y/o lo hicieron bastante mal a la hora de abordarla.

—Fue usted un niño no deseado.

—? Fue atendido por muchos cuidadores que no eran sus padres o por otros familiares cariñosos.

—Fue sobreprotegido en contra de sus deseos.

—Se le obligó a hacer cosas que temía, prescindiendo de su propio sentido de lo que estaba bien para usted.

—Sus padres pensaban que había algo básicamente defectuoso en usted, física o mentalmente.

—Fue usted dominado por un padre, una hermana, un hermano, un vecino, un compañero de clase, etc.

—Abusaron sexualmente de usted.

—Lo maltrataron físicamente.

**Médicos, medicamentos y PAS:**

## «¿Debo escuchar al Prozac o hablar de mi temperamento con el médico?»

EN este capítulo, vamos a hablar de cómo afecta su rasgo a la respuesta al cuidado médico en general; después, aprenderá algo acerca de algunos medicamentos concretos que quizás esté tomando o que es posible que le ofrezcan debido a su rasgo.

De qué modos influye su rasgo en la atención médica

- Usted es más sensible a las señales y a los síntomas corporales
- Si no lleva una vida adecuada a su rasgo, desarrollará más enfermedades relacionadas con el estrés y/o «psicosomáticas».
- Usted es más sensible a los medicamentos<sup>115</sup>.
- Usted es más sensible al dolor.
- Se activará más (normalmente, se sobreactivará) ante entornos, procedimientos, exámenes y tratamientos médicos.
- En entornos de «atención sanitaria», su profunda intuición no puede ignorar la sombría presencia del sufrimiento y la muerte, de la condición humana.
- Dado todo lo anterior, además del hecho de que la mayoría de los profesionales médicos no son PAS, sus relaciones con ellos serán normalmente problemáticas.

La parte buena es que usted toma conciencia de los problemas antes de que vayan a más, y también que es usted consciente de lo que puede ayudarlo. Como ya dije en el capítulo 4, los niños altamente sensibles que no viven bajo estrés disfrutaban de una buena salud poco habitual. En un estudio de largo alcance de adultos que habían sido concienzudos y escrupulosos en la infancia (algo que es cierto en la mayoría de las PAS) se descubrió que eran inusualmente sanos como adultos, pero éste no era el caso en adultos tímidos. Esto sugiere que las PAS son capaces de una salud excelente, aunque tienen que esforzarse en su vida social y calmar sus incomodidades sociales para llevar la vida reconfortante y libre de estrés que necesitan.

Pero vamos a hablar de los problemas implícitos en la lista del principio, pues son los que más le preocupan a usted. Ser especialmente consciente de las señales físicas sutiles significa que usted está condenado a tener muchas falsas alarmas. Esto no debería ser un problema; uno va al médico y pregunta. Si, con todo, no queda convencido, busque una segunda opinión.

Pero, a veces no es tan sencillo, ¿verdad? El médico puede estar muy ocupado y ser un tanto insensible a las personas durante unos días. Normalmente, usted entra en su consulta un poco nervioso o sobreactivado. Usted ha tomado conciencia de algo pequeño, pero le preocupa o, de lo contrario, no habría pedido hora. Sabe que es probable que resulte no ser nada y acaso que el médico piense que usted es demasiado puntilloso. Y usted sabe que resultan obvias tanto su sensibilidad ante lo sutil como su sobreactivación debida a la incomodidad social anticipada.

Al mismo tiempo, el médico participa del sesgo cultural que malinterpreta su rasgo como timidez e introversión y, de ahí, como no tan sano mentalmente. Por otra parte, y en especial para algunos médicos, la sensibilidad es una pavorosa debilidad que se ven obligados a reprimir con el fin de que sobrevivan las facultades de medicina, de modo que proyectan esa parte de sí mismos (y la debilidad que le asocian) sobre los pacientes que

muestren la mínima señal de sensibilidad.

En resumen, son muchas las razones para que el médico sospeche que ese débil síntoma está «en su cabeza» y, normalmente, más pronto o más tarde, le va a insinuar algo así. (Evidentemente, la mente y el cuerpo están tan estrechamente vinculados que el problema bien pudiera comenzar a partir de algún tipo de estrés psicológico, pero muchos médicos no están bien adiestrados para abordar estos enfoques.) Usted no quiere pasar por neurótico si protesta, pero se pregunta si se le va a escuchar, si se le va a examinar bien, si todo está realmente en su sitio. La situación le resulta embarazosa, y no quiere causar problemas, pero se va de allí preocupado, cosa que lo deja con la pregunta de si realmente estará neurótico. Y quizá la próxima vez decida ignorar sus síntomas, hasta que resulten tan obvios que sean visibles para cualquier médico.

La solución consiste en encontrar un médico que valore plenamente su rasgo, lo cual significa que deberá ser una persona que tome en serio su capacidad para detectar los aspectos sutiles de su salud y las reacciones al tratamiento. Cualquier médico debería de estar encantado con un sistema de alarma tan bueno y, al mismo tiempo, siendo conocedor de su sensibilidad, podría ser ese experto que lo calme y lo tranquilice cuando es probable que no haya nada malo después de todo. Pero la forma de tranquilizar debería ser respetuosa y no basarse en la sospecha de que algo no va bien en su componente psicológico.

Conviene que encuentre médicos así, y no le debería de resultar difícil si lleva este libro consigo para que lo lean ellos.

Su sensibilidad a los medicamentos es real, y puede que se incremente con la sobreactivación que le provoca su preocupación por los efectos secundarios (y la mayoría de los fármacos los tienen, de manera que usted no está siendo neurótico en modo alguno). También puede suceder que sea otra cosa la que le provoque la sobreactivación en el momento en que toma la primera dosis. En ese caso, espere y vea qué tal le va la medicación después de calmarse.

Si está seguro de que está reaccionando mal a un medicamento, créaselo. Existen grandes variaciones de sensibilidad a los fármacos. Espere que los profesionales médicos trabajen con usted en este asunto de un modo respetuoso. Si no lo hacen, no olvide que es usted un cliente, y busque otro médico.

En cuanto a la sobreactivación debida a otros tratamientos y procedimientos, dese cuenta de que se está enfrentando a algo nuevo, a sensaciones intensas y, muy a menudo, a amenazadoras invasiones de su organismo. La solución aquí consiste, en primer lugar, en explicar a quien quiera que esté llevando a cabo el procedimiento que usted es una persona altamente sensible. Si su explicación es respetuosa consigo mismo, normalmente se le respetará. De hecho, su sinceridad será apreciada. La persona que esté llevando a cabo el procedimiento podrá tomar entonces medidas extraordinarias para hacérselo todo más fácil.

Ciertamente, usted debería saber lo que mejor le va a la hora de reducir su activación. Algunos nos sentimos mejor cuando lo explicamos todo a medida que el sanitario va realizando su trabajo; otros prefieren el silencio. Unos prefieren ir acompañados de un amigo o amiga; otros optan por ir solos. A unos se les da bien la medicación que reduce el dolor o la ansiedad; a otros les resulta aún más estresante la pérdida del control cuando son medicados. Además, es probable que usted pueda hacer bastante de por sí; puede familiarizarse de antemano todo lo posible con respecto a la situación; puede calmarse, centrarse y tranquilizarse de cualquiera de las formas que ahora ya conoce; y puede consolarse por sí solo comprendiéndose y aceptándose si ha tenido

alguna reacción intensa.

La sensibilidad al dolor también varía enormemente. Por ejemplo, hay mujeres que no sienten casi dolor durante el parto, y las investigaciones con estas mujeres han demostrado que rara vez sienten dolor en su vida cotidiana<sup>116</sup>. Sin duda, también es cierto lo contrario, que hay personas que sienten mucho dolor durante la vida. En mis investigaciones, he descubierto que las PAS experimentan normalmente más dolor.

El estado mental también afecta hasta cierto punto a la percepción del dolor, de modo que le vendrá bien ser un padre amable, cariñoso, comprensivo y tranquilizador para su bebé/cuerpo cuando llegue el dolor. También es esencial que haga conocer a aquellos que le puedan ayudar su sensibilidad suplementaria al dolor. Si están bien informados sobre el tema, tomarán su reacción como una variación fisiológica normal y la tratarán de forma adecuada. (Pero, recuerde, también puede ser usted más sensible a los medicamentos que alivian el dolor.)

La conclusión obvia es que usted suele activarse más que el paciente medio y, aun suponiendo que su médico sea lo suficientemente avisado como para no tratar su activación como un fastidio o una señal de trastorno, las cosas no dejarán de ser más difíciles para usted. Por ejemplo, disminuye su capacidad para comunicar lo que piensa.

Para esto, hay varias soluciones. Puede acudir con una lista de preguntas y puede tomar nota. Puede ir acompañado por alguien que escuche y haga las preguntas que no se le ocurran a usted. (Así, también, habrá alguien con quien comprobar luego lo que se ha dicho.) Y usted puede explicar sus dificultades. Deje que el profesional lo calme con un poco de charla informal o con cualquier método que él o ella prefiera. Usted también puede compensar su activación pidiéndole que repita las instrucciones y que esté disponible si lo llama por teléfono para responder a las preguntas que no se le hayan ocurrido durante la visita.

Recuerde también que es habitual sentir cierto apego por cualquier persona que haya estado con usted durante una experiencia activadora, especialmente si se trató de un calvario verdaderamente doloroso o emocionalmente importante. En el campo de la medicina, oír hablar de este tipo de sentimientos cuando las personas hablan de su cirujano o las mujeres hablan de la persona que le entregó a su hijo durante el parto. Todo eso es perfectamente normal. La solución consiste, simplemente, en saber por qué sucede y en compensarlo adecuadamente.

La sobreactivación es dura. Lo único que se le pide es que no le dé vueltas. Pero, en situaciones clínicas, con el dolor, la vejez y la muerte delante de sus ojos, se hace aún más dura. Sin embargo, vivir la vida siendo consciente de la muerte tiene mucho sentido para mí, porque hace que valores más los instantes. Cuando la conciencia es demasiado intensa, siempre puedes disfrutar de ese práctico mecanismo de defensa universal que llamamos negación. Y deje que sus amigos y familiares acudan en su ayuda. Muchos de ellos habrán afrontado o se tendrán que enfrentar a estas preguntas algún día. No es éste el momento para sentirse una cosa rara o una carga. Vamos todos en el mismo barco.

Reescribir el historial médico

Éste puede ser un buen momento para reestructurar un poco sus experiencias



médicas a la luz de su rasgo.

Recuerde entre una y tres experiencias significativas de enfermedad y de atenciones médicas, especialmente experiencias de hospitalización o de infancia. Después, siga los tres pasos que ya conoce. Primero, piense en cómo entendió siempre esas experiencias, probablemente desde la perspectiva de las actitudes de la profesión médica (que es usted «demasiado sensible», que es un paciente difícil, que se imagina su dolor, que está neurótico, etc.).

Luego, considere estas experiencias a la luz de lo que ahora sabe acerca de su rasgo.

Y por último, piense si hay algo que hacer al respecto debido a su nueva visión de las cosas, como buscarse otro médico o dejarle este libro al que lo atiende ahora.

Por otra parte, si ha sido éste un aspecto problemático de su vida, échele un vistazo a «Una vía práctica en el trato con los profesionales de la medicina».

Una vía práctica en el trato con los profesionales de la medicina

1. Piense en una situación médica que sea sobreactivadora, soda/mente incómoda o, de un modo u otro, problemática para usted. Quizás sea su respuesta ante el hecho de estar completamente desnudo o desnuda, con la única excepción de la bata hospitalaria; o su respuesta a determinado tipo de examen o a que le extraigan sangre, a que le taladren un diente, o a recibir un diagnóstico o informe que se venía retrasando o no estaba claro.

2. Piense en esta situación a la luz de su rasgo, incluyendo el papel positivo potencial del rasgo. Por ejemplo, tomará conciencia antes que nadie de si existe un problema y será más meticulado siguiendo las indicaciones que se le den. Pero, por encima de todo, piense en lo que necesita (y tiene derecho a tener) para hacer que la situación sea menos activadora. Recuerde, todos deberían esforzarse para impedir que su organismo se inunde de cortisol, dado que los resultados clínicos también serán mejores si usted mantiene la calma.

3. Imagine cómo va a conseguir lo que necesita. Quizá sea algo que puede hacer por sí mismo, pero es probable que suponga al menos un poquito de comunicación, para informar de su sensibilidad a los profesionales médicos. Así pues, hágase un guión. Asegúrese de transmitir el respeto que siente por sí mismo y generará respeto en los demás sin tener que ser rudo ni arrogante. Que vea su guión alguien en cuya opinión confía. Sería ideal una persona que también trabaje en el campo de la salud. Después, haga un juego de roles\* con ella y pídale que le diga cómo se sintió mientras usted hablaba.

4. Piense en cómo puede aplicar lo que ha practicado la próxima vez que reciba atención médica. En ese momento, quizá le venga bien volver sobre estos puntos y ejercitarse más con el fin de convertir en realidad lo que ha imaginado.

Una advertencia acerca de las etiquetas médicas de su rasgo

Como sabe, los médicos no tardan en darse cuenta de hasta qué punto nuestras actitudes mentales influyen en el sistema inmunológico y en la enfermedad. También son conscientes de que unas personas más que otras tienen pensamientos y sentimientos que pueden contribuir a la enfermedad. Pero, debido a que se centran en la enfermedad, suelen pasar por alto los aspectos positivos de un tipo de personalidad que parece acompañar a ciertas enfermedades. Y digo «parece» porque también suelen soslayar los prejuicios culturales hacia algunos tipos de personalidad que bien pueden ser los causantes del daño. De hecho, pueden estar perpetuando inconscientemente el prejuicio al proclamar, desde la

altura de su autoridad profesional, que determinado tipo de personalidad o rasgo es malsano o negativo.

Las señales del prejuicio contra la sensibilidad son bastante fáciles de descubrir en el momento en que se aprende a leer entre líneas, a detectar las descripciones de sensibilidad como de un «síndrome» o que tales personas están «desequilibradas», «pierden frecuentemente el control» o «reaccionan excesivamente» o bien «son incapaces de percibir con precisión» debido a que sus organismos tienen «exceso» de esto o son «anormales» en aquello. Recuerde que se trata de valoraciones médicas desde la perspectiva del rey-guerrero de lo que es o está pasado, perdido, por encima de, exacto, excesivo y anormal.

Sin embargo, recuerde que algunas veces usted sienta realmente que ha perdido el equilibrio, que está descontrolado y que está reaccionando en exceso. Las PAS que viven en un mundo altamente estimulante están condenadas a esto, en especial aquellas que han tenido una infancia o una historia personal turbulenta. En tales circunstancias, por favor, deje que los profesionales de la salud le echen una mano con la medicación, aunque lo hagan al modo del rey-guerrero. (Simplemente, asegúrese de insistir en que se comience con dosis bajas.) Pero recuerde que no tiene que culpar de ello a su rasgo, sino al mundo en el que usted nació, un mundo que está desafiándolo constantemente para que se adapte a él o cambie.

### ¿Para que tomar Prozac y otros fármacos?

Le he sugerido varias veces que le hable de su rasgo a los profesionales de la salud que lo atienden. Sin embargo, si lo hace, más pronto o más tarde le van a ofrecer medicamentos «psicoactivos» como solución permanente (probablemente un antidepresivo, como el Prozac, o un ansiolítico, como el Valium). De hecho, es muy probable que muchos de ustedes ya hayan probado estos fármacos. Pueden ser muy útiles, si se encuentra en plena crisis o necesita un remedio temporal para controlar la sobreactivación y sus efectos, como el insomnio o la falta de apetito. Pero la verdadera cuestión estriba en si uno debe tomar algo más o menos permanente para «curarse» de su rasgo. Muchos médicos piensan que sí, que hay que hacerlo. Por ejemplo, cuando le hablé a mi médico de cabecera de este libro, se mostró entusiasmado. «Este problema está ciertamente dejado de la mano por parte de la medicina —dijo—. Es vergonzoso. Pero, gracias a Dios, se cura fácilmente, como la diabetes.»

Y me extendió su receta.

Sé que lo único que pretendía era ayudar. Pero le dije, no sin cierto sarcasmo, me temo, que intentaría resistir un poco más sin su ayuda.

Sin embargo, puede que usted sienta que los inconvenientes de su rasgo superan a sus ventajas, o quizá desee ver si la medicación cambia la expresión de su rasgo. Si es así, puede que desee probar con la medicación a largo plazo, con el objetivo de generar un cambio en el modo básico según el cual funciona su cerebro, pero yo creo que las PAS deberían estar bien informadas antes de tomar semejante decisión.

Probablemente tenga ya claro que el resto de este capítulo no le va a decir qué hacer; intentará más bien informarlo y ayudarlo a reflexionar sobre todos estos asuntos.

## Los medicamentos en una crisis

Hay una diferencia importante entre tomar medicamentos psicoactivos en una crisis y hacer uso de ellos para conseguir un cambio de personalidad a largo plazo. A veces, la medicación es la forma más fácil, o incluso la única forma, de salir de un círculo vicioso de sobreactivación y carencia de un funcionamiento adecuado durante el día y de un sueño normal por la noche. En estas situaciones, no le resultará difícil encontrar a un médico, como mi médico de cabecera, que estará casi anhelando extenderle una receta. O puede que se encuentre con el otro extremo, con un médico que piensa que los estados mentales dolorosos hay que sufrírselos, especialmente si la causa es «externa», como el duelo por un pérdida o la ansiedad ante la expectativa del propio rendimiento. Lo mejor que puede hacer es decidir de antemano qué haría usted en una crisis. Después, puede buscar un médico cuya filosofía en lo relativo a medicamentos se adapte a la suya. Si espera a encontrarse en medio de una crisis, puede que tanto usted como los que lo rodean piensen que no se encuentra en el mejor estado para tomar decisiones, y así terminará haciendo lo que diga el médico que encuentre más a mano.

## Medicamentos instantáneos para detener la activación

Existen innumerables fármacos psicoactivos, pero son dos los que se les suelen dar a las PAS. El primer tipo es el de los fármacos «ansiolíticos» de rápida acción, como el Librium, el Valium y el Xanax (normalmente, le dan sueño, lo cual a veces es una ventaja y a veces no, salvo el Xanax). Todos detienen la activación, sin dejar rastro de ella, en unos pocos minutos. (Como ahora ya sabe, la activación no tiene por qué ser ansiedad, de modo que no acepte que lo etiqueten como «propenso a la ansiedad». La activación puede ser, simplemente, sobreestimulación.)

Muchas personas confían plenamente en estos medicamentos para poder dormir, cuando tienen que rendir en una situación comprometida o en momentos de estrés. Sin embargo, aunque los efectos son efímeros, estos fármacos crean dependencia si se toman durante mucho tiempo. Cada vez que aparece un nuevo medicamento contra la ansiedad, se suele decir que es menos adictivo que sus predecesores, pero es probable que todos los fármacos que nos llevan rápidamente hasta el nivel óptimo de activación, desde una subactivación o desde una sobreactivación, tengan que ser adictivos hasta cierto punto. El alcohol y los opiáceos nos quitan la sobreactivación; la cafeína y las anfetaminas nos sacan de una activación deficiente; y todos son adictivos. De hecho, haremos uso repetidamente de cualquier cosa que resuelva un problema, a menos que los efectos secundarios superen los beneficios.

Sin embargo, el cerebro se adapta a las sustancias que afectan a la activación, de manera que usted necesita cada vez más cantidad para conseguir el mismo efecto. Cuando se alcanzan esos niveles, pueden comenzar a dañar diversas partes del organismo, como el hígado o los riñones, además de suprimir el mecanismo natural de equilibrio de la activación del propio organismo.

Evidentemente, si usted está sobreactivado constantemente, significará que su mecanismo de equilibrio es inoperante ya. El respiro que le puede proporcionar la ingestión de ansiolíticos de vez en cuando puede ser justo lo que necesita.

Sin embargo, hay otras formas de cambiar la química del organismo: pasear, respirar profundamente, un masaje, un sano aperitivo, el abrazo de alguien que te ama,

escuchar música, bailar... La lista es interminable.

Los agentes tranquilizadores «naturales» de las hierbas se vienen utilizando desde que vivíamos en las cavernas. La infusión de manzanilla es un buen ejemplo, al igual que las de espliego, pasionaria, lúpulo y avena. Le pueden aconsejar sobre esto en las tiendas de salud y alimentación natural, donde suelen vender buenas mezclas en forma de bolsas de infusiones o cápsulas. Como en todo lo demás, su individualidad se va a manifestar también aquí; habrá cosas que le funcionarán mejor que otras. Ingerida antes de irse a dormir, la mezcla adecuada puede asegurarle el tiempo de sueño que necesita. Si tiene carencias de calcio o de magnesio, puede que el suplemento de estos minerales lo ayude a calmarse. Pero tenga cuidado, pues los medicamentos «naturales» también pueden ser potentes.

La cuestión es que puede que su médico no haga mención de estos antiguos y simples tratamientos. A él o ella le visitan con frecuencia los vendedores de las empresas farmacéuticas, y nadie va al médico instándole a que le recete un paseo o una taza de manzanilla.

### Medicamentos para reparar los efectos de una sobreactivación prolongada

Los antidepresivos constituyen el otro tipo de fármacos que con frecuencia se recomienda a las PAS para tratar cualquier inconveniente real o percibido de su rasgo. En una crisis, previenen decididamente el sufrimiento e incluso pueden salvarle la vida. (Las personas depresivas tienen una tasa de mortandad más alta por suicidios y accidentes.) Y también le pueden salvar la economía, en la medida en que le permitan conservar su puesto de trabajo, si de otro modo lo viera en peligro.

Los antidepresivos no necesariamente eliminan todos los sentimientos. Simplemente, restauran una especie de red de seguridad para que no se caiga tan abajo como con anterioridad. Y dado que esos bajos niveles pueden ser producto de un agotamiento cerebral más que algo «natural» en usted, tiene sentido ingerir algo que le dé al cerebro un poco de ayuda para recuperar la normalidad. En cuanto duerma y coma mejor, ya no tendrá necesidad de ellos.

Para que tengan efecto, los antidepresivos precisan de dos o tres semanas, de modo que no son demasiado adictivos; no hay una recompensa inmediata. No obstante, hay personas a las que les resulta difícil dejarlos, y usted no puede dejarlos con rapidez sin ciertas dificultades. No conozco a nadie que vendiera sus últimas posesiones por tomar una dosis más de antidepresivos, pero en un sentido más leve también son adictivos.

Si decide que quiere tomar antidepresivos, vaya a un psiquiatra cualificado en la prescripción de estos medicamentos (alguien que haya desarrollado cierta intuición después de años de ver cómo diferentes personas y síntomas responden ante los diferentes fármacos; una prueba más de las enormes variaciones que se dan entre las personas). Pero es natural que un experto en estos medicamentos crea en sus valores, de manera que vaya sólo en busca de este tipo de ayuda una vez haya decidido inequívocamente que es la ayuda que desea.

### Lo que hacen los antidepresivos

El cerebro está compuesto por millones de células llamadas neuronas que se

comunican entre sí enviándose mensajes a lo largo de extensas ramificaciones. Pero estas ramificaciones no llegan a tocarse, de modo que, cuando un mensaje llega al extremo de una ramificación, tiene que cruzar hasta la siguiente (algo así como el que toma un ferry). Por diversos motivos, ésta es una brillante manera de construir un cerebro.

Para salvar el espacio que se abre entre las ramificaciones, las neuronas construyen unos barquitos químicos llamados neurotransmisores, que se liberan en cantidades minúsculas dentro de ese espacio intermedio. Las neuronas recuperan también sus barcos neurotransmisores cuando ya no hacen falta. Liberándolos y luego recuperándolos, las neuronas conservan lo que consideran que es la cantidad adecuada de neurotransmisor.

La depresión parece estar causada por la no disponibilidad de determinados neurotransmisores, mientras los antidepresivos se encargan de que haya más de esos neurotransmisores. Pero no lo hacen aportando el neurotransmisor en sí, pues el cerebro está sellado para este tipo de manejos y, simplemente, no se le puede añadir ese material. Lo que hace el antidepresivo es aportar algo que sí que pueda entrar en el cerebro y engañarlo para que acepte la medicación en lugar de los neurotransmisores, poniendo así en circulación más de éstos.

Pero las cosas son aún más complicadas. Lo que probablemente sucede es que hay personas que desarrollamos «demasiados» receptores de neurotransmisores (puede ser uno de los motivos por los que somos tan sensibles a los estímulos), de manera que acabamos antes con los neurotransmisores. Los receptores extras se desarrollan probablemente durante épocas de estrés o de sobreactivación prolongada. Otro efecto de los antidepresivos es que reduce el número de receptores, lo cual parece ser el motivo para que tengan efecto al cabo de dos o tres semanas, pues hace falta tiempo para eliminar los receptores. O puede que no sea esto lo que hace el cerebro. En realidad, nadie conoce los detalles. Volveremos a este punto dentro de un momento.

¿Se ha preguntado usted por qué la sobreactivación prolongada lleva a la depresión o puede ser aliviada con antidepresivos? Cuando una persona sufre estrés durante mucho tiempo (está sobreactivada), desciende la cantidad de determinados neurotransmisores. (Otras cosas, como ciertos virus, también hacen descender la tasa de estos importantes jugos cerebrales.) Con el descenso de neurotransmisores, la persona se hunde; es decir, se deprime. Pero esto no le ocurre a todo el mundo, y el motivo de esto aún se desconoce. Y ser una PAS no significa automáticamente que sea usted más propenso a la depresión. La sobreactivación prolongada es la responsable.

Hay bastantes sustancias de tipo neurotransmisor, y cada año se descubren más. Durante mucho tiempo, los antidepresivos que había en el mercado actuaban sobre varios neurotransmisores, de ahí que parte del gran alboroto que levantó el Prozac se basara en que actúa sólo sobre un neurotransmisor, la serotonina. El Prozac y sus parientes (Paxil, Zoloft, etc.) reciben el nombre de «inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina», o ISRS. Nadie sabe por qué esta selectividad es un avance en el tratamiento de ciertas dificultades, pero los científicos están intentando conocer mejor la serotonina ahora.

### La serotonina y la personalidad

El motivo que, hace unos pocos años, hizo un éxito de ventas del libro Escuchando al Prozac<sup>117</sup> fue que Peter Kramer, su autor, expresó las preocupaciones de muchos psiquiatras que habían descubierto que algunas personas que habían estado tomando ISRS

«se curaban» de lo que parecían ser características de personalidad profundamente arraigadas. Una de estas características era la tendencia congénita a «reaccionar excesivamente al estrés»; o dicho con nuestros términos, a sobreactivarse con facilidad.

No obstante, como dije antes, creo que debemos ser muy cuidadosos a la hora de permitir a los médicos que utilicen lo de «reaccionar excesivamente al estrés» como descripción de nuestro rasgo básico. ¿Quién decide lo que es «excesivo»? (El uso que yo hago del término sobreactivación —activación excesiva— está relacionado con el nivel óptimo de activación para usted.) Pero, ¿qué hay de los aspectos positivos de nuestro rasgo y de los aspectos negativos de una cultura en la que son normales los niveles altos de estrés? Ciertamente, no hemos nacido con una tendencia a «reaccionar excesivamente al estrés». Simplemente, nacimos sensibles.

De todos modos, Kramer planteó una serie de fascinantes cuestiones sociales acerca del hecho de que un fármaco pueda cambiar por completo la personalidad de alguien. ¿Qué nos parecería si algún día fuéramos capaces de cambiar de personalidad como de traje? ¿Qué sucedería con nuestro sentido del yo, si el yo pudiese cambiar con tanta facilidad? Si una persona toma un medicamento sin haber suficiente trastorno como para etiquetarlo de enfermedad (si la persona, simplemente, quiere sentirse de determinada manera), ¿en qué se diferenciará este medicamento de las «drogas callejeras»? ¿Tendrá que tomar todo el mundo Prozac, y luego Super Prozac, simplemente para mantener el nivel competitivo de una alta tolerancia al estrés? Y una pregunta a la que Kramer vuelve una y otra vez: ¿qué perdería una sociedad en la que todo el mundo optara por tomar tales fármacos?

No hago más que dar vueltas al libro de Kramer y a las reacciones que provoca debido a que lo están leyendo muchos médicos que, ahora, equiparan la sensibilidad con la necesidad del Prozac, y también porque Kramer habla de temas sociales y psicológicos. Si es usted una PAS típica, convendrá que piense en estos temas y no sólo en temas personales a la hora de decidir cómo va a responder cuando le ofrezcan un ISRS.

### La serotonina y las PAS

Resultó difícil desvelar todos los detalles de por qué es tan importante la serotonina, debido a que es el «neurotransmisor preferido» en catorce lugares diferentes del cerebro. Peter Kramer cree que la serotonina es algo así como la policía. Cuando hay abundancia de serotonina, al igual que cuando la policía está patrullando, todo está más seguro y hay más orden por todas partes. Pero las mejoras difieren en función de los problemas en cada área. La policía controla el tráfico si hay un atasco y persigue el crimen si el problema es ése. De forma parecida, la serotonina termina con la depresión si alguna parte del cerebro está causando depresión e impide el comportamiento excesivamente compulsivo y perfeccionista si alguna parte está provocando esto. Por seguir con la analogía, quizá no nos parezca peligrosa una sombra en una callejuela oscura cuando hay tanta policía por ahí. Esto supondría una importante modificación para las PAS, con un sistema de detención— comprobación tan fuerte como el que tenemos. Pero eso sólo es así si hubiera más serotonina, es decir, si hubiera más policía en la zona.

Mientras leía los casos que aparecían en Escuchando al Prozac, no pude evitar preguntarme cuántos de los pacientes de Kramer eran PAS que no habían sabido valorar su rasgo y cuidar de sí mismos en una sociedad menos sensible. Como consecuencia de ello, tenían una sobreactivación crónica, sus niveles de serotonina se hallaban un tanto bajos y el Prozac les había sido útil. Consideremos los otros problemas que Kramer vio resueltos con

el Prozac: la compulsividad (¿el empeño infatigable de controlar la ansiedad y la sobreactivación?), una baja autoestima y la sensibilidad ante las críticas (¿quizá debido a pertenecer a una minoría a la que se hace sentir imperfecta?).

Así pues, ¿cuándo debería tomar ISRS una PAS, si es que debería hacerlo, con el fin de cambiar sus arraigadas características de personalidad? Eso depende en gran medida de la relación exacta entre la serotonina y nuestro rasgo. Pero, ¡ay!, aún es prematuro afirmarlo con seguridad. (Y cuando haya más respuestas, tenga cuidado con todo aquello que no parezca complicado o que se le aplique a todo el mundo.) Mientras tanto, algunas pistas sugieren que, una vez más, todo depende de si su sobreactivación es crónica o no y hasta qué punto lo es.

Hay monos que nacen con cierta tendencia<sup>118</sup> a detenerse para comprobar todo lo que ven u oyen que les pueda resultar nuevo. Ése es nuestro mismo rasgo, desprovisto aquí de sus ventajas humanas: una profunda comprensión del pasado y del futuro y una mayor capacidad para controlar nuestra detención para comprobar si así lo decidimos. Estos monos se comportaban como los demás monos la mayor parte del tiempo. Pero, de jóvenes, eran más lentos a la hora de explorar y mostraban una tasa cardíaca más alta y más variable, y niveles más altos de hormonas de estrés. Se parecen mucho a los niños de los que hablaba Jerome Kagan en el capítulo 2. Pero obsérvese que, en este punto, no tienen menos serotonina.

Las diferencias más grandes aparecen cuando estos monos se hallan sometidos a un alto estrés (sobreactivados) durante un tiempo prolongado. Entonces, comparados con los otros monos, estos monos más reactivos parecen ansiosos, deprimidos y compulsivos. Si se les perturba repetidas veces, mostrarán estas conductas con mayor frecuencia, y es en este punto donde sus neurotransmisores descienden.

Estas conductas y estos cambios físicos aparecen también en cualquier mono traumatizado en la infancia al ser separado de la madre<sup>119</sup>. Curiosamente, al ser traumatizado, lo que aumentan son las hormonas del estrés, como el cortisol. Pero, con el tiempo, especialmente con otros factores generadores de estrés, como el ser aislado, los niveles de serotonina descienden. Más tarde, los monos parecen ser más reactivos de forma permanente.

De lo que debemos percatarnos en estos dos estudios es que lo que genera el problema es la sobreactivación crónica, el estrés o el trauma de la infancia, no el rasgo congénito. (Ya lo vimos en el capítulo 2). Los niños sensibles experimentan más momentos breves de activación, con su correspondiente incremento de adrenalina, aunque se encuentran bien cuando se sienten seguros. Pero cuando un niño sensible se siente inseguro (o cuando cualquier niño se siente así), la activación a corto plazo se convierte en activación a largo plazo o prolongada, con su correspondiente incremento de cortisol; y, con el tiempo, la serotonina se agota también (según indican los estudios con los monos).

Esta investigación es importante para las PAS. Establece de forma muy concreta por qué necesitamos evitar la sobreactivación crónica. Si fuimos programados en nuestra infancia para sentirnos amenazados por todo, entonces tendremos que hacer un trabajo interior, normalmente en terapia, que cambie esa programación, aunque eso pueda llevarnos años. Kramer cita evidencias que indican que puede desarrollarse una susceptibilidad permanente a la sobreactivación y la depresión, y que se puede causar un verdadero daño si los niveles de serotonina no vuelven a la normalidad. Así pues, conviene que estemos seguros y descansados, además de fuertes en serotonina. Esto nos pondría en disposición de disfrutar de las ventajas de nuestro rasgo, de la apreciación de lo sutil.

Y esto significa que los inevitables momentos de sobreactivación no nos lleven a un incremento de cortisol durante días y a un descenso de serotonina durante meses y años. Si hemos agotado la serotonina aún podremos corregir la situación. Pero supondrá tiempo, y puede que venga bien utilizar durante un tiempo algún medicamento que nos ayude a llevar a cabo esta corrección.

### La serotonina y el hecho de ser víctimas

Otro detalle que conviene que conozca es que los monos dominantes, al menos los de especies muy proclives a la dominancia, tienen más serotonina<sup>120</sup>.<sup>6</sup> El mero hecho de incrementar la serotonina en un mono de este tipo le hace dominante sobre sus semejantes a los que se ha dado un fármaco que hace descender el nivel de serotonina. Y si se pone a un mono de este tipo en la cúspide de una jerarquía dominante aumenta también la serotonina de su cerebro. Si se le aparta de ese estatus, desciende la serotonina<sup>121</sup>. He aquí otra razón por la cual es posible que los médicos aumenten su nivel de serotonina: para ayudarlo a ser más dominante y a tener éxito en una sociedad orientada a la dominancia.

Ciertamente, no me gusta equiparar a los monos «tímidos» con los seres humanos altamente sensibles, que se diferencian en que tienen más, precisamente, de lo que nos hace humanos a los humanos (previsión, intuición, imaginación). Pero si las PAS son propensas a agotar su serotonina, yo tendré que preguntarme cuál es la causa de eso. Parece que existe la suposición de que somos menos dominantes porque tenemos niveles bajos de serotonina. Pero puede ser que, al menos en algunos casos, la reducción de serotonina se deba a esa sensación de ser imperfectos, de hallarse abajo en la jerarquía de dominancia. ¿No podría ser que el bajo nivel de serotonina, la depresión y todo lo demás que surge a partir del estrés pueda deberse al hecho de que nuestra cultura reprime a las PAS?

Piense en cuáles pueden ser los niveles de serotonina de los niños «tímidos y sensibles» en China, donde, según el estudio del que ya hablamos en el capítulo 1, son los admirados líderes de sus clases. Imagine los niveles de serotonina de sus homólogos en Canadá, que se encuentran en el nivel más bajo de la jerarquía en la clase. Puede que no necesitemos Prozac: ¡quizá lo que necesitamos es respeto!

### ¿Debería intentar cambiar su rasgo con un ISRS?

Me gustaría tener datos sobre los efectos de estos medicamentos en PAS no deprimidas; pero sus efectos, entonces sobre el promedio de PAS seguirían sin decimos mucho acerca de los efectos que pueden tener en usted. Es bien sabido que un antidepresivo que da fin a la depresión en una persona puede no hacerle nada a otra. Y lo mismo debería ocurrir con los medicamentos que afectan a la personalidad. Tal como expliqué en el capítulo 2, hay sin duda muchas formas de ser altamente sensible, y ésta es una de las razones para que, cuando tengamos que pensar en nuestro rasgo, vayamos con cuidado a la hora de aceptar explicaciones simples y de moda para todo, como la de la serotonina.

He aquí algunos de los temas que yo tendría en consideración a la hora de tomar una decisión. En primer lugar, ¿está muy insatisfecho consigo mismo por ser cómo es? Segundo, ¿está dispuesto a tomar un medicamento durante el resto de su vida con el fin de mantener los cambios que le gustaría tener? Es una decisión que requiere que se considere con suma atención los potenciales efectos secundarios y los efectos a largo plazo, ninguno de los cuales se conoce todavía, siendo éste un fármaco nuevo.



El principal efecto secundario es que, en al menos un 10-15 %, estos medicamentos se comportan un poco como un estimulante del tipo de las anfetaminas (algo a lo cual quitó importancia<sup>122</sup> el fabricante del Prozac. Eli Lilly). Hay personas que han utilizado Prozac que han referido insomnio, sueños intensos, una agitación incontrolable, temblores, náuseas o diarrea, pérdida de peso, dolor de cabeza, ansiedad, sudoración excesiva<sup>123</sup> y rechinar de dientes mientras duermen<sup>124</sup>. Una de las soluciones a todo esto ha consistido en recetar ansiolíticos, normalmente por la noche, para contrarrestar la agitación. Pero a mí me enfadaría ya un poco ver que ahora tendría que tomarme no uno, sino dos costosos medicamentos. Y, por otra parte, está lo de la habituación.

Muchas de las PAS que conozco que han tomado Prozac y fármacos similares dejaron de tomarlos posteriormente porque la medicación no les servía de mucha ayuda, o porque no les gustaban los efectos estimulantes. Existe la posibilidad de que el sistema de activación comporta— mental, del que ya hablamos en el capítulo 2, esté siendo forzado para contrarrestar al sistema de detención-comprobación. Así pues, estos medicamentos quizá funcionen mejor si su «problema» es que tiene un sistema de activación tranquilo, y puede que las personas que se agitan demasiado con ellos sean aquellas en quienes ambos sistemas son fuertes.

Estos medicamentos afectan a veces al rendimiento sexual, especialmente en los hombres, y en una investigación se descubrió que el Prozac afecta a la memoria; en otra, no. En una investigación con animales, parecieron verse indicios de que los antidepresivos estimulan el crecimiento de tumores, pero en estudios anteriores no se observó lo mismo<sup>125</sup>. Llevará tiempo saber si estos medicamentos pueden constituir un problema grave en los seres humanos. Por otra parte, los ISRS son muy peligrosos si se mezclan con otros fármacos, especialmente con otros antidepresivos, debido a que el exceso de serotonina es perjudicial, e incluso puede causar la muerte.

No todo es de color de rosa, ¿eh?

Con todo esto no se pretende asustarlo ni que deje de tomar antidepresivos, en especial si se halla en una crisis. (Sin embargo, por término medio, los antidepresivos más antiguos son igual de eficaces con la depresión. Los efectos secundarios son más desagradables, pero estos fármacos se han utilizado durante más tiempo y no parecen tener efectos secundarios graves.) Lo único que quiero es que usted esté bien informado. No le van a contar toda la verdad en Escuchando al Prozac. Kramer dejó de hablar deliberadamente de los efectos secundarios del Prozac, pues estaba más interesado en el impacto social de un tipo de medicamentos que, supone él, serán liberados con el tiempo de los principales efectos secundarios. Kramer también minimizó las diferencias individuales, que podrían llevar a unas pocas personas a sufrir reacciones muy serias. Ni tampoco puede esperar usted que le cuenten todo los fabricantes de fármacos, que están haciendo mucho dinero con estos medicamentos, enormemente rentables; ni los médicos de cabecera, de los que se sabe por las investigaciones que sobreestiman el valor de la mayoría de medicamentos que se publicitan mucho<sup>126</sup>. Incluso la hojita de papel que acompaña a los medicamentos, y en la que figuran los efectos secundarios, está hecha por las empresas farmacéuticas que, obviamente, no quieren preocupar a sus consumidores más de lo estrictamente necesario.

### La sombra del Prozac

Si quiere saber más acerca de la sombra del Prozac, puede leer el libro de Peter y

Ginger Breggin titulado *Talking Back to Prozac*. En él, ofrecen una perspectiva diferente, si bien a veces excesivamente alarmante, de la industria farmacéutica, que ejerce un papel decisivo en el proceso de aprobación de fármacos en los Estados Unidos. La Food and Drug Administration (FDA)\* no investiga los nuevos medicamentos, sólo los supervisa. Las empresas los llevan a cabo investigadores que suelen estar relacionados económicamente con los fabricantes. Después de su aprobación, si aparecen nuevos efectos secundarios, la empresa los minimiza, como es natural. Si hay un pleito, se resuelve en silencio fuera de los tribunales. De hecho, Eli Lilly se ha ofrecido a pagar los gastos legales de todo médico que sea demandado por negligencia por haber administrado adecuadamente el Prozac<sup>127</sup>.

Los Breggin indican también que todas las investigaciones realizadas sobre estos nuevos medicamentos se han hecho sobre su utilización durante unos pocos meses, como tratamiento para depresiones graves. En estos casos, es obvio que el cerebro no se conduce adecuadamente, cuando el objetivo es devolverlo a la normalidad. Nadie conoce los efectos de la ingestión de estos fármacos cuando el propósito es eliminar un rasgo no deseado, aunque básicamente normal, en una persona por lo demás sana. Los antidepresivos no sólo aportan algo que falta. Les lleva semanas hacer efecto porque cambian espectacularmente la estructura de las neuronas. Por otra parte, no se ha hecho investigación alguna sobre sus efectos en personas jóvenes, aunque se les siguen prescribiendo estos medicamentos.

El primero de cada familia de antidepresivos, incluido el Prozac, se descubrió por accidente, y no se sabe exactamente cómo funcionan. Lo que sí que hacen (fácil es de suponer) es interferir día a día con los asuntos habituales del cerebro. Y así, los Breggin desdeñan las optimistas metáforas que se esgrimen sobre el Prozac de permitirle a su médico «sintonizar» o «devolverle el equilibrio» al cerebro «aumentando los neurotransmisores». Según la opinión de Peter y Ginger Breggin<sup>128</sup>, el médico que lo receta «se parece más a un torpe compañero de oficina que te echa el café sobre el ordenador; con la diferencia de que el Prozac es mucho más potente que la cafeína y su cerebro mucho más vulnerable y más fácil de dañar que su ordenador».

Si los Breggin ven un poco al demonio en el Prozac; pero en todos nosotros hay un poco del demonio, y es mejor saberlo que pretender ignorarlo.

Un psicofisiólogo que se gana la vida haciendo investigaciones sobre estos medicamentos con animales para las compañías farmacéuticas me dijo que está convencido de que estas empresas se dedican a complacer nuestros deseos de soluciones rápidas; unas soluciones que, simplemente, no existen. Según él, la mayor parte de nuestros problemas están pidiendo un mayor conocimiento de uno mismo, normalmente mediante un esforzado trabajo en psicoterapia.

Y lo curioso es que Peter Kramer coincide en esto:

La psicoterapia sigue siendo la tecnología más valiosa y sencilla para el tratamiento de las depresiones menores y de la ansiedad... La creencia de que los medicamentos pueden obviar la psicoterapia (creencia apoyada no pocas veces por los que se encargan de recortar los gastos sanitarios en la industria de la «gestión sanitaria») oculta, al menos eso creo, una cínica disposición a dejar que la gente sufra... [y] sirve como pretexto para negarles la psicoterapia a los pacientes<sup>129</sup>.

Cuando me puse a mirar los puntos en los que Kramer expresaba su preocupación acerca de una sociedad en la cual se utilizara el Prozac libremente, haciendo a la gente más

sosa, más centrada en sí misma y más insensible, tuve que dejar de escribir números de referencias después de llegar al veinte. Pero, al mismo tiempo, también se muestra crítico con el «calvinismo farmacológico» que sostiene que, si un medicamento hace que te sientas bien, debe ser moralmente malo, y que el dolor es un estado privilegiado, que el arte es siempre el producto de una mente torturada y sufriente, que sólo los desdichados tienen pensamientos profundos y que la ansiedad es necesaria para una existencia auténtica. En conclusión, todas éstas son importantes cuestiones sociales que nosotras, las PAS, debemos ponderar a la hora de valorar una medicación que no pretendemos usar para salir de una crisis, sino para cambiar nuestro enfoque vital básico, nuestra personalidad.

Si va a seguir usted adelante (o ya lo ha hecho)

Soy consciente de que algunos, o incluso muchos de ustedes, están tomando ya un ISRS, y que otros decidirán hacerlo en un futuro. Además de los beneficios que obtengan, ustedes pueden contribuir de forma importante a nuestros conocimientos sobre estos fármacos, del mismo modo que las personas que no los toman constituirían el «grupo de control».\*

\*En las investigaciones científicas, se suelen establecer dos grupos con las personas que se someten a la investigación: el grupo experimental y el grupo de control. El primer grupo lo componen las personas que se someten a las pruebas que se pretenden indagar. El segundo hace el papel de punto de referencia comparativo, es decir, son las personas a quienes no se aplican las pruebas en cuestión. (N. del T.)

Kramer se pregunta si estos medicamentos nos pueden arrebatarnos el sentido de un yo estable. Yo no estoy segura. Cada mes, muchas mujeres pasan por cambios drásticos muy parecidos en su humor y en su fisiología básica, y siguen siendo las mismas; de lo único que se dan cuenta es de que son complicadas. Quizás entiendan que existen varios yoes que se superponen, yoes diferentes en momentos diferentes. En el caso de la medicación, usted decide qué persona quiere ser. ¿Quién lo decide? Un sólido testigo interno que lo presencia todo. La conciencia de esa parte de usted crecerá como nunca antes lo había hecho. Y usted pensará en la persona que quiere ser y será más libre de elegir que nunca.

Para una PAS, éstos son unos tiempos emocionantes de vivir. Es posible que cuando usted eligió este libro no fuera consciente de lo que es. Ahora, cuando hable de su rasgo con los profesionales de la medicina y experimente con la fisiología propia de su rasgo (o si se niega a ello), será usted uno de los pioneros. Así pues, ¿a quién le preocupa si estamos un poco sobreactivados de vez en cuando? Manténgalo bajo control y siga navegando.

• Trabaje con lo que ha aprendido •

Qué cosas cambiaría, si pudiera cambiarlas con una pastilla

Tome un papel y trace una línea en su mitad de arriba abajo. En la parte de la izquierda, haga una lista de todo aquello de usted que esté relacionado con su sensibilidad, aunque sea de un modo vago, que le gustaría eliminar si hubiera una pastilla que lo permitiera. Ésta es su ocasión para sentirse molesto con los inconvenientes de ser una PAS. También es su ocasión para soñar con la píldora perfecta para cambiar de personalidad. (Este ejercicio no trata del uso de medicamentos cuando se encuentra usted en una crisis,

una depresión profunda o con ideas de suicidio.)

Ahora, para cada una de las cosas que ha escrito a la izquierda, escriba a la derecha lo que podría perderse de la vida si el efecto negativo de su sensibilidad fuera eliminado con esta píldora milagrosa. (Al igual que todas las pastillas, su pastilla no puede mantener una paradoja.) Un ejemplo no relacionado con el rasgo: «Terquedad» está en la parte izquierda, pero sin ella usted podría perder «perseverancia», que debe ir en la derecha.

Si lo desea, añádale un 1, un 2 o un 3 a cada elemento de la parte izquierda en función de cuánto le gustaría liberarse de él (siendo 3 el máximo); y también puede hacerlo en la derecha, en función de cuánto le gustaría conservarlo. Un total mucho más alto en la izquierda indicaría que usted desea seguir buscando un medicamento que le sea útil (o bien que aún le resulta difícil aceptarse como es).



**Alma y espíritu:**

## **donde se halla el verdadero tesoro**

EN las PAS hay algo que es más anímico y espiritual. Por anímico, me refiero a lo que es más sutil que el cuerpo físico pero, sin embargo, encarnado, como los sueños y la imaginación. Por su parte, el espíritu trasciende, aunque contiene, todo lo que es alma, cuerpo y mundo.

¿Qué papel deberían representar en su vida el alma y el espíritu? En estas últimas páginas vamos a hablar de varias posibilidades, incluyendo la visión psicológica que sostiene que estamos destinados a desarrollar esa totalidad que tan necesaria es en la conciencia humana. Después de todo, disponemos de un talento profundo para damos cuenta de lo que los demás pasan por alto o niegan, y es la ignorancia la que hace daño una y otra vez.

Sin embargo, en este capítulo hay también otras voces menos psicológicas, voces angélicas y divinas.

### **Cuatro señales reveladoras**

Si vuelvo la vista atrás, me doy cuenta de que hubo un momento casi histórico: la primera reunión de PAS, en el campus de la Universidad de California en Santa Cruz, el 12 de marzo de 1992. Yo había anunciado una conferencia sobre los resultados de mis entrevistas y mis primeras encuestas, invitando a todos aquellos que habían participado, además de alumnos y terapeutas interesados, la mayor parte de los cuales resultaron ser PAS también.

Lo primero que me llamó la atención fue el silencio que reinaba en la sala antes de comenzar. Aún no había pensado en lo que cabría esperar en una reunión como ésta, pero un educado silencio hubiera tenido pleno sentido. Sin embargo, había algo más que un mero silencio. Había un silencio palpable, como el de un bosque profundo. Una sala pública ordinaria había cambiado con la simple presencia de aquellas personas.

Cuando estuve dispuesta para hablar, me di cuenta de que había una atención expectante. Evidentemente, el tema les interesaba, pero yo sentía a la gente conmigo, de un modo que asocio ahora con todos los públicos compuestos por PAS. Solemos ser gente muy interesada en las ideas, que tomamos los conceptos y ponderamos sus posibilidades. También somos muy comprensivos. Ciertamente, intentamos no arruinar algo a los demás hablando en murmullos, bostezando o entrando y saliendo de la sala en momentos inoportunos.

Mi tercera observación proviene de mis cursos para PAS. Me gusta tomar varias respiraciones, incluida una todos juntos y en silencio, para descansar, meditar, orar o pensar; cada cual elige. Sé por experiencia que un determinado porcentaje del público medio se va a sentir confuso, incluso angustiado, ante tal oportunidad. Sin embargo, con las PAS, no he llegado siquiera a notar vacilación alguna.

Cuarto, alrededor de la mitad de las personas a las que entrevisté hablaron mayormente de su vida anímica o espiritual, como si eso las definiera. En cuanto al resto, si les preguntaba acerca de vida interior, filosofía, relación con la religión o prácticas espirituales, la voz adquiría energía de repente, como si al fin se hubiera llegado al punto deseado.

Los sentimientos acerca de la «religión organizada» eran muy intensos. Había unos pocos que estaban muy comprometidos, aunque el resto se mostraba insatisfecho, incluso desdeñoso. Pero la religión no organizada prosperaba; alrededor de la mitad seguía algún tipo de práctica diaria que los llevaba hacia adentro para entrar en contacto con la dimensión espiritual.

A continuación se expone parte de lo que dijeron. Reducido a vislumbres, se convierte casi en un poema.

Viene meditando durante años, pero «deja ir las experiencias».

Reza a diario: «Te conviertes en aquello por lo cual rezas».

•Practico a solas; intento vivir una vida auténtica tanto para la naturaleza animal como para la naturaleza humana.»

Medita a diario. No se adhiere a ninguna «fe», salvo a la fe de que todos estén bien.

Sobe que hay un espíritu, un poder más grande, una fuerza directriz.

«Si hubiera sido hombre, me habría hecho jesuita.»

«Todo cuanto vive es importante; hay algo más grande, lo sé.»

«Somos lo que le hacemos a los demás. ¿Religión? Sería reconfortante si pudiera creer.»

«Taoísmo, la fuerza que mueve el universo: deja de oponer resistencia.»

Comenzó a hablar con Dios cuando tenía cinco años, a los pies de los árboles; durante las crisis, se deja guiar por una voz, y la visitan los ángeles.»

Una relajación profunda dos veces al día.

«Estamos aquí para proteger al planeta.»

Medita dos veces al día; ha tenido «experiencias oceánicas; la euforia te dura unos cuantos días; pero la vida espiritual va cada vez a más, y exige comprensión también».

«Yo era ateo hasta la médula.»

«Pienso en Jesús, en los santos. Tengo algo así como mareas de sentimientos espirituales.»

Medita, tiene visiones, en sus sueños se llena de «energía radiante; muchos días están cargados de gozo y bendiciones».

A los cuatro años, oyó una voz que le prometió que siempre la protegerían.

Dice que la vida es buena, en todo, salvo en que no es para acomodarse. Es para aprender acerca de Dios. La vida construye el carácter. «Siento atracción y repulsión por la religión de mi infancia, pero siempre me he sentido tocado por lo trascendente, por los misterios, aunque no sé qué hacer con eso.»

Muchas experiencias religiosas. La más pura que él tuvo fue cuando nació su hijo.

Prescindió de su religión, fue directamente a Dios (a través de la meditación) y a los necesitados.

Practica con un grupo un método espiritual procedente de Indonesia, que consiste en bailar y cantar hasta que se alcanza un «estado natural de existencia en el cual te sientes profundamente bienaventurado».

Reza todas las mañanas durante media hora, reflexionando sobre el día anterior y el que comienza. «El Señor me da ideas, me corrige, me muestra el sendero.»

«Creo que cuando volvemos a nacer en Cristo se nos dan capacidades para que las desarrollemos con el fin de que podamos vivir la vida en la gloria de Dios.»

«Las verdaderas experiencias religiosas se manifiestan en la vida cotidiana, si tienes



fe en que todo lo que ocurre es para bien.»

«Soy budista-hindú-panteísta: todo sucede como tiene que suceder; pásalo bien por encima de todo; camina con la belleza por arriba, por debajo, por detrás...»

«Me suelo sentir uno con el universo.»

En qué somos buenos; ¿bueno para qué?

He mencionado cuatro experiencias que se me vienen repitiendo con las PAS; un silencio profundo y espontáneo que genera un halo de presencia colectiva, un comportamiento considerado, orientación anímica o espiritual, y discernimientos acerca de este ámbito. Para mí, constituyen cuatro fuertes pruebas de que nosotros, la clase de los consejeros reales, somos la clase «sacerdotal», siendo los que aportamos a la sociedad una especie de sustento inefable. No se me ocurre etiquetarlo, pero puedo ofrecer algunas observaciones.

### La creación de un espacio sagrado

Me gusta el modo en que hablan los antropólogos del liderazgo ritual y del espacio ritual<sup>130</sup>. Los líderes rituales crean para los demás esas experiencias que sólo pueden tener lugar en un espacio ritual, sagrado o transicional, apartado del mundanal ruido. Las experiencias en este tipo de espacio son transformadoras y plenas de significado. Sin ellas, la vida puede hacerse monótona y vacía. El líder ritual delimita y protege el espacio, prepara a los demás para entrar en él, los dirige mientras están allí y los ayuda a volver a la sociedad con el significado correcto de la experiencia. Tradicionalmente, solía tratarse de experiencias de iniciación que marcaban las grandes transiciones de la vida (en la edad adulta, el matrimonio, la paternidad, la ancianidad y la muerte). Otras pretendían sanar, traer una visión o una revelación que ofreciera una dirección o llevara a una armonía más íntima con lo divino.

En la actualidad, los espacios sagrados se trivializan rápidamente. Para que sobrevivan, precisan de mucha privacidad y cuidado. Se pueden crear tanto en las consultas de los psicoterapeutas como en las iglesias, así como puede darse en una reunión de hombres y mujeres insatisfechos con su religión o en una comunidad practicante de sus tradiciones; se pueden crear en una conversación, señalándose con un ligero cambio de tema o de tono, o en la ejecución de las costumbres chamánicas y en la delimitación del círculo ceremonial. Hoy en día, los límites del espacio sagrado están cambiando constantemente, son simbólicos y rara vez visibles.

Aunque unas experiencias desafortunadas hayan llevado a algunas PAS a rechazar cualquier cosa que suene a sagrado, la mayoría siente ese espacio principalmente en su hogar, y hay algunos que lo generan a su alrededor de forma casi espontánea. Así, con frecuencia asumen la vocación de crear ese espacio para los demás, lo cual convierte a las PAS en la clase sacerdotal, en el sentido de que son los que crean y cuidan del espacio sagrado en estos agresivos tiempos guerreros y seculares.

### Profetizar

Otra forma de ver a las PAS como «sacerdotes» proviene de la psicóloga Marie-Louise von Franz, que trabajó estrechamente con Carl Jung. Esta autora escribe

acerca de lo que los junguianos llaman el tipo intuitivo introvertido<sup>131</sup>, es decir, la mayoría de las PAS. (Para aquellos que no se sientan incluidos en esta categoría, les pido disculpas por excluirlos momentáneamente.)

El tipo intuitivo introvertido tiene la misma capacidad que el intuitivo extravertido para olfatear el futuro [...] Pero su intuición se vuelve hacia adentro y, de ahí, que sea principalmente del tipo del profeta religioso, el visionario. En un nivel primitivo, él es el chamán que sabe lo que los dioses, los fantasmas y los espíritus ancestrales están planeando, y quien transmite sus mensajes a la tribu [...] Él conoce los lentos procesos que se desarrollan en el inconsciente colectivo.

En la actualidad, muchos somos artistas y poetas, en vez de profetas y visionarios, y producimos un tipo de arte del que von Franz dice que «sólo es comprendido, en general, en generaciones posteriores, como representación de lo que estaba ocurriendo en el inconsciente colectivo en aquella época». No obstante, y tradicionalmente, los profetas dan forma a la religión, no al arte, y todos nos damos cuenta de que algo muy raro le está ocurriendo a la religión hoy en día.

Pregúntese si el sol sale por el este. Después, vea cómo se siente con su respuesta «equivocada». Porque, evidentemente, se ha equivocado. El sol no sale, es la Tierra la que gira. Otro tanto ocurre con la experiencia personal. No podemos confiar en ella; o, al menos, eso parece. Sólo podemos confiar en la ciencia.

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 (a quién respetar, a quién amar, a quién temer, a quién dejar languidecer sin casa y sin comida). Si estas preguntas se formulan explícitamente, quien las formula es, normalmente, una PAS.

Pero, hoy en día, ni siquiera las PAS están seguras del modo en que se puede experimentar o creer en algo que no se puede ver, especialmente cuando todo lo que una vez se tuvo por cierto resultó no serlo a ojos de la ciencia. Casi no podemos creer siquiera en nuestros sentidos, y mucho menos en la intuición, cuando el mero hecho de la salida del sol se convierte en un tonto error humano. Eche un vistazo a todos los dogmas en los que insistieron una vez los sacerdotes o la clase sacerdotal. Muchos de ellos «han resultado ser un error», o peor aún.

Pero no todos los golpes a la fe han llegado directamente desde la ciencia. También están las comunicaciones y los viajes. Si yo creo en el cielo y unos cuantos miles de millones del otro lado del planeta creen en la reencarnación, ¿cómo vamos a tener razón todos? Y si una parte de mi religión está equivocada, ¿lo estará también el resto? ¿Y no es bien cierto que el estudio comparado de las religiones demuestra que éstas no son más que un intento por hallar respuestas a los fenómenos naturales, además de la necesidad de consuelo ante el rostro de la muerte? Entonces, ¿por qué no vivimos sin todas esas supersticiones y muletas emocionales? Además, si hay un Dios, ¿cómo se explican todos los males que asolan al mundo? Y mientras estés en él, explícame por qué tantos de estos males los han causado las religiones. Así hablan las voces del escepticismo.

Son muchas las respuestas al abandono de la religión. Algunos coincidimos plenamente con los escépticos; otros nos apoyamos en algún tipo de fuerza abstracta o

bondad. Otros se aferran con más fuerza que nunca a sus tradiciones, y se convierten en fundamentalistas. Otros rechazan el dogma como fuente de grandes problemas en el mundo, y sin embargo disfrutan de los rituales y de determinados principios de su tradición religiosa. Por último, hay una nueva generación de seres religiosos que buscan la experiencia directa, no las lecciones de las autoridades. Al mismo tiempo, son conscientes de que, por algún motivo, los demás tienen experiencias diferentes, de modo que no proclaman su experiencia como la Verdad.

Puede que sean los primeros seres humanos que tengan que vivir con unos conocimientos espirituales directos y tengan que reconocer, al mismo tiempo, que se trata de conocimientos fundamentalmente inciertos.

Existen PAS en cada una de estas categorías. Pero, a partir de mis experiencias y de mis cursos, he sacado la conclusión de que la mayoría pertenece al último de estos grupos. Al igual que exploradores o científicos, cada cual sondea esa región desconocida, y después vuelve para contarla.

Pero muchos de nosotros vacilamos en contarla. Todo eso de la religión, la conversión, los cultos, los gurús y las creencias de la Nueva Era puede ser ciertamente farragoso. A todos nos resulta violento ver a nuestros semejantes llevando panfletos y con un brillo fanático en la mirada, y también nos da miedo que nos vean así. Las PAS han sido tan marginadas como pueden estarlo en una cultura que favorece lo físico sobre el alma y el espíritu.

Sin embargo, los tiempos que vivimos nos necesitan. El desequilibrio entre los aspectos del consejero real y el rey-guerrero de la sociedad resultan siempre peligrosos, pero especialmente cuando la ciencia niega la intuición, y las «grandes preguntas» se están resolviendo sin otra consideración que las que marcan las conveniencias del momento.

Sus aportaciones son necesarias en esta área más que en ninguna otra.

### Escribir los preceptos de su religión

tamo si su religión está organizada como si no, seguro que tiene algunos preceptos. Le sugiero que los escriba, ahora mismo si es posible. ¿Qué es lo que usted acepta, cree o sabe por propia experiencia? Como miembro de 1a clase de los consejeros reales, es bueno plasmar todo esto con sus propias palabras. Después, si tiene la sensación de que alguien se puede beneficiar de ello, articúlelo. Si no quiere comprometerse o no quiere ser dogmático, haga de su incertidumbre y de su indisposición para predicar su primer precepto. Tener creencias no significa que no se puedan cambiar, que deban ser infalibles o que haya que imponérselas a los demás.

### Cómo inspirar a los demás en la búsqueda de sentido

Si se siente incómodo con el papel de profeta, no le culpo. Sin embargo, en una «crisis existencial» puede encontrarse de pronto subido encima de una caja de detergente o, incluso, de un púlpito. Eso es lo que le sucedió a Viktor Frankl, un psiquiatra judío que estuvo prisionero en un campo de concentración nazi.

En El hombre en busca de sentido, Frankl, obviamente un hombre altamente sensible, cuenta cuán a menudo se sintió llamado a inspirar a sus compañeros en el campo de concentración, cómo comprendió intuitivamente lo que necesitaban y cuánta necesidad tenían de ello. También observó que, bajo aquellas terribles circunstancias, los prisioneros

que podían obtener de otros algún tipo de sentido en sus vidas, sobrevivían mejor psicológicamente que los demás, y por tanto físicamente también:

Las personas sensibles que estaban habituadas a una vida intelectual rica quizá sufrieran mucho dolor (con frecuencia eran de constitución delicada), pero el daño en su vida interior fue menor. Eran capaces de retirarse de su terrible entorno para recluirse en una vida de riquezas interiores y libertad espiritual. Sólo así se puede explicar la paradoja aparente de que algunos prisioneros de constitución poco robusta parecieran sobrevivir mejor en la vida del campo que aquellos otros de constitución más robusta<sup>132</sup>.

Para Frankl, el sentido no es siempre religioso. En los campos de exterminio, él descubrió en más de una ocasión que su razón de vivir era ayudar a los demás. En otras ocasiones, fue el libro que estaba escribiendo en pedazos de papel, o el profundo amor que sentía por su esposa.

Etty Hillesum es otro ejemplo de PAS que descubrió el sentido y lo compartió con los demás durante aquellos mismos tiempos difíciles. En sus diarios<sup>133</sup>, escritos en Amsterdam entre 1941 y 1942, casi se puede escuchar su esfuerzo por comprender y transformar su experiencia, histórica y espiritualmente (y siempre por dentro). Poco a poco, la victoria amable, tranquila y personal del espíritu brota de entre su miedo y sus dudas. En sus anécdotas, se puede ver cuántas personas empezaron a encontrar en ella un profundo consuelo. Sus últimas palabras, escritas en un trozo de papel y arrojadas desde un vehículo de ganado que se dirigía a Auschwitz, constituyen probablemente mi cita favorita de ella.

«Dejamos los campos cantando».

Etty Hillesum se apoyó mucho en la psicología de Jung y en la poesía de Rilke (ambos PAS). Acerca de Rilke, escribió<sup>134</sup>:

Resulta extraño pensar que... [Rilke] quizá se desmoronara con las circunstancias por las que atravesamos ahora. ¿Es que el único testimonio finamente equilibrado es el de la vida? ¿La prueba de que, en tiempos de paz y bajo circunstancias favorables, los artistas sensibles pueden buscar la expresión más pura y adecuada de sus pensamientos más profundos para que, durante épocas más turbulentas y debilitadoras, otros puedan recurrir a ellos en busca de apoyo y de respuestas a sus preguntas desconcertadas? Unas respuestas que ellos no son capaces de formular por sí mismos porque necesitan todas sus energías para satisfacer sus necesidades esenciales. Por desgracia, en tiempos difíciles, tendemos a quitar importancia al legado espiritual de los artistas de tiempos «más fáciles», con aquello de «¿para qué nos sirve eso ahora?».

Es una reacción comprensible pero de cortas miras, además de totalmente empobrecedora.

En cualquier época, el sufrimiento termina por alcanzarnos a todos. Cómo vivimos con él, y cómo ayudamos a los demás a vivir con él, es una de las grandes oportunidades creativas y éticas de las PAS.

Las PAS nos hacemos un pobre servicio a nosotras mismas y a los demás cuando nos vemos débiles al comparamos con el guerrero. Nuestra tuerza es diferente, pero suele ser más potente, pues es con frecuencia la única capaz de manejarse con el sufrimiento y el mal. Ciertamente, requiere del mismo coraje y se incrementa con su propia clase de

entrenamiento. No siempre se trata de soportar, aceptar y encontrarle sentido al sufrimiento. A veces, también se recurre a acciones en las que se precisa de una gran habilidad y estrategia.

En una gélida noche de invierno, durante un apagón, los desesperados internos que llenaban el barracón de Frankl le pidieron que les hablara en la oscuridad. Había varios de los que se sabía que estaban planeando el suicidio. (Además de la desmoralización que causaba el suicida, se castigaba a todos en el barracón cuando esto ocurría.) Frankl hizo uso de todas sus habilidades psicológicas para encontrar las palabras justas y hablarles en la oscuridad. Cuando volvió la luz, los hombres se arremolinaron hacia él para darle las gracias con lágrimas en los ojos. Una PAS había vencido su propio tipo de batalla.

### Nosotros encabezamos la búsqueda de la totalidad

En los capítulos 6 y 7, hablé del proceso de individuación como de un llegar a conocer las propias voces internas. En este camino, usted encuentra su propio sentido en la vida, su propia vocación. Como decía Marsha Sinetar en *Monjes y místicos en la vida cotidiana*<sup>135</sup>, «Lo fundamental para la plenitud de la persona... es esto: que quienquiera que descubra lo que es bueno para él, y se aferre fuertemente a ello, se convierte en un todo». Yo sólo añadiría que aquello a lo que uno se aferra fuertemente no es un objetivo fijo, sino un proceso. Lo que es necesario oír puede cambiar de un día para otro, de un año para otro. De igual modo, Frankl siempre se negó a describir el sentido de la vida como un sentido único<sup>136</sup>.

Pues el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de día en día, de hora en hora... Por decirlo de un modo más general, sería comparable a la pregunta que se le hace a un campeón de ajedrez:

«Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada del mundo?». Simplemente, no existe tal cosa como la mejor jugada, o siquiera una buena jugada, si no es en relación con una situación particular en una partida... No se debe buscar un sentido de la vida en abstracto.

La búsqueda de la totalidad es en realidad una especie de circunvalación que se va estrechando a través de diferentes sentidos, diferentes voces. Uno nunca llega, pero va consiguiendo cada vez más ajustadas percepciones de lo que hay en el centro. Pero si de verdad estamos circundando, hay muy pocas posibilidades para la arrogancia, porque vamos atravesando todo tipo de experiencias de nosotros mismos. Esto es la búsqueda de la totalidad, no de la perfección, pues la totalidad, por definición, debe incluir también lo imperfecto. En el capítulo 7 hablé de esas imperfecciones como de la sombra de uno, aquello que contiene todo lo que hemos reprimido, rechazado y negado de nosotros mismos, todo lo que no nos gusta de nosotros mismos. Las PAS concienzudas están tan repletas de rasgos desagradables y de impulsos poco éticos como cualquiera. Si optamos por no obedecerlos, como debemos, no se van del todo; algunos quedan por debajo de la superficie.

En el empeño por conocer nuestra sombra, la idea consiste en que es mejor reconocer nuestros aspectos desagradables o poco éticos y no perderlos de vista, que echarlos de la puerta delantera «para siempre» y encontramos con que se han escabullido hasta ponerse detrás de nosotros cuando no estábamos mirando. Normalmente, las personas

más peligrosas y las que se hallan más en peligro, hablando en términos morales, son aquellas que están seguras de que jamás harían nada malo, que se justifican completamente a sí mismas y no tienen la menor idea de tener una sombra o saber a qué se parece.

Además de la mayor oportunidad de comportarse moralmente que proviene del hecho de conocer la sombra, sus energías aportan vitalidad y profundidad a la personalidad si se integran de una forma consciente.

En el capítulo 6, hablé de PAS «liberadas», inconformistas y altamente creativas. La mejor y quizá la única forma de liberarse de la estrecha chaqueta de la sobresocialización que las PAS suelen ponerse en la infancia es aprender un poco acerca de su propia sombra (y digo un poco porque uno nunca sabe lo suficiente). La PAS concienzuda que hay en usted, ésa que siempre está anhelando complacer a los demás, se encuentra y obtiene las aportaciones de esa otra PAS, poderosa, intrigante, impulsiva y confiada en sí misma. Como un equipo en el que cada parte respeta y controla las inclinaciones de la otra, esas dos PAS (usted, en definitiva) pueden ser una bendición en el mundo.

Todo esto es sólo una parte de lo que quiero dar a entender con eso de la búsqueda de la totalidad, y las PAS pueden encabezar muy bien este importante empeño humano. La totalidad tiene una exigencia muy particular en las PAS debido al hecho de haber nacido en el extremo de una dimensión, la dimensión de la sensibilidad. Además, en nuestra cultura, no sólo somos una minoría, sino que además somos una minoría que se considera lejos del ideal. Quizá parezca que tengamos que irnos al otro extremo; de sentimos débiles, imperfectos y victimizados, a sentimos fuertes y superiores; y este libro lo ha estado animando un poco a eso, hasta el momento. He creído que era una compensación necesaria. Pero para muchas PAS, el verdadero reto consiste en alcanzar el punto medio. Ya no más «demasiado tímido» o «demasiado sensible», ni demasiado nada. Simplemente correcto, ordinario, normal.

La totalidad también es un tema central para las PAS en relación con la vida espiritual y psicológica debido a que es frecuente que se nos dé bien lo espiritual y lo psicológico. De hecho, si insistimos en esto para excluir todo lo demás, estaremos siendo parciales. Para nosotros, es difícil ver que lo más espiritual quizá sea menos espiritual, que la postura psicológica más brillante quizá descansa menos en nuestros planteamientos psicológicos. Una llamada a la totalidad, en lugar de a la perfección, quizá sea la única forma de captar el mensaje.

Más allá de estas dos declaraciones generales, la dirección que hay que tomar para ir hacia la totalidad es una cuestión ciertamente individual, incluso para las PAS. Si nos hemos quedado dentro, se nos va a tentar a salir o, en última instancia, se nos va a forzar a salir afuera. Si hemos estado fuera, tendremos que entrar. Si nos hemos puesto la armadura, tendremos que admitir finalmente nuestra vulnerabilidad. Pero si hemos sido tímidos, empezaremos a sentir todo lo erróneo que hay dentro hasta que seamos más asertivos.

Con respecto a las actitudes junguianas de introversión y extraversión, conviene que la mayoría de las PAS se hagan más extravertidas, si quieren buscar la totalidad. Me contaron la historia de que Martin Buber, que escribió elocuentemente acerca de la relación «yo-tu», decía que su vida cambió un día cuando un joven llegó hasta él en busca de ayuda. Buber pensó que estaba demasiado ocupado con la meditación y con su estado general de santidad como para apreciar la visita del joven. Poco después, aquel joven murió en el campo de batalla. Ahí se inició la devoción de Buber a la actitud del «yo-tú», cuando se enteró de lo ocurrido y vio la parcialidad de su introvertida soledad espiritual.

## La búsqueda de la totalidad a través de las cuatro funciones

Lo repito, nadie consigue la totalidad. La vida humana camal tiene sus límites; no podemos ser plenamente sombra y luz, macho y hembra, consciente e inconsciente. Yo creo que las personas tienen experiencias de totalidad. Muchas tradiciones hablan de una experiencia de conciencia pura, más allá del pensamiento y sus polaridades. Nos llega durante la meditación profunda, y una conciencia saturada en esa experiencia puede convertirse en el fundamento de la vida de cualquier persona.

Sin embargo, en cuanto nos movemos en este mundo imperfecto, utilizando nuestro imperfecto cuerpo, nos convertimos en un ser perfecto y, al mismo tiempo, imperfecto. Como seres imperfectos, vivimos siempre una sola mitad de cualquier polaridad. Durante un tiempo, somos introvertidos, y luego debemos hacernos extravertidos para equilibrar. Durante un tiempo, somos fuertes; después, somos débiles y tenemos que descansar. El mundo nos obliga a existir de una forma limitada en un tiempo particular. «No se puede repicar y estar en la procesión», como dice el refrán. Y nuestro limitado cuerpo añade más límites. Todo lo que podemos hacer es intentar recobrar el equilibrio una y otra vez.

Suele ocurrir que la segunda mitad de la vida se dedica a equilibrar la primera mitad. Es como si agotáramos una forma de ser, o nos aburriera soberanamente, y nos sintiéramos en la necesidad de probar con la opuesta. El tímido se lanza y se convierte en un cómico convincente; la persona consagrada a servir a los demás se quema y empieza a preguntarse cómo pudo hacerse tan «codependiente».

En general, cualquier cosa que fuera nuestra especialidad particular se tiene que equilibrar con su opuesto, aquello que no se nos da bien o que tenemos miedo de intentar. Una de las polaridades de las cuales hablan los junguianos consta de las dos formas de obtener información, a través de la sensación (los meros hechos) o a través de la intuición (los significados sutiles de los hechos). Otra polaridad consta de las dos formas de decidir acerca de la información que se ha obtenido, mediante el pensamiento (basándose en la lógica o en lo que parece ser universalmente cierto) o mediante el sentimiento (basándose en la experiencia personal y en lo que parece ser bueno para nosotros y para aquellos que queremos).

Cada uno tiene su especialidad entre estas cuatro «funciones»: sensación, intuición, pensamiento y sentimiento<sup>137</sup>. Entre las PAS, se suele dar la intuición. (El pensamiento y el sentimiento son ambos habituales entre las PAS.) Sin embargo, si es usted introvertido (como lo son el 70 % de las PAS), utilizará su especialidad mayormente en su vida interior.

Aunque hay test diseñados para indicarle cuál es su especialidad, Jung pensaba que se puede aprender más de la observación atenta de cuál es la función en la que peor nos desenvolvemos; ésta es la función que nos humilla de forma regular. ¿Se siente usted como un vulgar aficionado cuando quiere pensar con lógica? ¿O le ocurre cuando tiene que decidir cómo se siente acerca de algo? ¿O es cuando precisa intuir lo que está ocurriendo en niveles más sutiles? ¿O cuando tiene que atenerse a los hechos y a los detalles, sin elaboración alguna, sin creatividad alguna, sin escabullirse hacia mundos imaginarios?

Nadie está cualificado por igual en las cuatro funciones pero, según Marie-Louise von Franz, que escribió un largo artículo sobre el desarrollo de la «función inferior»<sup>138</sup>, el esfuerzo por potenciar esa parte nuestra más débil e inútil es algo especialmente valioso en el sendero que nos lleva a la totalidad. Nos pone en contacto con lo que está enterrado en el inconsciente y, por tanto, nos hace estar más en sintonía con él. Al igual que ocurre en los cuentos de hadas con el hermano pequeño y tonto, esta función es la que vuelve a casa con

el oro.

Si es usted del tipo intuitivo (los más probable en las PAS), su función inferior sería la sensación: atenerse a los hechos, lidiar con los detalles. Los límites en la función de la sensación se muestran de forma individualizada. Por ejemplo, yo me considero bastante artística, pero según un estilo intuitivo. Me desenvuelvo mejor con las palabras, aunque tengo la tendencia a tener demasiadas ideas y a hablar demasiado. Me resulta muy difícil ser artística de un modo más concreto y limitado (como decorar una habitación o una oficina, o decidir qué ropa ponerme). Me gusta vestir bien, pero normalmente me pongo lo que los demás me compran, porque el verdadero problema en ambos casos es que no puedo estar de pie en una tienda. Hay demasiadas cosas que me sobreestiman y me confunden. Por otra parte, tengo que tomar una

decisión al final. Y todas estas cosas (la estimulación sensorial, los temas prácticos y la toma de decisiones) son habitualmente muy difíciles para una intuitiva introvertida.

Por otra parte, hay intuitivos que disfrutan yendo de compras. Son capaces de ver posibilidades donde los demás no las ven, y qué aspecto tendrán en un escenario concreto. Es difícil hacer generalizaciones acerca de las cosas en las que se desenvuelven bien los intuitivos; es mejor pensar en el estilo. Matemáticas, cocina, leer mapas, llevar un negocio... todo se puede hacer o bien de forma intuitiva o bien «según el manual».

Volto en las experiencias sensoriales (la música, la comida, el alcohol, las drogas y el sexo)<sup>139</sup>, y que pierden todo sentido común con ello. Pero también son muy intuitivos a este respecto, viendo por debajo de la superficie hasta alcanzar el significado.

De hecho, el problema que tenemos cuando intentamos entrar en contacto con la función inferior, la sensación en este caso, es que la función dominante se suele meter de todas formas. Von Franz pone el ejemplo del intuitivo que se dedica a modelar arcilla (una buena opción para desarrollar la sensación, porque es muy concreta), pero que se obsesiona con lo bueno que sería que se enseñara a modelar arcilla en las escuelas y en cómo cambiaría el mundo si todos modelaran algo de arcilla a diario y en lo bien que se puede ver el universo entero en la arcilla, en el microcosmos, el sentido de la vida<sup>140</sup>.

Con el tiempo, quizá tengamos que trabajar con nuestra función inferior principalmente en la imaginación, o como una especie de juego privado. Pero, según Jung y von Franz, es ciertamente un imperativo ético tomarse tiempo para ello. Gran parte del comportamiento colectivo irracional que vemos se desarrolla en personas que proyectan sobre los demás sus funciones inferiores, algo que pueden explotar muy bien los líderes y los medios de comunicación manipuladores. Cuando Hitler promovió entre los alemanes el odio a los judíos, apelaba a la función inferior del grupo concreto al que hablaba<sup>141</sup>. Cuando les hablaba a los intuitivos, aquellos cuya sensación es inferior, describía a los judíos como magnates financieros y malignos manipuladores de los mercados. Los intuitivos suelen ser poco prácticos y se desenvuelven mal haciendo dinero (también los judíos intuitivos). Los intuitivos pueden sentirse inferiores y avergonzados por su pobre sentido para los negocios, cosa que los pone muy cerca de sentirse víctimas de cualquier otro que lo haga mejor en ese campo. Siempre está bien culpar a los demás por las propias carencias.

Para las personas del tipo sentimiento cuya función inferior es el pensamiento, Hitler retrataba a los judíos como intelectuales insensibles. Para las personas del tipo pensamiento cuya función inferior es el sentimiento, decía que los judíos eran egoístas en la búsqueda de sus intereses, y que no tenían ética universal ni racional. Y para los tipos basados en la sensación, con una intuición inferior, sugería que los judíos poseían secretos,



conocimientos y poderes mágicos e intuitivos.

En el momento en que podemos localizar las reacciones inferiores de nuestra función inferior (su «complejo de inferioridad») podemos detener este tipo de culpabilización. Así, es deber moral nuestro llegar a conocer exactamente en qué sentido no somos un todo. Una vez más, las PAS son muy buenas en este tipo de trabajo interno.

Los sueños, la imaginación activa y las voces interiores

Para alcanzar la totalidad en el sentido junguiano, conviene trabajar con los sueños y la «imaginación activa» sobre esos sueños, algo que nos permitirá conversar con nuestras voces interiores y con las partes que hemos rechazado de nosotros mismos. En mi caso, los sueños han constituido algo más que mera información del inconsciente. Algunos de mis sueños me han rescatado literalmente en momentos de grandes apuros. Otros, me han dado información que yo (mi ego) sencillamente no podía tener. Otros han predicho o han coincidido extrañamente con determinados acontecimientos. Habría sido ciertamente terca y escéptica si no hubiera querido aceptar (sabiéndolo por mí misma, por nadie más) que algo me está guiando desde allí.

Los naskapi son una etnia de nativos americanos que se hallan diseminados por la península de Labrador en pequeñas familias<sup>142</sup>. De esto se deriva el hecho de que no hayan desarrollado rituales colectivos. En su lugar, tienen la creencia de que hay un Gran Amigo que entra en cada persona cuando nace y que le proporciona sueños valiosos. Cuanto más virtuosa sea la persona (y entre las virtudes está el respeto a los sueños), más ayuda recibirá de este Amigo. A veces, cuando se me pregunta por mi religión, si lo pienso, debería decir: «naskapi».

Ángeles y milagros, guías espirituales y sincronicidades

Hasta aquí, he venido hablando de la espiritualidad de las PAS en términos de su liderazgo en la búsqueda del espacio ritual, de la comprensión espiritual, del sentido existencial y la totalidad. Y puede que alguno se esté preguntando cuándo voy a hablar de sus propias experiencias espirituales, de visiones, voces o milagros, y de sus relaciones íntimas con Dios, los ángeles, los santos o los guías espirituales.

Las PAS tienen estas experiencias en abundancia —parecemos especialmente receptivos a ellas—, y esa receptividad parece incrementarse también en determinados momentos de la vida, por ejemplo, cuando nos encontramos en psicoterapia profunda. Jung llamaba sincronicidades a estas experiencias, que se hacían posibles mediante un «principio conector acausal»<sup>143</sup>. Jung decía que, aparte de las conexiones que conocemos (el objeto A ejerce una fuerza sobre el objeto B), hay otro factor, no mensurable (todavía), que también conecta las cosas. Así, éstas pueden influirse mutuamente desde la distancia. O quizás estén muy cerca, pero en un modo diferente, no físico.

Cuando los objetos, las situaciones o las personas están conectadas en virtud de su mutua pertenencia, eso supone una organización no visible (cierta inteligencia, plan o, quizás, una ocasional y compasiva intervención divina). Cuando mis clientes me dan cuenta de alguno de estos acontecimientos, intento hacerles ver con suavidad que ha ocurrido algo muy importante (aunque dejo que sea la persona la que decida su significado). También la insto a que escriba todas esas experiencias, hasta que su simple número comience a tener algo de peso. De otra forma, se ven sepultadas por lo mundanal, burladas por el escéptico que llevamos dentro, y quedan huérfanas por falta de una «explicación lógica».

Se trata de momentos esenciales, para los cuales las PAS son especialmente

adecuadas. En procesos de duelo y de sanación, que pueden constituir grandes aspectos de la vida consciente, apuntan a lo que está más allá del sufrimiento personal o al significado oculto en ellos; un significado que, a veces, nos desespera no encontrar.

### La atención del reino anímico/espiritual

Le invito a que lleve un diario espiritual sólo durante un mes, un testimonio de todo lo que piensa y experimenta en el reino de lo no material. Plasme por escrito, a diario, sus ideas, su humor, sus sueños, sus oraciones y todos esos pequeños milagros y «coincidencias extrañas». No necesita demasiada elaboración ni elocuencia. Simplemente, conviértase en testigo de lo sagrado, parte de una larga tradición de «diaristas», entre quienes estuvieron Viktor Frankl, Etty Hillesum, Rilke, Buber, Jung, von Franz y tantas otras PAS.

### Los visitantes de Deborah

Una serie de sincronicidades comenzaron para Deborah con una tormenta de nieve, algo raro en las montañas de Santa Cruz. En nuestra entrevista, recordó que en aquella época estaba «deprimida, sin vida, atascada en un mal matrimonio». Debido a la nieve, y por primera vez en su vida de casada, su marido no fue a casa aquella noche. A cambio, un extraño se plantó ante su puerta pidiendo refugio. Por algún motivo, Deborah no dudó en dejarlo entrar. El hombre se sentó ante el fuego, y estuvo hablando de temas esotéricos hasta bien tarde. Deborah me dejó por escrito lo que sucedió después:

Sentí un zumbido muy agudo en los oídos y un gran vacío en la cabeza, y supe que aquel hombre me estaba haciendo algo, pero no tuve miedo. No sabría decir cuánto tiempo transcurrió (quizá sólo segundos, o minutos), todo volvió de repente a mi cabeza y el zumbido se detuvo.

No le dijo nada al extraño sobre aquello, y más tarde vino un vecino y la invitó a que pasara la noche en su casa. Al parecer, el extraño se fue durante la noche, sin dejar señal alguna tras él.

Pero, tras la tormenta de nieve y la apertura de las carreteras, mi marido y yo nos separamos, y yo comencé un largo camino, un camino muy diferente, que me ha llevado hasta donde me encuentro ahora. Aquella horrible depresión se fue aquella noche, y volvieron mi antigua energía y mis buenos espíritus. Por eso, siempre he pensado que debió de tratarse de un ángel.

Dos años después, Deborah recibió la visita de una criatura aún más peculiar.

Una noche, el gato gritó y se bajó de mis piernas de un salto; abandonó luego el dormitorio, de modo que abrí los ojos de par en par, alarmada, despierta de repente. Allí, a los pies de mi cama había una «criatura» de alrededor de metro veinte de altura, sin pelo. No iba desnuda, pero parecía llevar un traje ajustado, con rasgos minimalistas: hendiduras en vez de ojos, agujeros en lugar de nariz, sin orejas... Le envolvía una luz extraña que parecía estar compuesta de unos colores que no reconocí. No tuve ni pizca de miedo. Por «transmisión de pensamiento» me dijo: «No tengas miedo. Sólo estoy aquí para

observarte». Y yo le «dije»: «¡Bueno, no creo que pueda hacer nada al respecto, de modo que seguiré durmiendo!». Y, sorprendentemente, así lo hice.

A la mañana siguiente, Deborah seguía afectada por lo ocurrido y no habló con nadie de la experiencia. Pero, tras el giro espiritual que tomó su vida, «toda una serie de misteriosos y extraños acontecimientos comenzaron a ocurrir, acontecimientos que fueron desapareciendo al cabo de varios años».

Parte de esta fase más espiritual la llevó a implicarse con un maestro espiritual carismático, pero inestable (uno de esos de los que hablo en el capítulo 8, que se han desarrollado de forma poco equilibrada, muy brillante «escaleras arriba», pero oscuro en los «pisos inferiores», cuando lo práctico y lo espiritual tienen que cooperar en las decisiones éticas de la vida real). Al sentir claramente el poder del supuesto maestro, así como, tan sólo vagamente, la debilidad de él y el peligro que suponía para ella, rezó en busca de guía: «Por favor, si de verdad existen los ángeles guardianes y yo tengo uno, por favor, hazme saber si estás por aquí».

Deborah se fue después a trabajar, en una librería. Cuando llegó delante de la tienda, vio un libro en el suelo que habla de una de las mesas. Lo tomó y sintió el impulso de abrirlo, y lo que vio fue un poema titulado «El ángel guardián», que comenzaba así: «Sí, tienes un ángel guardián, él...».

Aun así, continuó con el cautivador líder espiritual durante un tiempo más, incluso después de que él les pidiera a sus seguidores que le dieran todas sus pertenencias. Después de aquello, Deborah sintió la necesidad de dejar aquello, aunque no tenía la fuerza o la voluntad suficiente para comenzar económicamente de nuevo, pero parece que el ángel guardián se acordó otra vez de ella. Un día en que se quedó sola durante un rato, se lamentó: «¡Ni siquiera tengo ya una radio despertador!». Al día siguiente, mientras estaba de excursión con todo su grupo, a la que habían ido con el automóvil que una vez había sido el suyo, se quedó observando a un escarabajo que trepaba por la ladera de una colina. Deborah pensó con tristeza que aquel insecto era más libre que ella pero, entonces, mientras lo observaba, empezó a darse cuenta de que sí podía ser tan libre como él. Siguió al escarabajo colina arriba y luego continuó andando, y fue hasta su auto, cuyas llaves resultó que tenía, dado que había pedido conducir en aquella ocasión.

Se metió en el automóvil con la intención de «ir hacia la libertad», echó un vistazo en la parte de atrás y vio una radio despertador «negro escarabajo», exactamente igual a la que una vez le había dado al grupo. Fue hasta la casa de una amiga y, cuando llegó allí, se dio cuenta de que era precisamente su propia radio despertador. No tenía ni idea de cómo había ido a parar al automóvil. Era como si aquello, al igual que el resto del día, hubiera formado parte de las acciones del ángel guardián.

Es fácil pensar que uno no se metería jamás en una situación como la de Deborah, pero ocurre a menudo, sobre todo a personas con fuertes motivaciones espirituales. Buscamos respuestas, certezas; y hay personas que poseen ese tipo de certeza, que la irradian, y creen que su misión es compartirla. Tienen carisma, un innegable halo a su alrededor. Pero el problema estriba en que todos los seres humanos son falibles, y más cuando los demás creen que no lo son.

Deborah sintió la tentación de volver con aquel hombre, pero una amiga le dijo que estaría «loca» si volvía. Y así, Deborah oró pidiendo claridad. «Si me está faltando cordura, házmelo saber». Entonces, se volvió hacia la televisión.

Y apareció algo en la pantalla sin hacer ruido (no había audio). Obviamente, era una escena antigua, una especie de película de los años cincuenta sobre un «manicomio», ¡lleno de pacientes de Wacko! Me eché a reír. Luego, me di por vencida y pedí ayuda, y me quedé dormida. Cuando desperté, me «vi» o me sentí rodeada por un anillo de rosas, cada una de las cuales estaba protegiendo una parte diferente de mí, y sentí la presencia de Cristo como si acabara de partir. Sentí una felicidad muy profunda y serena...

En la época en la que entrevisté a Deborah, sus experiencias espirituales tenían lugar cada vez más en los sueños (quizás un indicio de que sus «visitantes» habían encontrado una forma de llegar hasta ella sin tener que proyectarse en personas externas). Según mi experiencia con los sueños, cuanto más los trabajamos, menos probabilidades hay de que caigamos en situaciones extravagantes, tanto en la vida como en los propios sueños.

Cuando su vida espiritual es como las mareas

He hablado varias veces de la vida anímica o espiritual como de algo que conforta; y pienso que es así. Pero también puede ser intensamente sobreactivadora, al menos hasta que aprendemos a mantener los pies en el suelo, por decirlo de algún modo. Es difícil saber cuándo nos está barriendo la marea, y las PAS suelen encontrarse en medio de las más grandes de ellas, quizá porque a algunos de nosotros nos resulta difícil hacemos comprender. ¿Se acuerdan de Jonás? Terminó el capítulo y el libro con la historia de una PAS parecida a esta figura bíblica.

En la época del siguiente incidente, Harper tenía sobreactivación crónica, además de ser una PAS de un alto nivel intelectual. (Pensar era su función dominante.) Había pasado cuatro años en psicoterapia junguiana y sabía ciertamente cómo llevar la conversación: «Sí, Dios es muy real, porque todo lo psicológico es muy real. Dios es nuestra confortadora proyección psicológica de la “imagen del progenitor”». Harper tenía todas las respuestas, e incluso tenía la cantidad justa de incertidumbre... durante el día.

Durante la noche, Harper se solía despertar profundamente deprimido, dispuesto a quitarse la vida; ahí ya no había incertidumbres. A la luz del sol, quitaba importancia a las noches diciendo que eran «nada más que el producto de un complejo materno negativo» debido a una dolorosa infancia y, por tanto, «nada que ver con una amenaza real». Pero luego venía otra de «esas noches», que traía consigo tanta desesperación que la muerte era la única solución que tanto su intuición como su lógica podían encontrar. Algo en él lo llevaba a demorar la ejecución de la solución, sólo hasta que saliera el sol, que era cuando lo peor de su angustia se desvanecía.

Sin embargo, una noche se despertó con tal desesperación que tuvo la seguridad de que no iba a llegar al amanecer. Estando allí acostado, le vino la idea de que el único modo de seguir vivo dependería de tener la certeza de la existencia de Dios y de que Dios cuidaría de él, no como una proyección, sino como alguien real; algo que, evidentemente, era imposible; imposible de creer porque no habría forma de saberlo con total seguridad.

Lo que quería era algo así como una «señal divina». Ese pensamiento le surgió de forma tan espontánea como el grito de socorro de una persona que se está ahogando. Sabía que era una idea estúpida pero, inmediatamente, según me contó, le llegó una imagen del todo involuntaria en la que vio un accidente de automóvil sin importancia, donde pudo ver a unas cuantas personas de pie alrededor de los vehículos, tras salir ilesos. Ésta era la señal, algo que sucedería al día siguiente.

Se sintió indignado consigo mismo enseguida por haber tenido el deseo de recibir una señal de Dios y una idea característicamente negativa por lo que debería ser. Como PAS, Harper le tenía pavor a percances tales como los accidentes, que sobreactivaban su organismo y le echaban a perder la agenda diaria. Luego, medio dormido y perdido en sus oscuras rumiaciones, se olvidó de todo.

Al día siguiente, el automóvil que iba delante del suyo en el carril de incorporación a la autopista frenó de repente, y él también fío hizo; pero el vehículo que venía detrás estaba demasiado cerca y lo golpeó. Fue un accidente sobre el cual no habría podido tener control alguno.

«Sentí que me inundaba un intenso sentimiento, no por el accidente, sino porque de pronto me acordé de lo de la noche anterior.» Harper se sintió asustado y sobrecogido, como si estuviera «mirando a Dios cara a cara».

El accidente no tuvo importancia, no hubo heridos, y Harper no necesitó más que cambiar el tubo de escape y el silenciador. Él, el otro conductor y los pasajeros salieron de sus coches y estuvieron por allí, de pie, alrededor de los vehículos, tomando y ofreciendo datos sobre los seguros, todo exactamente igual que en la imagen que le había llegado la noche anterior. Aun siendo escéptico, se negó a creer que hasta el más inconsciente de los deseos inconscientes pudiera haber provocado todo aquello. Aquello era algo que pertenecía a una categoría de experiencias completamente distinta. Era un mundo nuevo.

Pero, ¿acaso quería él un mundo nuevo? Siendo una PAS, no estaba demasiado seguro.

Durante una semana, estuvo más deprimido que nunca. Sin embargo, esta vez era durante el día, y no por la noche. Por la noche, dormía bien. Después, se dio cuenta de que, subconscientemente, había estado pensando que ahora tendría que hacer algo a cambio por Dios. Quizá renunciar a su carrera y ponerse en una esquina para profesar su fe. Se dio cuenta de que, para él, Dios siempre había sido alguien que esperaba que te humillaras por Su causa, que pagaras un altísimo precio por cualquier consuelo recibido, que cambiaras toda tu vida, y de inmediato. De hecho, todo eso era exactamente lo que Harper siempre había estado esperando de sí mismo. Ahora se daba cuenta de que la coerción y la culpabilidad no parecían encontrarse entre las intenciones de quienquiera, persona o ente, que hubiera provocado aquello. Se suponía que el incidente tenía que resultar reconfortante, viniendo como lo había hecho en respuesta a su noche oscura de desesperación. De modo que, poco a poco, empezó a verlo así, como un consuelo.

Pero, entonces, Harper se dio cuenta de que para ser coherente con aquella experiencia nueva, tendría que dejar de ser tan escéptico y de estar tan desesperado, y eso iba a ser bastante más difícil para él. Aunque sería un empeño que llegaría con la experiencia, después de todo.

En aquel momento, completamente confuso, intentó hablar del incidente con algunas personas, una de las cuales se sintió tan conmovida como él. Pero los dos amigos a los que más respetaba le dijeron que aquello no había sido más que una coincidencia.

«Aquello me indignó. ¡Por el amor de Dios! O sea, Dios me hace un favor, y se supone que yo tengo que volver y decir: “Estuvo bien pero, ¿podría ser que esta vez me dieras una señal que no fuera una coincidencia?”»

Harper estaba convencido de que ver el accidente como una coincidencia constituía una grave equivocación, de modo que decidió que tendría que crecer lo suficiente como para poder sobrellevar aquella experiencia, aunque esto le llevase la vida entera. Decidió que iba a insistir en recordársela, en meditar sobre ella, en guardarla como oro en paño, y

en maravillarse por el hecho de que él, que había recibido tan poco consuelo a lo largo de su vida, había recibido de pronto mucho más con aquella señal de amor que la mayoría de los santos.

«¡Que eso le haya pasado a un tipo como a mí!», concluyó riendo al fin. Después, se acordó de mi interés en la investigación. «¡Qué embrollo divino... para un tipo sensible como yo!»

### Nuestra valía y el compañerismo

Los reyes guerreros nos suelen decir que es una señal de debilidad tener fe en la realidad de los reinos anímicos y espirituales. Temen que algo pueda debilitar su coraje y su poder físico y que se los vea como a los demás. Pero nuestro poder, nuestro talento y nuestro coraje son de otro tipo. Decir que nuestro talento para la vida anímica o espiritual constituye una debilidad, o que es algo que nace del miedo o de la necesidad de consuelo, sería lo mismo que decir que los peces nadan porque son demasiado débiles para caminar por el suelo, que tienen la lastimosa necesidad de estar en el agua y que, lisa y llanamente, tienen miedo a volar.

O quizás, algo más fácil debamos volver las tomas. Los reyes guerreros tienen miedo de la vida anímica o espiritual, son demasiado débiles para eso y no podrían sobrevivir sin el consuelo que les da su propia visión de la realidad.

Pero no hace falta caer en los insultos si conocemos nuestra propia valía. Llegará el día en que los reyes guerreros estarán encantados de que tengamos la suficiente vida interior como para compartirla con ellos, del mismo modo que hay días en que nosotros estamos encantados con sus especialidades. Brindemos por nuestro compañerismo.

Mientras tanto, su sensibilidad quizá sea una bendición para usted y para los demás, y es posible que usted disfrute de tanta paz y tanto placer como le resulte posible en este mundo; y puede que, a medida que avance por la vida, se le vayan abriendo cada vez más de esos otros mundos.

• Trabaje con lo que ha aprendido •

Llevarse bien, o al menos hacer las paces, con su función inferior

Elija algo que hacer que tenga que ver con su función inferior, preferiblemente algo que no haya probado con anterioridad y que no parezca demasiado difícil. Si es usted del tipo sentimiento, podría leer un libro sobre filosofía o seguir un curso de matemáticas o física teóricas que resulte apropiado para sus antecedentes. Si es usted del tipo pensamiento, podría ir a un museo de arte y obligarse a ignorar el título y el nombre del artista de cada obra, sólo por ver su reacción personal ante cada pintura. Si es del tipo sensación, podría basarse en el aspecto de la gente que va por la calle para imaginar sus vivencias, sus historias y sus futuros. Si es usted del tipo intuitivo, podría planificar unas vacaciones reuniendo información detallada sobre adónde ir y decidir de antemano sobre todo lo que tomará y hará. O si esto le resulta demasiado fácil, cómprese un artículo nuevo de esos complicados equipos electrónicos (un ordenador o un vídeo) y utilice las instrucciones para ponerlo en funcionamiento y explorar todas sus operaciones. Y no pida ayuda a nadie para entenderlo.

Prepárese poco a poco en esta actividad y observe los sentimientos, las resistencias y las imágenes que vayan surgiendo. No importa lo tonto o lo humillado que se sienta con «esas cosas tan simples que usted no puede hacer», y tómese su trabajo muy en serio. Según von Franz, esto es el equivalente de una disciplina monástica, pero individualizada en su caso. Estará sacrificando la función dominante y retirándose a esta otra función, la cual le resulta más difícil.

Esté especialmente atento al impulso para que la función dominante asuma el mando. En el tipo intuitivo, en el momento en que decida el destino de sus vacaciones, manténgase en él. Proteja su frágil pero concreta decisión para que no se vea minada por su imaginación de todos los viajes que podría emprender. Y con el equipo electrónico, vigile el fuerte impulso por pasar de instrucciones y ponerse a realizar lo «obvio» con botones y cables. Todo eso no deja de ser intuición, y usted tiene que ir despacio, comprendiendo cada detalle antes de pasar al siguiente.

### Consejos para profesionales de la salud que trabajan con personas altamente sensibles

- Las PAS acrecientan la estimulación; es decir, captan las cosas más sutiles. Pero también experimentan más activación autonómica en lo que para los demás serían sólo situaciones moderadamente activado—ras. Así, en un contexto médico, pueden parecer más ansiosas o, incluso, «neuróticas».

- Las prisas o la impaciencia lo único que van a hacer es exacerbar su activación fisiológica y, evidentemente, el aumento de estrés no será de ninguna ayuda para la comunicación o la curación. Las PAS son normalmente muy conscientes y cooperarán si pueden.

- Pregúntele a las PAS qué puede hacer usted para que mantengan la calma (silencio, una distracción como la conversación, que se les diga lo que está sucediendo paso a paso, o algún medicamento).

- Haga uso de la gran intuición y de la gran conciencia física de las PAS. Su paciente puede tener información importante para usted, si se toma el tiempo de escuchar.

- Cuanto mayor sea la activación, nadie escucha ni se comunica bien. Anime a las PAS a que vengan con un acompañante que los ayude en estas tareas, a que preparen la visita trayendo notas sobre preguntas y síntomas y a que tomen nota de las instrucciones y se las lean a usted durante la visita, y a que lo llamen por teléfono si se acuerdan de alguna pregunta o algún punto con posterioridad. (Pocas de estas personas abusarán de su confianza, y la «segunda oportunidad» eliminará algo de presión cuando vuelvan a encontrarse.)

- No se sorprenda ni se moleste porque alguna PAS tenga un bajo umbral de dolor, un respuesta mejor ante dosis de medicamentos «sub-clínicos» o más efectos secundarios. Todo esto forma parte de sus diferencias fisiológicas, no psicológicas.

- Éste es un rasgo que no necesariamente precisa de medicación. Las PAS con una infancia turbulenta padecen más ansiedad y depresión, pero esto no es así en el caso de las PAS que se han trabajado este punto o que han tenido una buena infancia.

## Consejos para profesores que trabajan con alumnos altamente sensibles

- Para enseñar a PAS va a necesitar estrategias diferentes de las que utiliza para el resto de los estudiantes. Las PAS acrecientan la estimulación; esto significa que captan las cosas más sutiles en cualquier situación de aprendizaje, pero también que se sobreactivan fisiológicamente con más facilidad.
- Las PAS son normalmente muy conscientes e intentan dar lo mejor de sí. Muchas de ellas son personas superdotadas. Pero nadie se desenvuelve bien si está sobreactivado, y las PAS se sobreactivan con más facilidad que los demás. Cuando peor se desempeñan es cuando se las observa o se las somete a presión, y ese fracaso las puede desmoralizar enormemente.
- Los altos niveles de estimulación (como un aula ruidosa) les afecta y deja exhaustas antes que a los demás. Y mientras algunos optan por la retirada, un buen número de niños se hará hiperactivo.
- No sobreproteja al alumno sensible pero, cuando haya que insistir en que el alumno haga algo difícil, intente que la experiencia le resulte exitosa.
- Haga concesiones a cuenta del rasgo para que el alumno gane resistencia social. Si hay que hacer una presentación, ofrézcale un «ensayo general», la utilización de notas o la lectura en voz alta, cualquier cosa que disminuya la activación y permita una experiencia exitosa.
- No dé por supuesto que un alumno que simplemente se dedica a observar es tímido o temeroso. Puede que sea una mala explicación a su comportamiento; sin embargo, la etiqueta se le va a quedar para mucho tiempo.
- Tenga en cuenta los sesgos culturales contra la timidez, la quietud, la introversión y demás. Vigílelo en sí mismo y en los demás alumnos.
- Enséñeles a respetar las diferencias de temperamento, al igual que haría con otras diferencias.
- Vigile y estimule la creatividad y la intuición, que son típicas en las PAS. Para fomentar su tolerancia ante la vida grupal y el estatus social con sus pares, realice actividades o lecturas de obras dramáticas que los conmuevan. O haga que lean su trabajo en voz alta ante la clase, pero tenga cuidado de no avergonzarlos.

## Consejos para empresarios que tengan empleados altamente sensibles

- Normalmente, las PAS son enormemente conscientes y leales, mostrándose muy atentas a la calidad, buenas en los detalles, siendo personas intuitivas y con visión de futuro, muchas veces superdotadas, y conscientes de las necesidades de los clientes. Por otra parte, ejercen una buena influencia en el clima social del lugar de trabajo. En resumen, son los empleados ideales. Toda empresa necesita gente así.
- Las PAS acrecientan la estimulación. Esto significa que son conscientes de las cosas más sutiles, pero también significa que se sobreestiman con facilidad. Así, trabajan mejor con menos estimulación externa. Convendría que dispusieran de silencio y tranquilidad.
- Las PAS no se desenvuelven tan bien cuando se las observa con el fin de evaluarlas. Busque otros modos de averiguar cómo se desempeñan en el trabajo.
- Las PAS dedican menos energía a las relaciones sociales durante los descansos, pues necesitan ese tiempo para procesar sus experiencias en privado. Esto las puede hacer



menos visibles o puede parecer que no están bien conectadas con la empresa. Tenga esto en cuenta cuando evalúe su desempeño laboral.

- Las PAS no gustan de la promoción agresiva de uno mismo, y más bien esperan que los superiores sean conscientes de su trabajo, honesto y esforzado. No permita que esto lo lleve a pasar por alto a un empleado valioso.

- Las PAS pueden ser las primeras en preocuparse por una situación anómala en el lugar de trabajo, lo cual puede hacerles parecer una fuente de problemas. Pero los demás se verán afectados con el tiempo, de modo que su sensibilidad lo puede ayudar a evitar los problemas que puedan presentarse con posterioridad.

Si desea recibir información acerca de las novedades sobre el tema de las personas altamente sensibles, escriba a P. O. Box 460564, San Francisco, CA 94146-0564 para que le envíen la Hoja Informativa de las PAS (HSP Newsletter).

**notes**

## Notas a pie de página

<sup>1</sup> J. Strelau, «The Concept of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies», en *Temperament: Individual Differences*, eds. J. Bates y T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), págs. 117-141.

<sup>2</sup> R. Plomin, *Development, Genetics and Psychology* (Hillsdale, N J Erlbaum 1966)

<sup>3</sup> G. Edmund, D. Schalling y A. Rissler, «Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds», *Biological Psychology*, 9 (1979).

<sup>4</sup> R. Stelmack, «Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence. *Journal of Personality*, 58 (1990): págs. 293-311.

<sup>5</sup> Si no va acompañado de referencia alguna es porque la información proviene de mis propios hallazgos. Si se hace referencias a estudios sobre introversión o timidez, doy por sentado que la mayoría de los sujetos eran PAS.

<sup>6</sup> H. Koelega, «Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies», *Psychological Bulletin*, 112 (1992): págs. 239-258.

<sup>7</sup> G. Kochanska, «Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience», *Child Development*, 64 (1993): págs. 325-247

<sup>8</sup> L. Daoussis y S. McKelvie, «Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts», *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): págs. 283-289.

<sup>9</sup> G. Mangan y R. Sturrock, «Stability and Recall», *Personality and Individual Differences*, 9 (1988): págs. 519-523

<sup>10</sup> E. Howarth y H. Eysenck, «Extraversion Arousal and Paired Associate Recall», *Journal of Experimental Research in Personality*, 3 (1968): págs. 114-116.

<sup>11</sup> L. Davis y P. Johnson, «An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion-Extraversion», *Imagination, Cognition and Personality*, 3 (1983-84): págs. 149-168.

<sup>12</sup> P. Deo y A. Singh, «Some Personality Correlates of Learning Without Awareness», *Biorometric*, 3 (1973): págs. 11-21.

<sup>13</sup> M. Ohrman y R. Oxford, «Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting», *Modern Language Journal*, 74 (1990): págs. 311-327.

<sup>14</sup> R. Pivik, R. Stelmack y F Bylsma, «Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability», *Psychophysiology*, 25 (1988): págs. 16-23.

<sup>15</sup> *ibid.*

<sup>16</sup> W. Revelle, M. Humphreys, L. Simón y K. Gillian, «The Interactive Effect of Personality, Time of Day and Caffeine: A Test of the Arousal Model», *Journal of Experimental Psychology General*, 109 (1980): págs. 1-31.

<sup>17</sup> B. Smith, R. Wilson y R. Davidson, «Electrodermal Activity and Extraversión: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects», *Personality and Individual Differences*, 5 (1984): págs. 59-65.

<sup>18</sup> S. Calkins y N. Fox, «Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament», en *Temperament*, op. cit., eds. Bates y Wachs, págs. 199-217.

<sup>19</sup> Vid. D. Arcus, «Biological Mechanisms and Personality. Evidencee from Shy Children», *Advances: The Journal of Mind-Body Health*, 10 (1994): págs. 40-50.

<sup>20</sup> Stelmack, «Biological Bases», op. cit., pags. 293-311.

<sup>21</sup> Vid. R. Larsen y Timothy Ketelaar, «Susceptibility to Positive and Negative Emotionai Suites». *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (1991): pags. 132-140.

<sup>22</sup> Vid. D. Daniels y R. Plomin, «Origins of Individual Differences in Infant Shyness», *Developmental Psychology*, 21 (1985): págs. 118-121.

<sup>23</sup> J. Kagan, J. Reznick y N. Snidman, «Biological Bases of Childhood Shyness». *Science*, 240 (1988): pags. 167-171.

<sup>24</sup> J. Hígley y S. Suomi, «Temperamental Reactivity in Non-Human Primates», en *Temperamnt in Childhood*, eds. G. Kohnstamm, J. Bates y M. Rothbart (Nueva York; Wiley, 1989), págs. 153-167.

<sup>25</sup> T. Wachs y B. King, «Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament», en *Temperamnt*, op. cit., eds. Bates y Wachs, pags. 326-327.

<sup>26</sup> M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies*. (Nueva York Morrow. 1935), pag. 284 (Trad, cast.: *Sexo y temperamento en tres sociedades primitivas*. Barcelona: Ediciones Paidos Iberica, 1982).

<sup>27</sup> G. Kohnstamm, «Temperament in Childhood: Cross-Cultural and Sex Differences», en *Temperament in Childhood*, eds. Kohnstamm et al., pag. 483.

<sup>28</sup> X Chen, K. Rubín e Y. Sun, «Social Reputation and Peer Relationships in

Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study», *Child Development*, 63 (1992): págs. 1336-1343

<sup>29</sup> B. Zumbo y S. Taylor, «The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers-Briggs Type Indicator», *Canadian Journal of Behavioral Science*, 25 (1993): págs. 590-604.

<sup>30</sup> M. Nagane, «Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate», *Perceptual and Motor Skills*, 70 (1990): págs. 611-614.

<sup>31</sup> K. Nakano, «Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors», *Psychological Reports*, 71 (1992): págs. 687-690.

<sup>32</sup> Vid. R. Eisler, *The Chalice and the Blade* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995); (trad. cast.: *El cáliz y la espada*, (Madrid: H. F. Martínez de Murgula, 1996); R. Eisler, *Sacred Pleasures* (San Francisco: Harper San Francisco, 1995).

<sup>33</sup> Reframing en el original inglés. (N. del T.)

<sup>34</sup> M. Weissbluth, «Sleep-Loss Stress and Temperamental Difficulties: Psychobiological Processes and Practical Considerations», en *Temperament in Childhood*, op. cit. eds. Kohnstamm, et al., págs. 357-377.

<sup>35</sup> Ibid. págs. 370-371.

<sup>36</sup> M. Main, N. Kaplan y J. Cassidy, «Security in Infancy, Childhood and Adulthood: A Move to the Level of Representation», en *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, eds. I. Bretherton y E. Waters, 50 (1985): págs. 66-104.

<sup>37</sup> J. Kagan, *Galen's Prophecy*, Nueva York: Basic Books, 1994.

<sup>38</sup> Ibid., págs. 170-207.

<sup>39</sup> S. Calkins y N. Fox, «Individual Differences in the Biological Aspects», en *Temperament*, op. cit., eds. Bates y Wachs, págs. 199-217.

<sup>40</sup> Ch A. Nelson, en *Temperament*, op. cit., eds. Bates y Wachs, págs. 47-82.

<sup>41</sup> G. Mettetal, «A Preliminary Report on the IUSB Parent Project» (artículo. International Network on Personal Relationships, Normal, Ind.. mayo 1991).

<sup>42</sup> M. Rothbart, D. Derryberry y M. Posner, «A Psychobiological Approach to the Development of Temperament», en *Temperament*, op. cit., eds. Bates y Wachs, págs. 83-116.

<sup>43</sup> M. Gunnar, «Psychoendocrine Studies of Temperament and Stress in Early Childhood», en *Temperament*, op. cit., eds. Bates y Wachs, págs. 175-198.

<sup>44</sup> M. Nachmias, «Maternal Personality Relations With Toddler^ Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response» (artículo, 60º reunión anual de la Sociedad para la Investigación en el Desarrollo del Niño, Research in Child Development, Nueva Orleans, La., marzo, 1993).

<sup>45</sup> Weissbluth, «Sleep-Loss Stress», art. cit., pág. 360.

<sup>46</sup> Ibid., pág. 367.

<sup>47</sup> R. Cann y D. C. Donderi, «Jungian Personality Typology and the Recatt of Evtryday and Archetypal Dreams», *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1988): pags. 1.021-1.130.

<sup>48</sup> C. Jung, *Freud and Psychoanalysis*, vol. 4, *The Cottected Works of C.G. Jung*, ed. W. McGuire. Princeton, N J.: Princeton University Press, 1961. (Trad. cast.: *Freud y el psicoanálisis*, vol 4. *Obra Completa de C. G. Jung*, Madrid: Editorial Trotta, 2000.)

<sup>49</sup> Ibid, pág. 177.

<sup>50</sup> C. G. Jung, *Psychological Types*, vol. 6, *The Collected Works*, op. cit., págs. 404-405. (Trad. cast.: *Tipos Psicológicos*. Madrid: Edhasa,1994).

<sup>51</sup> Ibid, pág. 401.

<sup>52</sup> D. Stem, *Diary of a baby*, Nueva York: Basic Books, 1990, pág. 31, (Trad. cast: *Diario de un bebé: qué ve, siente y experimenta el niño en sus primeros cuatro años*. Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, 2002.)

<sup>53</sup> Ibid pág. 37.

<sup>54</sup> Ibid pág. 18.

<sup>55</sup> S. Bell y M. Ainsworth, «Infant Crying and Maternal Responsiveness», *Children Development*, 43 (1972): págs. 1.171-1.190.

<sup>56</sup> J. Bowlby, *El apego y la pérdida*, Barcelona. Ediciones Paidós Ibérica. 1998.

<sup>57</sup> R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992), pág. 35.

<sup>58</sup> T. Adler, «Speed of Sleep's Arrival Signáls Sléep Déprivation», *The American Psychological Association Monitor*, 24 (1993): pág. 20.

<sup>59</sup> R. Jevning, A. Wilson y J. Davidson, «Adrenocortical Activity During Meditation», *Hormones and Behavior*, 10 (1978): págs. 54-60.

<sup>60</sup> Smith, Wilson y Davidson, «Electrodermal Activity and Extraversión» pags. 59-60.

<sup>61</sup> H. Goldsmith, D. Bradshaw y L. Rieser-Danner, «Temperament as a Potential Developmental Influence», en *Temperament and Social Interaction in Infants and Children*, eds. J. Lerner y R. Lerner (San Francisco: Jossey-Bass, 1986), pág. 14.

<sup>62</sup> D. Stem, op cit., págs. 59-60.

<sup>63</sup> Main et al., «Security in Infancy».

<sup>64</sup> G Mettetal, en conversación telefónica, 30 de mayo de 1993.

<sup>65</sup> A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (Nueva York: The Free Press, 1993), pag». 116-117.

<sup>66</sup> Vid. Gunnar, «Psychoendocrine Studies», en *Temperament*, op. cit., eds. Bates y Wachs, pág. 191.

<sup>67</sup> J. Will, y P. Self y N. Datan, «Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant», *American Journal*, 46 (1976): págs. 135-139.

<sup>68</sup> Hinde, «Temperament as an Intervening Variable», pág. 32.

<sup>69</sup> Ibid.

<sup>70</sup> J. Cameron, «Parental Treatment, Children's Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems», *American Journal Orthopsychiatry*, 47 (1977): págs. 568-376.

<sup>71</sup> Ibid.

<sup>72</sup> Lieberman, *Emotional Life*, op. cit.

<sup>73</sup> Asendorpf, «Abnormal Shyness in Children», *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34 (1993): págs. 1.069-1.081.

<sup>74</sup> L. Silvennán, «Parenting Young Gifted Children», núm. esp.: *Intellecúal Gijtedness in Young Children*, *Journal of Children in Contemporary Society*, 18 (1986).

<sup>75</sup> Ibid.

<sup>76</sup> A. Caspi, D. Bem y G. Eider, «Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course», *Journal of Personality*, 57 (1989): págs. 390-392.

<sup>77</sup> Ibid., pág. 393.

<sup>78</sup> Silverman, «Gifted Children», art. cit. pág. 82.

<sup>79</sup> H. Gough y A. Thome, «Positive, Negative and Balanced Shyness: Self-Definitions and the Reactions of Others», en *Shyness; Perspectives on Research and Treatment*, eds. W. Cheek y S. Briggs (Nueva York: Plenum, 1986), págs. 205-225.

<sup>80</sup> Ibid

<sup>81</sup> S. Brodt y P. Zimbardo, «Modifying Shyness—Related Social Behavior Through Symptom Misattribution», *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 (1981): págs. 437-449

<sup>82</sup> P. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do About It* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1977).

<sup>83</sup> M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins y P. Berger, «Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis» *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1989): págs. 904-915.

<sup>84</sup> C. Lord y P. Zimbardo, «Actor-Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness», *Social Cognition*, 3 (1985): págs. 250-265

\* «Persona» en el original inglés. La autora explica la utilización de esta palabra de origen griego un poco más adelante. (N. del T.)

<sup>85</sup> S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter y M. Stegall, «Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well-Being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1989): págs. 321-331.

<sup>86</sup> A. Thome, «The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts», *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1987): págs. 718-726.

<sup>87</sup> C. G. Jung, *Psychological Types*, op. cit., págs. 5-6.

<sup>88</sup> Ibid., págs. 373-407.

<sup>89</sup> Ibid., págs. 404-405.

<sup>90</sup> Silverman, «Gifted Children», art. cit. pág. 82.

<sup>91</sup> R. Kincel, «Creativity in Projection and the Experience Type», *British Journal of Projective Psychology and Personality Studies*, 28 (1983): pág. 36.

<sup>92</sup> G. Hill, «An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational

Constraint, and Self-Efficacy in Shyness», *Journal of Personality*, 57 (1989): págs. 870-890

<sup>93</sup> J. Campbell, Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers, ed. B. Flowers (Nueva York: Doubleday, 1988), pág. 148.

<sup>94</sup> A. Wiesenfeld, P. Whitman y C. Malatasta, «Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants», *Journal of Personality and Social Psychology*, 40 (1984): págs. 110-124.

<sup>95</sup> D. Lovecky, «Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults», *Journal of Counseling and Development*, 64 (1986): págs. 572-575. Gran parte del resto de este apartado se basa en los comentarios de Lovecky sobre adultos superdotados.

<sup>96</sup> J. Cheek, *Conquering Shyness* (Nueva York: Dell, 1989), págs. 168-169.

\* Brainstorming, conocido en castellano como lluvia de ideas, es un sistema grupal sencillo de aportación de ideas para la búsqueda de soluciones que supone la aceptación inicial de cualquier idea, por peregrina que pueda parecer. Posteriormente, la totalidad de las ideas se analizan y evalúan. (N. del T.)

<sup>97</sup> A. Aron, M. Paris y E. Aron, «Prospective Studies of Falling in Love and Self Concept Change», *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), dic. 1995, págs. 1102— 1.112.

<sup>98</sup> C. Hazan y P. Shaver, «Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process», *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1987): págs. 511-524.

<sup>99</sup> A. Aron, D. Dutton y A. Iverson, «Experiences of Falling in Love», *Journal of Social and Personal Relationships*, 6 (1989): págs. 243-257.

<sup>100</sup> D. Dutton y A. Aron, «Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety», *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (1974): págs. 510-517.

<sup>101</sup> G. White, S. Fishbein y J. Rutstein, «Passionate Love and Misattribution of Arousal», *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 (1981): págs. 56-62.

<sup>102</sup> E. Walster, «The Effect of Self-Esteem on Romantic Liking», *Journal of Experimental Social Psychology*, 1 (1965): págs. 184-197.

<sup>103</sup> Aron et al., «Prospective Studies», art. cit

<sup>104</sup> D. Taylor, R. Gould y P. Brounstein, «Effects of Personalistic Self-Disclosure», *Personality and Social Psychology*, 7 (1981): págs. 487-492.

<sup>105</sup> J. Ford, «The Temperament/Actualization Concept», *Journal of Humanistic Psychology*, 35 (1995): págs. 57-77.



<sup>106</sup> J Gottman, *Marital Interacción: Experimental Investigations* (Nueva York: A cadente Press, 1979).

<sup>107</sup> A. Aron y E. Aron, «The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Clóse Relationships», en *The Handbooh of Personal Relationships*, 2ª ed., eds. S. Duck y W. Ickes (Chichester, UK: Wiley, 1996).

<sup>108</sup> N. Glenn, «Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review» *Journal of Marriage and the Family*, 52 (1990): págs. 818-831.

<sup>109</sup> H. Markman, F. Floyd, S. Stanley y R. Storaasli, «Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (1988): págs. 210-217.

<sup>110</sup> C. Reissman, A. Aron y M. Bergen, «Shared Activities and Marital Satisfaction», *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (1993): págs. 243-254.

<sup>111</sup> Wiesenfeld et al, «Sensitivity to Infants», art. cit.

<sup>112</sup> J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries y D. Fulker, «Genetic Influence on Tester-Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley's Infant Behavior Record», *Developmentl Psychology*. 28 (1992): págs. 40-47.

\*Técnicas de retroalimentación mediante las cuales la persona aprende a controlar su nivel de ansiedad a través de la información que le suministra un dispositivo que mide alguno de los efectos somáticos de la ansiedad, por ejemplo, la conductividad eléctrica de la Piel. (N. del T.)

<sup>113</sup> J. Pennebaker, *El arte de confiar en los demás*. Madrid: Alianza Editorial, 1994.

<sup>114</sup> «Update on Mood Disorders: Part II», *The Harvard Mental Health Letter*, 11 (enero 1995): pág. 1.

<sup>115</sup> N. Solomon y M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (Nueva York Wynwood, 1989).

<sup>116</sup> C. Hívens y K. Gíjsbers, «Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?» *Social Scientific Medicine*, 29 (1989): págs. 585-588.

\*El juego de roles (role-playing) consiste en la dramatización de la situación que se pretende dominar, ejercitándose así la persona con vistas a la posterior situación real. (N del T.)

<sup>117</sup> P. Kramer, *Listening to Prozac* (Nueva York: Penguin Group, 1993). (Trad. cast.: *Escuchando al Prozac*. Barcelona: Editorial Seix Barral, 1994).

<sup>118</sup> S. Suomi, «Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges», en *Plasticity of Development*, eds. S. Branch, W. Hall y E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), págs. 27-55.

<sup>119</sup> S. Suomi, «Primate Separation Models of Disorder», en *Neurobiology of Learning, Emotion and Affect*, ed. J. Madden IV (Nueva York: Raven Press, 1991), págs. 195-214

<sup>120</sup> M. Raleigh y M. McGuire, «Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys», *Archives of General Psychiatry*, 41 (1984): págs. 405-410.

<sup>121</sup> M. Raleigh et al, «Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys», *Brain Research*, 559 (1991): págs. 181-190. En realidad, los primates que más se parecen a los seres humanos, los chimpancés bonobos, ejercen muy poco dominio unos sobre otros. La relación entre serotonina y dominancia está sujeta a muchos prejuicios culturales.

<sup>122</sup> P. Breggin y G. Breggin, *Talking Back to Prozac* (Nueva York: St. Martin's Press, 1994).

<sup>123</sup> *Ibid*, págs. 69-71.

<sup>124</sup> J. Ellison y R. Stanziani, «SSRI-Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients», *Journal of Clinical Psychiatry*, 54 (1993): págs. 432-434. También, en algunos casos extraños de Prozac ha estado asociado a la violencia y al suicidio.

<sup>125</sup> Sobre la referencia, así como sus críticas, véase Kramer, op. cit., pág.

\* Administración de Alimentos y Medicinas. (N. del T.)

<sup>126</sup> J. Chen y R. Hartley, «Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians», *American Journal of Medicine*, 73 (julio 1982): págs. 5-28.

<sup>127</sup> Breggin et al, *Talking Back to Prozac*, op. cit., pág. 184.

<sup>128</sup> *Ibid*. pág. 95.

<sup>129</sup> Kramer, op. cit., pág. 292.

<sup>130</sup> R. Moore, «Space and Transformation in Human Experience», en *Anthropology and the Study of Religion*, eds. R. Moore y E. Reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).

<sup>131</sup> M.-L. von Franz y J. Hillman, *Lectures on Jung's Typology* (Dallas: Spring, 1984). pag. 33.

<sup>132</sup> Frankl. *Man's Search for Meaning*. (Nueva York: Washington Square Press, 1946/ 1985). Págs. 55-56. (Trad. cast: *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder, 2004.)

<sup>133</sup> E. Hillesum, *An Interrupted Life* (Nueva York: Simón and Schuster, 1981).

<sup>134</sup> *Ibid.*, págs. 242-243.

<sup>135</sup> M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (Nueva York: Paulist Press, 1986), pag 133 (Trad cast.; *Monjes y místicos en la vida cotidiana*. Madrid: Editorial Mirach, 1991).

<sup>136</sup> Frankl. op. cit., págs. 130-131.

<sup>137</sup> Jung, *Psychological Types*, op. cit.

<sup>138</sup> Hillman y von Franz, *Jung's Typology*, págs. 1-72.

<sup>139</sup> *Ibid.*, págs. 33-35.

<sup>140</sup> *Ibid.*, pág. 13.

<sup>141</sup> *Ibid.*, pág. 68.

<sup>142</sup> C. G. Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, Nueva York: Doubleday, 1964), pág». 161-162 (trad. cast.: *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Caralt Editores, 2002.)

<sup>143</sup> C. Jung, «Synchronicity», *The Structure and Dynamics of the Psyche*, vol. 8. *The Collected Works*, págs. 417-531.

## Table of Contents

ELAINE ARON	
Sinopsis	
ELAINE N. ARON	
EL DON DE LA SENSIBILIDAD	Prefacio 123 4
5	
6	
7	
8	
Curar las heridas profundas:un proceso diferente para las PAS	9
Médicos, medicamentos y PAS:«¿Debo escuchar al Prozac o hablar de mi temperamento con el médico?»	10
Alma y espíritu:donde se halla el verdadero tesoro	Notas a pie de página

