



WELLINGTON DOS SANTOS PEREIRA

Karina Zegers abandonó sus 37 años como traductora literaria e intérprete de varios idiomas, e inició una nueva etapa en su vida dedicada a las personas altamente sensibles como ella

La líder de las personas altamente sensibles

DESCUBRIR QUE COMPARTÍA SU EXTREMA SENSIBILIDAD CON EL 20% DE LA POBLACIÓN LE CAMBIÓ LA VIDA HASTA TAL PUNTO QUE DECIDIÓ ABANDONAR LA FILOLOGÍA Y FUNDAR LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES (APAS)

IMA SANCHÍS
Barcelona

Durante la década de los 90, la doctora Elaine Aron, psicóloga clínica, empezó a investigar un rasgo de la personalidad: la alta sensibilidad. Con los años y gracias a nuevas tecnologías como la resonancia magnética, sus investigaciones la llevaron a conclusiones que la sorprendieron incluso a ella: de cada diez personas, dos son considerablemente más sensibles que el resto, es decir tienen la emocionalidad, para lo bueno y para lo malo, a flor de piel. Y no se trata de una apreciación únicamente psicológica, pudo demostrar que el funcionamiento cerebral de esas personas altamente sensibles es diferente. Catorce años después la filóloga holandesa Karina Zegers, afincada en Mallorca desde 1999, tuvo una discusión con su pareja de esas que dejan hundidas a las personas altamente sensibles, perdidas, bloqueadas... Su pareja, alarmado por aquellas tempestades, le recomendó que pidiera ayuda: "Me busqué una *coach* bien formada y la encontré en Estados Unidos (...porque ahora todo el

karina zegers

mundo es *coach*, pero entonces aquí no existía ni el concepto). Paralelamente me dediqué a investigar qué había publicado sobre la sensibilidad, así encontré a Elaine Aron y sus seis volúmenes sobre las PAS (personas altamente sensibles). Descubrir ese rasgo, ponerle nombre y saber que no era un bicho raro solitario, que el 20% de la población es como yo, hizo que todo encajara y que pudiera poner remedio". El cambio que experimentó fue tan positivo que decidió que debía divulgarlo, sobre todo en España, donde el síndrome de la alta sensibilidad era prácticamente desconocido. Zegers se formó como *coach*, ahondó en el tema, abandonó sus 37 años como traductora literaria e intérprete de varios idiomas, e inició una nueva etapa en su vida que ha culminado con la creación en 2012 de la Asociación Nacional de Personas Altamente Sensibles (APAS) (www.asociacionpas.org). "El desconocimiento de ese rasgo, a parte del sufrimiento evitable que conlleva para la persona que lo posee, se confunde con ciertos trastornos de la personalidad y lleva demasiado a menudo a diagnósticos equivocados

Desconocer el rasgo de la alta sensibilidad lleva a diagnósticos equivocados

Una PAS registra todo tipo de sonidos y ruidos de su entorno, aromas y olores

dos, sobre todo en los niños".

Zegers da conferencias por toda España, tiene un blog muy visitado (*El don de la alta sensibilidad*) y acaba de publicar *Personas altamente sensibles* (La Esfera de los Libros), en el que define qué caracteriza a una PAS y como gestionarlo.

La saturación, que también podemos llamar sobreestimulación, es una de las características básicas de la alta sensibilidad, explica Zegers. El cerebro asimila a través de los sentidos una gran cantidad de información. Una PAS registra todo tipo de sonidos y ruidos de su entorno, aromas y olores, e incluso es capaz de percibir el estado emocional de otra persona al entrar en contacto. No lo hace adrede, simplemente es su manera de registrar aquello que tiene delante. Esa capacidad le agota y le estresa y puede llevarle a fuertes reacciones, desde la irritación sorda hasta la intolerancia. Cuando el cerebro se satura suele bloquearse, lo que puede desembocar en un cierre total de la capacidad de pensar. Las PAS necesitan pasar tiempo consigo mismas para recuperarse, y suelen tener una fuerte conexión con la naturaleza.

En el 2014, científicos de las universidades de Stony Brook, la de California y la de Manmout, y el Albert Einstein College of Medicine, publicaron un estudio que demostraba que el cerebro de las PAS es un poco diferente al resto. Descubrieron que su cerebro emocional tiene una gran capacidad empática: "Más de la mitad de las personas que trabajan en oenegés son PAS". Pero debido a esa saturación de información que las agota y estresa, pese a ser muy sociables, tienden a aislarse y sentirse incomprendidas, lo que les puede generar una intensa sensación de soledad. Otro rasgo característico es el rechazo a la violencia, huyen de las películas violentas porque les afectan. "Muchos de mis pacientes no quieren ni ver los informativos". Suelen sentirse abrumados cuando hay mucho ajetreo a su alrededor, así que también huyen de los centros comerciales, el metro en hora punta, conciertos multitudinarios..., y los que pretenden aguantar el tipo se arriesgan a un ataque de ansiedad. También les resulta difícil tomar decisiones, tienen tendencia a quedarse mucho tiempo en duda, y les afectan los cambios, incluso los cambios climáticos. Pese a todo ello Zegers asegura que la alta sensibilidad no es un trastorno ni una enfermedad, lo considera un don, aunque en la práctica pueda causar dificultades en el día a día, especialmente en las relaciones personales y laborales. Algunas de sus virtudes son la creatividad, la capacidad de conexión y de disfrute, de entender sistemas complejos y el gusto por los desafíos. "Desde pequeña, explica Zegers, siempre sentí que no encajaba del todo en ningún lugar, siempre añorando pertenecer. Los intentos de adaptarme solo sirvieron para que me sintiera todavía más sola y más aislada, y con el tiempo simplemente agotada. Luego aprendí que la sensibilidad no se puede suprimir, pero sí canalizar. Llegar a ser observador de ti mismo y empezar a introducir, poco a poco, cambios en tu manera de pensar y de actuar no es tan difícil como parece, pero requiere perseverancia".