

Una lectora me manda una afectuosa y muy interesante carta sobre un tema cada día más visible: "He descubierto que soy PAS (persona altamente sensible) y de repente las piezas del puzle encajan. Aun así, estoy agotada". Sé de lo que habla. Según ella, entre el 15% y el 20% de la población mundial es así, sin diferencias apreciables entre mujeres y hombres. No se trataría de un trastorno, no es una enfermedad. Para la doctora Aron no es más que un rasgo de carácter, una manera de ser. Las PAS serían capaces de percibir y procesar más información sensorial simultánea, lo que, según algunos científicos, podría suponer un avance evolutivo para la especie.

Vivimos en una sociedad cada vez más patologizada, más reducida a un conjunto de síndromes. Por más que la doctora Aron insista en que el PAS no es un trastorno sino un rasgo de la personalidad, creo que mucha gente lo percibe como una condición cercana a lo anormal. En los comentarios a un blog sobre la alta sensibilidad publicado en EL PAÍS en 2016, un lector dice: "Yo añadiría: a las PAS (...) no les gusta la noche para salir y divertirse, dan preferencia al día, tienen más-alergias y son muy, muy incomprensidos". Pardiez, pues no. De hecho, teniendo en cuenta que un 20% de la población es así, lo que hay que hacer es intentar buscar tu propia tribu. Tu gente. Tu familia. En eso consiste la madurez vital en ir encontrando tu lugar en el mundo. Pero, por otra parte, es cierto que las personas con estas características de excitabilidad emocional no somos la mayoría, lo que hace que, sobre todo en la infancia o la adolescencia, te puedan tachar de inestable, de exagerada o de blando. En los comentarios de ese blog de EL PAÍS otra lectora decía: "Cuando descubrí que era una persona PAS me sentí mejor, porque siempre pensé que no encajaba con este mundo y me creía un bicho raro". Comprendo que es mejor saberse honrosamente PAS que aguantar que un cretino te llame histérica. Aunque sería aún mejor ignorar al cretino. En fin, cada existencia es un mundo. Arrimada la lupa, todos somos raros. La cuestión es conocerse y aceptarse. Y aprender a vivir con lo bueno y lo malo que uno tiene.

LÉXICO

- Patologizada: dicho de una sociedad en la que son mayoritarias las personas con síndromes y trastornos.
- Percibe: recepcionar o entender una condición o factor de una manera determinada, en este caso, a las PAS como personas trastornadas.
- Lugar: localización metafórica a la que pertenece una persona que encaja en su entorno.
- Inestable: que es altamente emocional y guía sus actos por sus altibajos emocionales.

MORFOLOGÍA

"Una **lectora me** manda una afectuosa y muy interesante carta sobre un tema **cada día más visible**"

- Lectora: sustantivo común femenino singular
- Me: pronombre personal átono primera persona singular
- Cada: determinante cuantificador no numera indefinido masculino singular
- Más: adverbio de cantidad
- Visible: adjetivo calificativo grado positivo masculino singular

SINTÁXIS

Por más que la doctora Aron insista en que el PAS no es un trastorno sino un rasgo de la personalidad, creo que mucha gente lo percibe como una condición cercana a lo anormal.

Oración coordinada adversativa1

Oración coordinada adversativa2

Oración subordinada sustantiva / Término del complemento de régimen

Oración subordinada concesiva

Oración subordinada sustantiva / Complemento directo

O. Compleja

- Que: nexos
- Aron: aposición del sujeto de la oración concesiva
- Sino: nexos adversativos
- Mucha gente: sujeto de la oración subordinada sustantiva en función de complemento directo

e) Cercana a lo normal: complemento del nombre de condición

RESUMEN

Las PAS (personas altamente sensibles) son entre el 15 y el 20% de la población. AL contrario de lo que la gente puede pensar, no es un trastorno ni un síndrome, sino un rasgo característico de la personalidad. Las PAS tienen tendencia a vivir con más intensidad sus emociones, por lo que su existencia está rodeada de prejuicios aunque la realidad es que los científicos lo consideran un avance evolutivo.

COHERENCIA, ADECUACIÓN Y COHESIÓN

Nos encontramos frente a un texto cuyo tema principal son las personas altamente sensibles. Su estructura es la clásica tripartita de introducción, desarrollo y conclusión. En la introducción explica el concepto y los datos científicos al respecto. En el desarrollo presenta testimonios de PAS; y en la conclusión presenta la tesis que es que cada uno tiene sus peculiaridades y hay que aprender a vivir con ellas. Por la localización de la tesis es un texto inductivo.

En cuanto a la adecuación, es un artículo de opinión que pertenece al ámbito periodístico y su modalidad textual es argumentativa-expositiva. Su intención es enseñar a las personas a adaptarse tal y como son, y lo hace con un registro estándar con rasgos coloquiales (por ejemplo, “arrimada la lupa”) y en un tono reflexivo. La presencia del emisor se destaca en “me”, “vivimos”, “comprendo”... Y la del receptor en “tu”, “te puedan tachar”. La función predominante del lenguaje es expresiva y la mayoría de sus oraciones son enunciativas. El léxico valorativo se aprecia en: patologizada, tribu, conocerse, muy...

Su principal campo semántico es el de la personalidad: carácter, información sensorial, síndromes, trastornos, rasgos, condición, madurez vital, excitabilidad emocional, adolescencia... Caben destacar algunos sinónimos como trastornos y enfermedad, o algunos antónimos como trastorno y rasgo de personalidad. Hay deícticos como “así” para referirse a “PAS”. Por último, los conectores empleados son: de hecho, pero, aunque, en fin... Luego es un texto coherente en su tema y estructura, adecuado a la situación comunicativa y cohesionado en su uso del lenguaje.

VALORACIÓN CRÍTICA

Durante toda mi infancia mis emociones me desbordaban hasta tal punto que era incapaz siquiera de identificarlas. Mis reacciones eran desmesuradas para tan nimios desencadenantes, pero para mí era todo un mundo. Años más tarde mi madre me dijo que había leído sobre PAS y que de haberme entendido antes hubiera hecho las cosas de otra manera.

Llamar a los “dramáticos” PAS me parece una mejoría aunque deba decir que nunca he estado a favor de las etiquetas porque pecamos de exceso, como casi siempre. Mi madre le pone pegatinas a los botes transparentes y a mí me parece innecesario. Pero es cierto que las personas somos más tupidas y quizás sí que necesitamos palabras que engloben las realidades que nos definen, al fin y al cabo una fase de todo duelo es la aceptación y es extrapolable a este contexto.

Después de aceptarlo hay que hacer algo con ello, porque vale eres PAS ¿y después qué? Pues después a trabajar. Nuestras emociones son un mundo, que hay que conocer y moldear para que no nos deje atrapados en el magma. La educación emocional, por ello, debería ser uno de los pilares en los que se fundamente nuestro sistema educativo, para los que son PAS y para los que no, porque como ya decía mi madre, si te hubiese entendido antes (y si me hubiese entendido antes yo misma) las cosas hubiesen sido mejor.