

## Capítulo 1

### DE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA

Cada historia puede ser completamente distinta. Sin embargo, aunque el viaje pueda ser muy diverso en cada caso, el factor común siempre es un sentirse diferente de los otros ya desde etapas tempranas. Luego intentamos compensar esta sensación a través de grandes —y a veces dolorosos— esfuerzos para camuflarnos como una más de la tribu o una dura y autoimpuesta disciplina para demostrar que mereces ser parte de la tribu. Al final se trata de sentirse aceptada socialmente. Algo con lo que las chicas crecemos particularmente. Por supuesto, puede darse una tercera opción, que te sientas completamente excluida a pesar de todos tus esfuerzos.

Yo nací en Australia en el año 1974 en una modesta familia, después de que mis padres decidieran, a partir de su boda, viajar desde España al que entonces se llamaba «el fin del mundo». Esta era una época en la que no existían aún los móviles y las conferencias de larga distancia eran un recurso bastante caro.

Crecí como hija única en el seno de una familia llena de amor, sintiéndome libre y feliz desde los primeros recuerdos que tengo de mi infancia. Era un bebé muy sensible que se sentía hipnotizada con el movimiento de los árboles frente a nuestra casa, el rugir de sus hojas balanceadas por el viento fue uno de los primeros sonidos asombrosos que recuerdo. —Descubriría tan sólo en la etapa adulta que estas sensaciones intensas tienen que ver con el denominado rasgo de alta sensibilidad.

Tristemente, después de cuatro años, mi abuelo materno cayó gravemente enfermo. Tenía cáncer. Esto llevó a mis padres a tomar la decisión de volver a España, donde nos quedaríamos finalmente.

Cuando vi por primera vez a mi familia en España, me sentí abrumada por tantas caras nuevas, escondiéndome tras las piernas de mi madre. Yo hablaba en inglés, ellos no me entendían. Durante mis primeros años de infancia yo era la niña «exótica», ni española del todo, ni australiana nunca más. Así que probablemente mis primeras dudas inconscientes sobre mí misma empezaron ahí. ¿Era española? ¿Era australiana? No tenía la madurez suficiente para entender que casi siempre hay una tercera opción ante las disyuntivas, quizá ambas.

En aquella época el sistema educativo sólo empezaba con la escuela primaria con seis años, en lo que se denominaba Párvulos. Los dos años anteriores mi madre me había enseñado a decodificar los jeroglíficos de aquellos maravillosos cuentos de fábulas, así como a contar. Cuando comencé el colegio yo ya sabía que los números eran infinitos. Eso me hacía sentir extraña, ¿por qué el resto de los niños de mi clase se limitaban a contar hasta veintipocos? —Una de mis primeras experiencias de la línea «si yo puedo saber esto, cualquiera puede saberlo».

Así que cuando mi profesora de Parvulitos me pidió que saliera a la pizarra y contara en voz alta delante de la clase hasta el número que supiera... casi entré en pánico. Mientras empezaba a contar comencé a sufrir mentalmente por cómo seguir la orden de la profesora sin verme muriendo en el suelo por falta de aire y alimento, después de años y años sin dejar de contar. Así que cuando el modo pánico empezó a entrar en modo *on* después de haber contado hasta el cuarenta y algo, decidí fingir que no sabía más y paré. «No sé más», dije.

Esa fue la primera vez que recuerdo decidir conscientemente que era mejor no ser yo misma, escondiendo mi verdadera capacidad. Una concesión a favor de seguir sintiéndome parte de la tribu y no morir en el intento.

Mi padre era quien me ayudó a desarrollar mi hemisferio izquierdo del cerebro, la parte lógica, analítica, que calcula los riesgos. Él me regaló un Tente, la versión anterior del famoso juego de Lego de hoy, y pasábamos tardes enteras de fin de semana comparando nuestras habilidades mutuamente, a ver quién construía

la mejor maqueta imitando al modelo. Siempre me maravillaba el grado de perfección que él conseguía.

Esto me puso en la senda imparabile del perfeccionismo, lo que por un lado me impulsó hasta donde estoy hoy, como una persona autorrealizada y con éxito profesional.

Por otro lado, también contenía la duda permanente —«¿Es mi trabajo lo suficientemente bueno?»—, que en muchas ocasiones se vio alimentada por el personaje de la impostora. Tuve que pasar por un camino de evolución personal y profesional hasta la etapa adulta, para aprender a poner límites y permitirme parar en un punto de *sí, suficientemente bueno por ahora*. O como dice uno de los eslóganes internos de Google: «Hecho es mejor que perfecto».

Con diez años recuerdo sentirme abrumada por los ruidos alborotadores que no parecían molestar a otras personas. Mis primos solían burlarse de mí por ser «tan sensible». En aquellos momentos volvía a sentir que yo era la rara. Y estos son el tipo de momentos cotidianos donde los adultos debemos actuar como modelo de referencia respetando y aceptando la diversidad, en lugar de burlarnos de ella.

Sería en la edad adulta cuando descubriría que la alta sensibilidad es una de las señales más evidentes de un sistema nervioso y cerebral altamente reactivo a los estímulos. Los estudios en psicología más recientes lo denominan ‘Personas Altamente Sensibles’ (PAS), pero a mí me gusta más la etiqueta que acuñó la terapeuta Paula Prober de ‘mente selva’: «Típicamente, el mundo de la mente selva es muy intenso. Por ejemplo, es probable que piense mucho y muy rápido en más de una cosa a la vez (...) la percepción, consciencia y sensibilidad se activan rápidamente (...) Es muy frecuente que perciba cosas que pasan desapercibidas a otros, y que tenga la perspicacia de entender cosas que le parecen obvias, cuando no son aparentes para los que están alrededor».

En casa nunca fui capaz de limitarme a hacer una sola cosa a la vez durante mi tiempo de ocio. Tenía habilidad con el arte y las manualidades. Uno de los recuerdos más felices de mi infancia era el de los fines de semana cuando, después de comer, pasábamos la sobremesa viendo alguna película familiar en la televisión —es

conveniente reseñar que en la década de los años 80 en España sólo había dos canales de televisión, programación que era vetada para los niños, y un horario infantil limitado durante la semana, normalmente de cinco a siete de la tarde—.

Quedarme solamente mirando a *la caja tonta* se me hacía poco, recuerdo la sensación de tener mucha energía y la necesidad de darle salida. Así que, en lugar de simplemente sentarme a ver la película, normalmente me ponía a dibujar algo a la vez, a pintar, a bordar, a hacer algún puzle... Hoy sé que este rasgo se denomina multipotencialidad. Aún hoy no soy capaz de limitar mi tiempo de lectura a un solo libro, suelo tener entre tres y cinco como mínimo. Pero no lo asumo como una anomalía, lo acepto simplemente como uno más de los rasgos que caracterizan mi pensamiento divergente.

La etapa estudiantil da comienzo a la primera experiencia cuasi adulta de formar parte de un grupo social. En mi caso estas primeras experiencias de adolescencia siguieron confirmando mis sospechas ya de niña: que yo no era como una más de la tribu ‘normal’.

Aún recuerdo a un par de compañeros de colegio en Secundaria, que vivían cerca de mi casa. Entonces vivíamos en un piso bajo, cuyas ventanas daban a los jardines de un bonito parque de juegos. Estos chicos cogieron la afición durante un tiempo de pararse frente a mi ventana y hacerme burla mientras yo estaba estudiando frente a mi mesa. Hoy lo llamaríamos acoso escolar (*bullying*), pero entonces estas anécdotas se consideraban ‘tonterías de chavales’, mientras a mí me seguía alimentando una voz interior que me señalaba —tú eres diferente—. Mientras que la mayoría de los chicos y chicas de mi edad pasaban toda la tarde en la calle, yo prefería acortarlo y tener también tiempo para volver a retomar la lectura de alguno de mis libros favoritos. ¿No era rara?

Por aquel entonces yo había desarrollado un profundo sentido de identidad a través de las excelentes notas que sacaba porque estudiaba duro. Sólo descubrí pasados los cuarenta que yo era parte del 2% de la población denominada superdotada o de altas capacidades, lo que fue un tremendo *shock* a esas alturas de mi vida que mi impostora no iba a dejarme digerir fácilmente, pero eso es otra historia.

En el instituto, y siguiendo el consejo de mi profesor de literatura, elegí ciencias a pesar de que tenía un talento especial para los idiomas, la escritura y el dibujo. Con quince años hablaba inglés y alemán a nivel nativo. Había ganado varios premios y reconocimientos en concursos de dibujo de Navidad. Pero también se me daban bien la física, la química y las matemáticas. «Las ciencias te darán de comer, al arte y los idiomas siempre te puedes dedicar como hobby», me dijo. Y ese fue otro momento en el que probablemente mi impostora interna se frotó las manos.

En el Bachillerato, sentía que el cuento del patito feo hablaba de mí, era la única chica junto con otras dos o tres en las clases de ciencias. En física éramos casi treinta alumnos en total, sólo tres éramos chicas incluyéndome a mí.