

Título original: *Zart im Nehmen — Wie Sensibilität zur Stärke wird*

Autora: *Kathrin Sohst*

Copyright © 2016 by Kathrin Sohst

Edição original publicada por Gabal Verlag GmbH

Os direitos da edição portuguesa foram adquiridos através de Sandra Bruna
Agencia Literaria, SL

Todos os direitos reservados

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2018

Tradução: *Maria de Almeida*

Revisão: *Ana Bárbara Pedrosa/Editorial Presença*

Imagem da capa © Buffy Cooper/Trevillion Images

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

1.^a edição, Lisboa, abril, 2018

Depósito legal n.º 438 074/18

Reservados todos os direitos

para a língua portuguesa à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

Índice

| | |
|---|-----|
| Acerca deste livro | 9 |
| Para começar: mensagens da alta sensibilidade | 11 |
| 1. Ponto de informação da alta sensibilidade: como são as pessoas altamente sensíveis? | 19 |
| Serei altamente sensível? | 21 |
| Desafios: os campos de desenvolvimento das pessoas com alta sensibilidade | 52 |
| Forças: potenciais das pessoas com alta sensibilidade | 59 |
| 2. Experiências e perspectivas: as vivências das pessoas com alta sensibilidade | 71 |
| Histórias de sensibilidade e força: altamente sensíveis, reais, autênticas | 73 |
| Os sentidos | 74 |
| A saúde | 87 |
| O trabalho e a profissão (vocação) | 114 |
| As relações pessoais e a família | 148 |
| Tempo livre e consumo | 181 |
| Sensorial e extrassensorial | 200 |
| 3. Estratégias e recursos: o que torna fortes as pessoas com alta sensibilidade | 215 |
| Força: (apenas) uma questão de atitude? | 217 |
| Confiar: (também) na nossa própria intuição | 220 |
| Deixar entrar: oferecer um sorriso à vida | 222 |
| Perdoar: o caminho da liberdade | 224 |
| Crescer: fora da zona de conforto | 230 |
| Focalizar: qualidade em vez de quantidade | 234 |
| Fatores fortalecedores: em combinação com a energia | 236 |
| A arte de viver com a alta sensibilidade: pessoas altamente sensíveis e fortes | 276 |
| Farol orientador: o manifesto do poder da alta sensibilidade | 293 |
| Oito teses sobre o poder da alta sensibilidade | 295 |
| Inspiração no mundo animal | 296 |
| Economia e mudança de consciência | 297 |
| Ciência e verdade | 299 |
| A sabedoria que há em nós | 300 |
| Obrigada! | 303 |
| Fontes | 306 |

Serei altamente sensível?

Alta sensibilidade. O que é ao certo? Serei uma pessoa altamente sensível? O que significa ter uma alta sensibilidade? Como se consegue gerir a alta sensibilidade? Existe um diagnóstico da «alta sensibilidade»? De que forma é que a alta sensibilidade influencia a minha vida? Se olhar em redor, encontrarei algumas pessoas mais sensíveis do que outras? Perguntas e mais perguntas cujas respostas são muito importantes, porque só quando tivermos consciência de que existe o fenómeno da alta sensibilidade é que poderemos descobrir que grau de sensibilidade temos nós e têm as pessoas que nos rodeiam. Este é o primeiro passo para termos uma vida na qual a sensibilidade se transforma numa força, tanto na relação connosco como para conseguirmos uma boa convivência com o nosso companheiro, a nossa família e a sociedade.

Embora a investigação sobre o tema da alta sensibilidade ainda seja muito recente, uma coisa é certa: o fenómeno da alta percepção interessa a todos, uma vez que, se quisermos valorizar-nos e apreciar-nos uns aos outros, temos de conhecer as nossas sensibilidades, independentemente do grau que elas possam ter.

Não será cada um de nós sensível à sua maneira?

Se consultarmos o dicionário, veremos que a palavra «sensibilidade» faz referência à delicadeza de uma pessoa. Isto conduz-nos de imediato à pergunta: podemos dar-nos ao luxo de sermos «delicados» numa sociedade em que a disciplina e o alto rendimento asseguram a sobrevivência e o baixo rendimento é equiparado ao fracasso e ao declínio social? A resposta parece clara: a sensibilidade não tem lugar neste mundo. Ou será que tem? Abordemos o tema com menos dramatismo e observemo-lo de outro ponto de vista: quando falam de «sensibilidade», os médicos referem-se à recetividade que o organismo e determinadas partes do sistema nervoso demonstram perante os estímulos sensoriais e a dor. A Wikipédia refere que, em psicologia e na psicologia da percepção, entende-se por «sensibilidade» o chamado quinto sentido, ou seja, aquele que permite sentir através da pele.

Assim sendo, a sensibilidade é uma capacidade que nos tem assegurado a sobrevivência ao longo dos tempos. Sem ela, a espécie humana teria desaparecido há muito.

Portanto, faz todo o sentido conservarmos a(s) sensibilidade(s) e dedicarmos algum tempo a questionarmo-nos sobre ela(s) com regularidade.

O que é que me faz mal? Onde é que me dói? Porque é que me irrita? Porque, se formos sinceros, todos somos sensíveis em maior ou menor grau e alguns chegam até a ser altamente sensíveis.

Se você, tal como eu, pertence a este grupo de pessoas altamente sensíveis ou muito sensíveis, então não terá outra hipótese senão prestar atenção a todas as suas percepções, porque, quanto menos dermos ouvidos à nossa parte sensível, mais forte ela vai gritar. Todos conhecemos os sinais típicos: o stresse permanente, o cansaço, o esgotamento, as perturbações do sono, as doenças mentais e a síndrome de *burnout* marcam presença há anos não só nos meios de comunicação, mas também entre os nossos conhecidos. Ou será que é daquelas pessoas que já sabe o que sente quando o corpo e a mente se negam a continuar a funcionar? Os estudos efetuados pelas companhias de seguros de saúde revelam, ano após ano, que há cada vez mais pessoas que se sentem incapazes de fazer face às exigências da economia e da sociedade, o que afeta não só as pessoas altamente sensíveis, mas também as que têm uma sensibilidade de grau médio. Chegou o momento de prestarmos atenção ao nosso lado sensível e pensarmos na nossa saúde.

O FENÓMENO DA ALTA SENSIBILIDADE

As definições que vimos até agora devem-se à psicoterapeuta e professora universitária Elaine Aron, pioneira da investigação sobre a alta sensibilidade. Ela descobriu que as pessoas altamente sensíveis nascem com um sistema nervoso que lhes permite perceber e processar os estímulos, tanto externos como internos, de forma mais intensa do que as outras pessoas. Trata-se de um traço hereditário e variável presente em 15 a 20% da população. Em termos da sua distribuição, não existe diferença entre os sexos: há uma proporção igual de pessoas altamente sensíveis entre os homens e entre as mulheres.

Atualmente, não existe uma definição neurocientífica clara. Dado que a alta sensibilidade não é uma doença, mas sim um traço de personalidade, nem um médico nem um psicólogo farão um «diagnóstico» da alta sensibilidade. Por outro lado, Aron não foi a primeira pessoa a tratar do tema da alta sensibilidade. O cientista russo Ivan Pavlov já tinha realizado, muito antes, experiências com estímulos acústicos com o intuito de verificar em que ponto os voluntários atingiam ao limite da dor. Também foi ele quem constatou que, ao contrário da distribuição habitual dos fenómenos psicológicos, entre 15 e 20% dos voluntários alcançavam ao limite da dor antes das restantes pessoas submetidas ao teste.

Alta sensibilidade: conceito e definição

Nem cientistas nem autores se conseguem pôr de acordo na escolha do termo. Alta sensibilidade, hipersensibilidade, pessoa altamente sensível, excesso de sensibilidade... Todos estes termos surgem, em parte, como sinónimos, mas também com um carácter diferenciado. *Hochsensibilität* — literalmente «alta sensibilidade» — é a expressão mais utilizada em alemão e tem uma entrada na *Wikipédia*. Nos meios de comunicação social, utiliza-se frequentemente o termo «hipersensibilidade», que, sem dúvida, chama mais a atenção. A expressão «pessoa altamente sensível» utiliza-se para este fenómeno porque a psicóloga norte-americana Elaine Aron, a mãe da atual investigação sobre a alta sensibilidade, cunhou as expressões em inglês «*sensory-processing sensitivity*» e «*highly sensitive person*». A tradução de «*sensitivity*» não é unívoca, pelo que podemos falar tanto de pessoas altamente «sensíveis» como de pessoas altamente «sensíveis». Há também autores e *coaches* que falam da alta sensibilidade quando se referem a uma «alta aptidão» dos sentidos e de «*highly sensitive person*» quando descrevem todas as perceções extrassensoriais, incluindo aquela que, nos círculos espirituais, se denomina clarividência.

Ainda que o conceito de «alta sensibilidade» possa provocar a rejeição de certas pessoas — sobretudo se falarmos de homens —, decidi utilizar esta expressão por dois motivos muito simples. Em primeiro lugar, porque é o termo mais utilizado, escolhido também pela enciclopédia em linha *Wikipédia* e pelas associações de pessoas altamente sensíveis; e, em segundo lugar, porque simplesmente me acostumei

a ele. Porém, para mim, a escolha dos termos é menos relevante do que oferecer uma visão prática do fenómeno. De modo que, de agora em diante, utilizarei as abreviaturas «PAS» e «AS» para me referir respetivamente a «pessoas/personalidades altamente sensíveis» e à «alta sensibilidade».

Qual é o meu grau de sensibilidade?

Desde que, em 2008, foquei a minha atenção neste fenómeno, tem-se avançado muito. O fenómeno da alta sensibilidade é cada vez mais conhecido, o que é positivo. Porém, ainda há muita gente que olha para mim com curiosidade e com um ponto de interrogação desenhado no rosto quando lhes digo: «Sou embaixadora da alta sensibilidade.» Geralmente, perguntam-me logo: «Alta sensibilidade? O que é isso ao certo?» Frequentemente, são precisamente as pessoas altamente sensíveis que me questionam com curiosidade porque se sentem magicamente atraídas por esta expressão e andam há algum tempo à procura de respostas. Contudo, há cada vez mais pessoas que não são altamente sensíveis a interessarem-se pelo tema. Isso é um bom sinal, já que não basta apenas as PAS estarem informadas. Este fenómeno tem também uma grande importância para responsáveis de recursos humanos, empresários, diretores, psicólogos, médicos, homeopatas, professores, educadores, pedagogos ou treinadores. É um fenómeno que tem que ver com a valorização, a orientação, a seleção de pessoal e a saúde... temas cuja relevância para a economia e para a sociedade aumenta a cada dia que passa.

Como é que cheguei ao tema da alta sensibilidade? Como já disse, veio parar-me às mãos o livro de Georg Parlow, *Zart besaitet* [Altamente Sensível]. Quando comecei a lê-lo, fiquei fascinada porque era óbvio que alguém tinha escrito sobre mim e estava a abrir-me os olhos. O livro deu-me as respostas que procurava há muito tempo: foi um ponto de viragem na minha vida. Finalmente, existia uma explicação para a minha «forma de ser diferente». E, mais importante ainda, pude dizer: «Não estou sozinha! Há mais pessoas como eu!» Esta ideia foi muito positiva para mim: se pensarmos bem, 15 ou 20% de pessoas altamente sensíveis é uma minoria muito grande e a realidade destas pessoas pode mudar

radicalmente de um momento para o outro quando se põe sobre a mesa o tema da alta sensibilidade. As pessoas com uma sensibilidade «normal», pelo contrário, não costumam ser sequer aludidas.

Michael Jack, presidente da Informations— und Forschungsverbunds Hochsensibilität [Associação para a Informação e Investigação da Alta Sensibilidade], chama ao momento em que se dá esta constatação «efeito da cadeia montanhosa». Não só tiramos um grande peso de cima de nós, como também pomos em movimento toda uma cordilheira. A névoa dissipa-se e, de repente, abrem-se caminhos onde antes só se via mato selvagem. Aqui e ali cai uma avalanche sobre o vale, produzindo um grande estrondo e mudando toda a paisagem. Alívio, reorganização, curiosidade...

É também neste momento que aqueles que acabam de descobrir que são altamente sensíveis se socorrem da sua prancha de *surf* digital e navegam em busca do teste apropriado. O desejo de se encaixarem numa categoria é grande. Quem tem a sensação de ser diferente desde a infância carrega uma nostalgia dentro de si: a ânsia de superar as contradições com o mundo e consigo mesmo. As estruturas podem ajudar muito: as diferentes categorias mostram-nos o caminho por entre a selva informativa do quotidiano e ajudam-nos a orientarmos-nos na vida. A alta sensibilidade é uma dessas categorias. Uma categoria que pode esclarecer (e explicar) muitas coisas. Trata-se da pertença a um grupo e da sensação de não estarmos sós na nossa diferença. Não importa que os testes no âmbito da alta sensibilidade não tenham obtido (ainda) o reconhecimento científico.

Teste

Quer saber se é altamente sensível? Então ponha-se à prova. O teste «Que grau de sensibilidade tenho?» baseia-se nos conhecimentos e nas experiências que fui reunindo ao longo do tempo.

Assinale com uma cruz as afirmações com as quais se identifica.

- 1. Ouço, vejo, cheiro e/ou sinto os sabores com intensidade e, por vezes, sou assoberbado pelas minhas impressões sensoriais.
- 2. Prefiro trabalhar sozinho e em silêncio.
- 3. Para mim, é importante encontrar a minha vocação e vivê-la.
- 4. Penso nas coisas interligando-as e procurando uma solução global.
- 5. Mesmo quando tenho muita vontade de ir a uma festa ou a um grande evento, sinto-me logo incomodado pelo excesso de estímulos sensoriais e de pessoas.
- 6. Quando era criança, tinha uma imaginação desmesurada e ainda hoje tenho acesso a um mundo que não é alcançável pelas outras pessoas.
- 7. Tal como consigo usufruir intensamente das coisas belas e delicadas da vida, também me incomodam os ruídos estridentes, as luzes brilhantes, os odores fortes, a roupa justa e as multidões.
- 8. Quando há um excesso de estímulos sensoriais, prefiro recolher-me num local tranquilo onde possa estar sozinho.
- 9. Para mim, é muito importante sentir-me valorizado e trabalhar num ambiente que se adegue aos meus valores.
- 10. Tenho poucos amigos, mas bons, e gosto de conversas profundas.
- 11. Fico sem forças com frequência quando os outros estão em plena forma.
- 12. Reajo de forma intensa aos medicamentos, à cafeína, à teína, à nicotina e/ou ao álcool.
- 13. Tenho a tendência a ter reações alérgicas.
- 14. Percebo muito bem o que as outras pessoas estão a sentir e, frequentemente, os limites entre as minhas próprias sensações e as dos outros esbatem-se.
- 15. Preciso de algum tempo para processar as experiências intensas. Por vezes, volto a pensar numa situação depois de muito tempo para «reassimilá-la».
- 16. Para mim, trabalhar num grande escritório dividido em cubículos é horrível e nem sequer consigo considerar essa hipótese.
- 17. Evito as notícias negativas e os filmes com cenas de violência, morte ou agressividade.
- 18. Só me sinto completamente à vontade no meu trabalho se encontrar nele um sentido e conseguir empregar as minhas capacidades.
- 19. Na minha vida, a justiça, a fé, a sensatez, os valores e a ética e/ou a espiritualidade desempenham um papel muito importante.
- 20. Reajo ao stresse, à má alimentação, à falta de exercício físico e a um ambiente stressante mais cedo do que as outras pessoas.
- 21. Não me dou bem com os estímulos contínuos dos meios de comunicação social, nem com a avalanche de informação e de *e-mails*.

(continua)

(continuação)

- 22. As outras pessoas dão valor à minha consideração diferenciada e/ou à minha percepção subtil.
- 23. Para mim, o equilíbrio entre a proximidade e a distância é muito importante no que toca às relações mais estreitas.
- 24. Entre os meus pontos fortes contam-se a empatia, a intuição e a criatividade.
- 25. Por vezes, percebo que alguém diz algo diferente do que pensa e sente, o que costuma confirmar-se no decurso da relação/situação.
- 26. Assumo rapidamente a responsabilidade e tenho de fazer um esforço para aceitar apenas as tarefas ou as questões com as quais consigo lidar tendo em conta os meus recursos.
- 27. Quando as pessoas não agem em consonância com os meus valores ou com as minhas expectativas, tenho de me esforçar para não as julgar.
- 28. Desde a infância que considero muitas pessoas insensíveis e/ou com falta de consideração.
- 29. Em situações críticas imprevistas mantenho a capacidade de agir e fico em condições de assumir o comando rapidamente.
- 30. Por vezes, sei de antemão o que acontece e/ou percebo de longe as coisas más que ocorrem às pessoas em meu redor.

Avaliação

Todas as afirmações fazem referência a aspetos da alta sensibilidade. Quantas mais cruzes tiver colocado, mais forte é a indicação de que pertence aos 15-20% de pessoas altamente sensíveis que percebem qualitativa e quantitativamente mais estímulos e informações e que os processam de forma mais intensa do que as restantes pessoas.

Cada um dos pontos é relativo a um âmbito sensível da sua vida que exerce influência sobre si. Mesmo que só tenha assinalado um único ponto, isso pode significar que é altamente sensível nesse aspeto. Preste atenção. Concentre-se nele. Até onde chega a sua alta sensibilidade? O que pode fazer para controlar melhor esse ponto sensível? Reflita acerca da sua percepção: até que ponto é positiva ou negativa neste aspeto?

Uma coisa importante: independentemente do quão sensível for e em que âmbito o for, não faz qualquer sentido agir como se não fosse. Se o fizer, estará a repudiar uma parte de si mesmo, algo que só contribuirá para aumentar a intensidade dos estímulos e aumentar o seu nível de stresse. Portanto, é melhor analisar esse campo da sua vida para se manter são e produtivo e sentir-se bem consigo mesmo.