

“Este livro reformula a maneira como pensamos sobre a sensibilidade e enfatiza a importância de estarmos sintonizados com o mundo.”

– Susan Cain, autora de *O poder dos quietos*

Jenn Granneman & Andre Sólo

# sensível

O PODER SECRETO DAS  
PESSOAS ALTAMENTE SENSÍVEIS  
EM UM MUNDO SOBRECARRREGADO

## capítulo 1

# Sensibilidade: estigma ou superpoder?

Não suporto o caos. Detesto ambientes barulhentos.  
A arte me faz chorar. Não, não sou maluca; sou  
um exemplo clássico de pessoa altamente sensível.

— ANNE MARIE CROSTHWAITE

○ ano era 1903. Picasso dançava no Moulin Rouge, luzes elétricas iluminavam casas noturnas a noite toda e as cidades da Europa entravam com estardalhaço em uma nova era. Bondes transportavam passageiros em meio a ruas cheias de charretes, telégrafos conectavam lugares distantes e notícias de última hora atravessavam continentes em questão de minutos. A tecnologia também conquistou a casa das pessoas, com fonógrafos grasnando música sob demanda nas festas. As canções podiam ser um prelúdio para uma noite no cinema ou uma tentativa de abafar o som de ruas sendo escavadas para a instalação de sistemas modernos de saneamento. Até mesmo a zona rural estava agitada, com agricultores usando equipamentos mecanizados pela primeira vez. A vida estava mudando, e o progresso, acreditava-se, era bom.

A cidade alemã de Dresden não ficaria para trás. Seus líderes queriam exibir seus próprios avanços e reproduzir conquistas de outras cidades. Depois de uma votação e da formação de comitês, foi anunciada uma exposição em toda a cidade, completa, com uma série de palestras públicas. Um dos palestrantes era o sociólogo Georg Simmel. Embora pouco conhecido

hoje, Simmel foi influente em seu tempo. Sendo uma das primeiras pessoas a aplicar uma abordagem científica às interações humanas, seu trabalho abordou todos os aspectos da vida moderna, desde o papel do dinheiro na felicidade humana até os motivos pelos quais as pessoas flertam. No entanto, se as autoridades da cidade esperavam que ele elogiasse o progresso, estavam muito enganadas. Simmel subiu ao púlpito e de pronto jogou fora as instruções que havia recebido. Ele não estava lá para falar sobre as glórias da vida moderna, mas para debater seu efeito na alma humana.

A inovação, sugeriu ele, não apenas nos dava uma vida de mais eficiência; ela nos dava um mundo que sobrecarregava o cérebro humano e comprometia sua capacidade de acompanhar os acontecimentos.<sup>1</sup> Ele descreveu um fluxo ininterrupto de “estímulos externos e internos” em um mundo barulhento, agitado e sobrecarregado. Muito à frente de seu tempo, Simmel sugeriu que as pessoas tinham uma quantidade limitada de “energia mental” – algo que hoje sabemos ser mais ou menos verdadeiro – e que um ambiente altamente estimulante a consome muito mais. Um lado de nossa psique, o lado construído em torno de conquistas e trabalho, podia ser capaz de acompanhar o ritmo da vida, explicou ele, mas nosso lado espiritual e emocional estava absolutamente esgotado. A humanidade, dizia Simmel, era sensível demais para uma vida como aquela.

Uma preocupação específica de Simmel era como as pessoas lidavam com aquilo. Incapazes de reagir de modo significativo a cada nova informação, os cidadãos tendiam a se tornar *blasé*, ou simplesmente apáticos, diante do excesso de estímulos. Eles aprenderam a reprimir seus sentimentos, a tratar uns aos outros de um jeito protocolar, a se importar menos. Afinal, não tinham escolha. Ouviam diariamente notícias terríveis do mundo todo, como a erupção do vulcão Pelée, que matou 28 mil pessoas em minutos, ou os horrores dos campos de concentração britânicos na África. Ao mesmo tempo, tropeçavam em moradores de rua e ignoravam estranhos amontoados nos bondes. Como poderiam oferecer empatia, ou mesmo um simples cumprimento, a todos com quem cruzavam? Em vez disso, fecharam o próprio coração por necessidade. O mundo exterior exigente devorou o mundo interior deles e, nesse processo, levou junto sua capacidade de estabelecer conexões.

Simmel alertou que, vivendo sob tal sobrecarga, corríamos o risco de

“ser nivelados e engolidos”.<sup>2</sup> Como se pode imaginar, suas palavras foram a princípio recebidas com desdém. Mas, uma vez publicadas, elas se transformaram em seu ensaio mais famoso. O texto se espalhou rapidamente, porque traduzia em palavras algo que muitas pessoas sentiam em silêncio: que o mundo havia se tornado muito agitado, muito barulhento, muito tudo.

Isso foi há mais de 120 anos, quando grande parte da vida ainda se movia na velocidade do cavalo e das charretes. Foi antes da invenção da internet, do smartphone e das redes sociais. Hoje, a vida é ainda mais atribulada, pois trabalhamos longos expedientes, cuidamos de nossos filhos ou pais idosos com pouco apoio, e encaixamos as amizades entre uma tarefa e outra, via mensagem instantânea. Não admira que estejamos estressados, esgotados e ansiosos. Até o próprio mundo é objetivamente mais hiperestimulante do que na época de Simmel. De acordo com algumas estimativas, hoje estamos expostos a mais informações em um dia do que uma pessoa que viveu no Renascimento encontrava em toda a sua vida:<sup>3</sup> em 2020, produzimos 2.500.000.000.000.000 bytes de dados *por dia*.<sup>4</sup> Segundo esse ritmo, cerca de 90% de todos os dados da história humana foram criados nos últimos cinco anos. Cada fragmento desses dados, em tese, é direcionado ao cérebro de alguém.

O animal humano não é projetado para esse input ilimitado de dados. Pelo contrário, nosso cérebro é um instrumento sensível. Os pesquisadores que o estudam concordam que, assim como Simmel alertou, ele só pode processar um determinado volume de informação.<sup>5</sup> Ultrapassado esse limite, todo mundo, não importa a personalidade ou quanto seja resistente, acaba atingindo o ponto de sobrecarga. As reações começam a se tornar mais lentas, a tomada de decisão fica comprometida, surge uma sensação de raiva ou exaustão e, se a pressão continua, vem o esgotamento. Esta é a realidade de uma espécie inteligente e emotiva: como um motor sobrecarregado, chega uma hora em que o nosso grande cérebro precisa de um tempo para esfriar. A humanidade é mesmo, como Simmel sabia, uma criatura sensível.

O que ele não sabia é que nem todos são sensíveis no mesmo grau. Na prática, existe um grupo de pessoas programado para ser mais física e emocionalmente responsivo do que outros. Essas pessoas – as pessoas sensíveis – experimentam este mundo excessivo de uma forma mais profunda.

## O estigma de ser sensível

Embora esteja lendo este livro, pode ser que você não queira ser chamado de sensível. Muito menos de *altamente sensível*. Para muitas pessoas, *sensível* é um palavrão. Parece um ponto fraco, uma confissão de culpa ou, pior, uma ofensa. No dia a dia, *sensível* pode significar muitas coisas, e a maioria delas se baseia em vergonha:

- Quando chamamos alguém de sensível, o que de fato queremos dizer é que essa pessoa não aceita brincadeiras, se ofende com facilidade, chora demais, se magoa com frequência ou não consegue lidar com avaliações ou críticas.
- Quando nos referimos a nós mesmos como sensíveis, o que muitas vezes queremos dizer é que temos o hábito de reagir de forma exagerada.
- A sensibilidade está associada à delicadeza e à feminilidade; de modo geral, os homens costumam não querer ser vistos como sensíveis.
- Um assunto sensível é aquele que pode ofender, magoar, irritar ou deixar os interlocutores constrangidos.
- Da mesma forma, a palavra *sensível* costuma estar associada a um intensificador: não seja sensível *demais*; por que você é *tão* sensível?

À luz dessas definições, faz sentido alguém se irritar ao ser chamado de sensível. Por exemplo: durante a escrita deste livro, amigos e parentes curiosos nos perguntaram sobre o que ele tratava. “Pessoas altamente sensíveis”, respondíamos. Alguns ficavam empolgados, porque sabiam o que o termo significava. “Eu sou assim!”, nos diziam com entusiasmo. “Você está me descrevendo.” Mas, na grande maioria das vezes, as pessoas tinham uma ideia errada do que estávamos falando, e esses equívocos em relação à sensibilidade ficavam explícitos. Algumas acharam que estávamos escrevendo um livro sobre como nossa sociedade se tornou politicamente correta demais. Outras, que estávamos dando conselhos sobre como deixar de se ofender com tanta facilidade (a expressão *floco de neve*, termo usado de forma pejorativa para se referir a jovens nascidos após o ano 2000 – considerados únicos e frágeis –, foi mencionada mais de uma vez).

Em outra ocasião, pedimos a uma amiga escritora que lesse uma primei-

ra versão do manuscrito e nos desse um feedback. Ao ler, ela percebeu que ela mesma era uma pessoa sensível e que o homem com quem ela estava namorando também se encaixava nessa categoria. Para ela, essa revelação foi extremamente positiva. No entanto, quando ela tocou no assunto com o namorado, ele ficou na defensiva. “Se alguém me chamasse de sensível”, retrucou ele, “eu ficaria bem ofendido”.

A sensibilidade, portanto, como uma dimensão da personalidade humana, ganhou má reputação: passou a ser erroneamente associada a fraqueza e vista como um defeito que precisa ser corrigido. Basta digitar a palavra *sensível* no Google para entender o que queremos dizer: em dezembro de 2021, as três principais pesquisas relacionadas eram “desconfiado”, “constrangido” e “inferior”. Digite a frase “Sou sensível demais” e você vai encontrar textos com títulos como “Sou sensível demais. Como posso ser mais durão?”<sup>6</sup> e “Como deixar de ser sensível demais?”<sup>7</sup> Devido aos equívocos em relação à sensibilidade, até mesmo as pessoas sensíveis internalizaram um sentimento de vergonha sobre quem são. Durante anos, administramos uma comunidade on-line para pessoas sensíveis chamada Sensitive Refuge. Embora haja uma conscientização cada vez maior sobre o tema, os leitores ainda nos perguntam com frequência: “Como faço para deixar de ser tão sensível?”

A resposta, é claro, *não* é deixar de ser sensível – porque, na prática, essas definições baseadas na vergonha não dizem o que realmente significa ser sensível.

## *O que realmente significa ser sensível*

Tudo começou com uma observação simples sobre bebês: alguns ficavam incomodados com novos cheiros e visões, enquanto outros permaneciam imperturbáveis.<sup>8</sup> Em seu laboratório, na década de 1980, o psicólogo Jerome Kagan e sua equipe realizaram uma série de testes com cerca de quinhentos bebês. Eles balançavam móveis do Ursinho Pooh diante deles, aproximavam de suas narinas cotonetes embebidos em álcool diluído e projetavam um rosto em uma tela que falava com uma voz robótica assustadora. Alguns bebês mal reagem, permanecendo calmos durante toda a sessão de 45 minutos. Outros se mexiam constantemente, chutando, se

debatendo, arqueando as costas e até chorando. Kagan rotulou esses bebês de “altamente reativos”, enquanto outros eram “pouco reativos” ou se encaixavam em algum ponto entre os dois. Os bebês altamente reativos, ao que parecia, eram mais sensíveis ao ambiente e provavelmente tinham essa característica desde o nascimento. Mas será que esse temperamento continuaria com eles pelo resto da vida?

Hoje, sabemos que sim. Kagan e seus colegas acompanharam muitos dos bebês até a idade adulta. Esses bebês altamente reativos, agora na casa dos 30 e 40 anos, tornaram-se adultos altamente reativos. Eles ainda têm reações intensas – confessam ficar nervosos em meio a multidões, pensar demais nas coisas e se preocupar com o futuro. Mas também trabalham duro e se destacam de inúmeras formas. A maioria tirou notas altas na escola, construiu uma boa carreira e fez amigos com a mesma facilidade que qualquer outra pessoa; um número expressivo deles prosperou. E muitos descreveram como desenvolveram confiança e calma sem precisar abrir mão de sua sensibilidade.

Embora Kagan associasse esse temperamento ao medo e à preocupação, conectando-o às amígdalas (o “centro do medo” no cérebro), hoje sabemos que ele é uma característica saudável. Dezenas de pesquisadores confirmaram essa descoberta,<sup>9</sup> de forma mais notável Elaine Aron, indiscutivelmente a fundadora do campo da pesquisa de sensibilidade.<sup>10</sup> (Na verdade, o medo que Kagan observou em algumas dessas crianças altamente reativas em geral desapareceu na idade adulta.) Hoje, a mesma característica que Kagan estudou é conhecida por muitos nomes: pessoas altamente sensíveis (PASs), sensibilidade de processamento sensorial, sensibilidade biológica ao contexto, suscetibilidade diferencial ou mesmo “orquídeas e dentes-de-leão”, sendo as pessoas sensíveis as orquídeas. Os especialistas por trás de cada um desses termos concordam que todos se referem à mesma característica. E recentemente houve um movimento para reunir essas teorias sob um único termo genérico: *sensibilidade ambiental*. Seguimos a sugestão desses pesquisadores e nos referimos a essa característica como sensibilidade ambiental, ou simplesmente *sensibilidade*.

Não importa que nome você dê, a sensibilidade é definida como a capacidade de perceber, processar e reagir de modo intenso ao ambiente. Essa habilidade se manifesta em dois níveis: (1) ao receber informações por meio dos sentidos e (2) ao pensar a fundo sobre essas informações ou encontrar muitas

conexões entre elas e outros conhecimentos, lembranças ou ideias. Pessoas sensíveis fazem as duas coisas em maior grau. Elas naturalmente captam mais informações do ambiente, processam-nas mais profundamente e, em última instância, são mais afetadas por elas. Grande parte desse processamento profundo ocorre de maneira inconsciente, e muitas pessoas sensíveis nem percebem que o fazem. Isso se aplica a tudo que uma pessoa sensível assimila.

No entanto, preferimos uma definição mais simples: se você é sensível, tudo o afeta com mais intensidade, mas você faz mais a partir disso.

Na verdade, uma palavra melhor para *sensível* seria *responsivo*. Se você é uma pessoa sensível, seu corpo e sua mente respondem mais ao mundo ao seu redor. Você responde mais à decepção, à dor e à perda, mas também à beleza, às novas ideias e à alegria. Você vai fundo, enquanto outros apenas arranham a superfície. Você continua pensando quando os outros já desistiram e passaram para outra coisa.

## *Não só artistas e gênios*

A sensibilidade, portanto, é uma parte normal da vida. Todos os seres humanos – e até mesmo os animais – são sensíveis em alguma medida ao ambiente em que vivem. Todos nós temos momentos em que choramos, ficamos magoados e nos sentimos sobrecarregados por acontecimentos estressantes, e todos temos momentos em que refletimos profundamente, nos maravilhamos diante da beleza e nos debruçamos sobre um assunto que nos fascina. Mas alguns indivíduos são fundamentalmente mais responsivos ao ambiente e às experiências do que outros. Essas são as pessoas altamente sensíveis.

Assim como outras características, a sensibilidade é um continuum, e todo mundo se situa em algum ponto ao longo dele, seja na categoria de baixa, média ou alta sensibilidade. As três são consideradas normais e saudáveis. E as pessoas sensíveis não estão sozinhas: pesquisas recentes sugerem que indivíduos altamente sensíveis representam aproximadamente 30% da população (outros 30% são os pouco sensíveis, enquanto os 40% restantes ficam em algum lugar entre os dois extremos).<sup>11</sup> Ser sensível, em outras palavras, não é uma coisa rara, reservada apenas a artistas e gênios. Esse traço ocorre em cerca de uma em cada três pessoas, em todos os locais

de trabalho, cidades e escolas. A sensibilidade é igualmente comum entre homens e mulheres. Os homens podem ser *instruídos* a não serem sensíveis, mas isso não muda o fato de eles serem, sim.

### **Em suas próprias palavras: o que significa ser sensível para você?**

“Sou sensível e passei a maior parte da vida acreditando que isso era um defeito, porque ninguém que eu conhecia era como eu. Hoje vejo minha sensibilidade como uma bênção. Tenho uma vida interior muito rica e criativa. Nunca me senti entediada. Tenho pena de alguns amigos que vivem na superfície, sem nunca experimentar a profunda sintonia interior com a natureza, as artes e o universo em todo o seu magnífico esplendor. Eles não fazem grandes perguntas sobre a vida e a morte. Falam só sobre o que viram na TV ou sobre onde vão passear no domingo.” – Sally

“Para algumas pessoas, a palavra *sensível* tem uma conotação de fragilidade ou fraqueza. Mas pode ser uma enorme vantagem estar emocionalmente conectado com o que os outros sentem e com o que nós mesmos sentimos. Para mim, ser sensível é uma forma de ser respeitoso e gentil consigo mesmo e com os outros. É uma consciência especial e importante que nem todo mundo tem.” – Todd

“Sendo homem, por causa da masculinidade tóxica, ser rotulado como sensível era o mesmo que ser rotulado como afeminado, temperamental ou frágil. Na prática, eu não era nenhuma dessas coisas. Eu estava hiperconsciente de mim mesmo e dos meus sentimentos, e sabia que esses outros rótulos não eram verdadeiros – mas não fazia ideia do que eram até me deparar com alguns livros sobre pessoas altamente sensíveis.” – Dave

“Eu via a palavra *sensível* como algo negativo, porque meu pai me dizia: ‘Você é sensível demais.’ Hoje vejo essa palavra sob uma luz diferente. Eu me sinto feliz por ser sensível, e agora sei que é uma coisa positiva neste mundo às vezes tão frio. Não abriria mão da minha sensibilidade mesmo que pudesse. Amo ser capaz de apreciar profundamente tudo o que está ao meu redor.” – Renée

“Eu costumava pensar na sensibilidade como uma fraqueza, porque minha família e meu ex-marido me diziam o tempo todo que eu precisava crescer e desenvolver uma proteção, ou que eu estava exagerando. Eu era constantemente criticada por isso. Mas agora que eles não fazem mais parte da minha vida, estou me concentrando nisso como um ponto forte e inclusive retomei a pós-graduação, concluí um segundo mestrado para mudar de carreira e me tornei terapeuta. Vou usar minha sensibilidade para ajudar os outros.” – Jeannie

## Você é uma pessoa sensível?

Talvez você consiga sentir as notas de carvalho em um vinho Chardonnay antes de qualquer outro convidado no jantar. Talvez você fique maravilhado e comovido com a *Nona Sinfonia* de Beethoven ou chore enquanto assiste a vídeos de resgate de animais. Talvez o barulho constante de alguém digitando torne impossível para você se concentrar. Todos esses podem ser sinais de alta sensibilidade, e muitos de nós somos mais sensíveis do que imaginamos.

Então, aqui vai um checklist das características mais comuns das pessoas sensíveis. Quanto mais itens você marcar, mais sensível você é. Não é preciso marcar todos os itens nem se identificar com cada um dos tópicos deste livro para ser considerado uma pessoa sensível. Lembre-se: a sensibilidade é um continuum, e todo mundo se situa em algum ponto ao longo dele.

Além disso, tenha em mente que suas experiências de vida influenciam a forma como sua sensibilidade se expressa. Por exemplo, se você foi ensinado a estabelecer limites saudáveis desde criança, talvez nunca tenha sofrido com a tendência a fazer de tudo para agradar os outros ou para evitar conflitos, como acontece com algumas pessoas sensíveis. Outros aspectos de sua personalidade também farão diferença em quanto você se identifica com as afirmações a seguir. Por exemplo, se você se considera mais extrovertido do que introvertido, pode precisar de menos tempo de ociosidade do que uma pessoa introvertida e sensível.

Quais das seguintes afirmativas são verdadeiras para você?

- Em geral, você costuma fazer uma pausa antes de agir, dando tempo para que o cérebro faça o trabalho dele.
- Você percebe detalhes sutis, como uma ligeira diferença de tonalidade entre as pinceladas em uma pintura ou uma microexpressão que desaparece rapidamente do rosto de seu colega de trabalho.
- Você sente emoções fortes. Tem dificuldade para se livrar de emoções intensas, como raiva ou preocupação.
- Você sente muita empatia, mesmo em relação a estranhos ou pessoas de quem só ouviu falar no noticiário. Você se coloca no lugar dos outros com muita facilidade.
- O humor das outras pessoas o afeta bastante. Você absorve facilmente as emoções dos outros, assumindo os sentimentos delas como se fossem seus.
- Você se sente estressado e cansado em ambientes barulhentos e movimentados, como um shopping lotado, um show ou um restaurante.
- Você precisa de muito tempo de ociosidade para recuperar as energias. Costuma se afastar das pessoas para conseguir acalmar os sentidos e processar seus pensamentos.
- Você lê bem as pessoas e consegue inferir com precisão surpreendente o que elas estão pensando ou sentindo.
- Você tem dificuldade em assistir a filmes violentos ou assustadores ou testemunhar qualquer tipo de crueldade contra animais ou humanos.
- Você odeia se sentir apressado e prefere fazer as coisas com atenção.
- Você é perfeccionista.

- Você se esforça para dar o melhor de si sob pressão, como quando seu chefe está avaliando seu trabalho ou quando você está participando de uma competição.
- Às vezes, o ambiente é seu inimigo. Uma cadeira com assento muito duro, luzes muito fortes e música muito alta podem fazer com que pareça impossível relaxar ou se concentrar.
- Você se assusta facilmente com barulhos repentinos, como quando alguém se aproxima de você de mansinho.
- Você é um buscador. Você pensa profundamente sobre a vida e se pergunta por que as coisas são como são. Talvez tenha sempre indagado por que os outros não são tão cativados pelos mistérios da natureza humana e do universo quanto você.
- Suas roupas importam de verdade. Tecidos ásperos ou roupas apertadas – como calças com o cós muito justo – podem estragar o seu dia.
- Você parece ter menos tolerância à dor do que as outras pessoas.
- Seu mundo interior é vivo e presente. Você já foi descrito como imaginativo e criativo.
- Você tem sonhos (e pesadelos) vívidos.
- Você parece ter mais dificuldade em se ajustar às mudanças do que as outras pessoas.
- Você já foi chamado de tímido, fresco, intenso, dramático, sensível ou exigente demais.
- Você também já foi chamado de cuidadoso, atencioso, sábio, perspicaz, apaixonado ou observador.
- Você sabe ler bem as pessoas no recinto.
- Você é sensível a mudanças em sua alimentação e em seus níveis de açúcar no sangue. Se passa algum tempo sem comer, pode ficar irritadiço.
- Para você, um pouco de cafeína ou álcool já faz um grande efeito.
- Você chora com facilidade.
- Você procura harmonia em seus relacionamentos, de modo que conflitos podem ser muito angustiantes, talvez até mesmo fazendo você se sentir mal fisicamente. Em consequência disso, você pode estar sempre tentando agradar as pessoas ou fazendo de tudo para evitar desentendimentos.

- Você deseja profundidade e intensidade emocional em seus relacionamentos. Conexões protocolares ou superficiais não bastam.
- Sua mente funciona em alta velocidade. Por isso muitas vezes você se sente fora de sintonia com os outros, e esse sentimento pode ser extremamente solitário.
- Palavras importam muito para você. Não é fácil deixar de lado palavras ofensivas ou críticas.
- Você pensa muito sobre si mesmo e conhece bem seus pontos fortes e fracos.
- Você fica extremamente comovido com a arte e a beleza, seja uma música, uma pintura ou apenas a forma como a luz do sol toca as folhas no outono.

Você também pode fazer a seguinte autoavaliação simples sobre o que é fácil *versus* o que é desafiador para você. Se você se identifica com a maioria dessas afirmações, provavelmente é uma pessoa sensível.

É fácil para mim...	É um desafio para mim...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ler o humor ou as intenções das pessoas.</li> <li>• fazer um trabalho lento e cuidadoso de alta qualidade.</li> <li>• perceber detalhes que os outros ignoram.</li> <li>• buscar soluções holísticas que beneficiam o grupo.</li> <li>• encontrar beleza e significado nas coisas do dia a dia.</li> <li>• fazer arte, ser criativo ou oferecer pontos de vista únicos.</li> <li>• ter empatia pelos outros, principalmente quando estão magoados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lidar com emoções intensas dos outros, principalmente raiva, estresse ou decepção.</li> <li>• trabalhar rápido sob pressão ou escrutínio.</li> <li>• priorizar minhas próprias necessidades.</li> <li>• ignorar cheiros, texturas ou ruídos incômodos.</li> <li>• suportar ambientes cheios ou agitados demais.</li> <li>• permanecer em ambientes feios ou hostis.</li> <li>• ler ou ver representações de violência.</li> </ul>

Talvez pela primeira vez na vida você esteja percebendo que é uma pessoa sensível. Se esse for o caso, bem-vindo ao clube. Você não está sozinho. Na verdade, está em ótima companhia: muitos dos maiores estudiosos, artistas, líderes e ideólogos de movimentos na história eram sensíveis. Sem a mente sensível, o mundo não teria:

- A teoria da evolução
- A teoria dos germes
- O musical *West Side Story*
- A música-tema de *Star Wars*
- O fim do apartheid
- A produtora Studio Ghibli
- *Eu sei por que o pássaro canta na gaiola*, de Maya Angelou
- Netflix
- A hierarquia de necessidades de Maslow
- *O beijo*, de Klimt
- *Frankenstein*, de Mary Shelley
- O programa *Mister Rogers' Neighborhood*\*

O mais importante é você saber que não tem nenhum defeito nem está errado por ser sensível. Na verdade, você tem um superpoder – do qual a espécie humana vem tirando proveito há milhões de anos.

## Uma vantagem evolutiva

Além de ser normal, a sensibilidade é algo positivo. Cientistas inclusive acreditam que é uma vantagem evolutiva, que ajuda os organismos a sobreviver

---

\* Charles Darwin, Girolamo Fracastoro, Jerome Robbins, John Williams, Nelson Mandela, Hayao Miyazaki, Maya Angelou, Reed Hastings, Abraham Maslow, Gustav Klimt, Mary Wollstonecraft Shelley e Fred McFeely Rogers. Não temos como saber ao certo se todos esses indivíduos se considerariam sensíveis, mas todos eles – com base em entrevistas, biografias ou em suas próprias palavras – exibiam traços comuns a pessoas altamente sensíveis.

em uma variedade de ambientes. Para ter evidências disso, basta conferir quantas espécies desenvolveram essa característica. A lista chega a mais de cem, e inclui gatos, cachorros, peixes, aves, roedores, insetos e inúmeros primatas.<sup>12</sup> Além disso, pesquisadores descobriram que a sensibilidade evoluiu várias vezes em linhagens isoladas de primatas, um forte sinal de que esse traço traz benefícios sociais e de sobrevivência.<sup>13</sup> Basta acompanhar macacos-rhesus para ver esses benefícios em ação.<sup>14</sup> Um estudo descobriu que macacos sensíveis que tinham mães carinhosas se tornaram indivíduos precoces e inteligentes que eram resistentes ao estresse. Eles com frequência se tornavam líderes de seus bandos. A sensibilidade pode ser observada em todo o reino animal. Talvez você tenha testemunhado um esquilo particularmente esperto driblando suas tentativas de mantê-lo afastado do comedouro de pássaros ou tenha tido um animal de estimação excepcionalmente inteligente. (Um dos gatos de Jenn, Mattie, que achamos ser altamente sensível, aprendeu a abrir portas de armários.)

Entre os primeiros humanos, a vantagem pode ter sido ainda mais vital, e até hoje esses benefícios se mostram valiosos. Afinal, a capacidade de enxergar padrões e perceber detalhes importantes significa que pessoas sensíveis geralmente são boas em prever acontecimentos; elas têm uma intuição forte. Essa conexão entre intuição e sensibilidade é mensurável: em um estudo, pessoas sensíveis superaram outras em jogos de azar.<sup>15</sup> Outro estudo, usando uma simulação virtual da seleção natural, mostrou que indivíduos sensíveis ficaram à frente de indivíduos menos sensíveis ao longo do tempo.<sup>16</sup> Efetivamente, eles passaram mais tempo estudando suas opções e comparando-as com resultados anteriores, e esse discernimento acabou lhes proporcionando mais recursos ao longo do tempo, mais do que o suficiente para compensar o tempo e a energia extras que dedicaram.

Portanto, os pesquisadores desenvolveram a teoria de que pessoas sensíveis provavelmente aumentam as chances de sobrevivência da espécie humana como um todo. Quando você vê e escuta o que os outros não percebem, se torna mais capaz de evitar predadores e ameaças ou de encontrar recursos. Quando aprende com seus erros, não torna a cometê-los e ajuda os outros a evitá-los também. E quando você lê bem os outros – inclusive o que eles não dizem –, está mais bem preparado para formar alianças e estimular as pessoas a cooperar.

Seja na tundra, seja na selva, a sensibilidade é uma vantagem. Pessoas sensíveis podem ter sido aqueles que previam o tempo e eram conselheiros espirituais e rastreadores. Pegue essa mesma característica e aplique a um professor, a um operador do mercado de ações ou a um CEO, e você vai ver como as pessoas sensíveis ainda hoje são programadas para o sucesso, mesmo que a sociedade não pense assim.

### *Nosso mundo precisa de pessoas sensíveis e de seus superpoderes*

A enfermeira não gostava de reclamar, mas não conseguia ignorar a sensação de que havia algo errado.<sup>17</sup> Sua última paciente, uma mulher de meia-idade, estava se recuperando de uma cirurgia de válvula cardíaca. A história dessa profissional está no livro de Ted Zeff, *The Power of Sensitivity* (O poder da sensibilidade), mas ela preferiu permanecer anônima. Então vamos chamá-la de Anne. Anne era uma enfermeira canadense com mais de 20 anos de experiência em UTIs. “Embora eu seja o tipo de enfermeira que adora o ritmo acelerado da unidade de terapia intensiva, nos meus dias de folga fico deitada no sofá vendo filmes, para me recuperar do excesso de estímulos”, disse ela. “Meus colegas me provocam, já que o meu tempo livre não inclui nada sequer parecido com a ‘busca de adrenalina’ que compõe o tempo livre deles.”

Até esse ponto, a paciente de Anne estava se recuperando bem, e o médico achou que nenhum cuidado adicional era necessário. Teria sido fácil para Anne riscá-la de sua lista e deixar que a equipe de cirurgia cuidasse de tudo. Mas algo dentro dela a impediu de fazer isso. Cada vez que a examinava, a paciente parecia um pouco pior. Por exemplo, ela só se sentia confortável deitada sobre o lado direito, o que era incomum.

Recentemente Anne havia descoberto que era uma pessoa sensível, então tinha ido trabalhar naquele dia especialmente ciente de seus superpoderes. Ao fazer uma pausa em sua sala para processar os acontecimentos do dia, ela refletiu: “Se o corpo [da paciente] estivesse tentando me dizer alguma coisa, o que seria? (...) E por que eu estou tão preocupada com ela?” Talvez, por conta de sua sensibilidade, Anne estivesse captando si-

nais que os outros membros da equipe ainda não conseguiam ver. Normalmente, ao final do expediente ela se sentia tranquila, com a certeza de que podia ir para casa sabendo que havia ajudado alguém. Mas naquele dia ela não se sentia assim.

Anne pensou no que poderia acontecer se ela contradissesse os médicos. Enfermeiras insubordinadas eram repreendidas, tinham que passar por novos treinamentos e às vezes eram até demitidas. Mesmo que não acontecesse o pior, Anne não queria ofender nem aborrecer os colegas, pois sabia que relacionamentos tensos podiam comprometer o atendimento ao paciente. Para piorar, ela admitiu que sentia um pouco de medo do cirurgião-chefe que estava supervisionando o caso de sua paciente.

Apesar do medo, Anne sabia o que precisava fazer: falar. “Eu sabia que poderia ser a única chance de sobrevivência dela.” Quando um dos médicos fez pouco-caso de suas preocupações, ela não desistiu; recorreu a outro. O outro médico acreditou nela e perguntou se deveria examinar o coração da paciente com uma máquina de ultrassom portátil, para ver se havia fluido se acumulando em torno dele. Anne disse que sim, embora isso significasse realizar o procedimento sem o consentimento do cirurgião, uma atitude que ela detestava ter que tomar. Mas o exame imediatamente legitimou sua intuição: a paciente tinha um enorme coágulo no coração e estava a poucos minutos de uma parada cardíaca.

A paciente foi levada para a cirurgia às pressas e o coágulo foi removido. Graças a Anne, ela se recuperou plenamente. Mais tarde, disseram a Anne que, se ela não tivesse feito o que fez, a paciente teria morrido. “Eu me senti honrada por poder usar meus dons de pessoa altamente sensível para ajudá-la”, disse ela. “Agora sei que minha capacidade aguçada de observação e minha força interior me ajudaram a ver a situação de diferentes níveis.” Se pudesse fazer tudo de novo, Anne não teria tanto medo da reação da equipe de cirurgia: “Eu simplesmente explicaria, com veemência, minhas preocupações, sabendo que eu poderia me fazer ouvir.” Quando a notícia de sua intervenção se espalhou, Anne se tornou a heroína da unidade.

Anne é apenas uma pessoa cuja sensibilidade lhe dá uma vantagem no trabalho. A história dela mostra que a sensibilidade não é apenas um superpoder individual – é uma característica que evoluiu para beneficiar toda a

espécie humana. Se você ou algum ente querido estivessem doentes, Anne é exatamente o tipo de enfermeira que você gostaria de ter ao seu lado. A sensibilidade pode salvar a sua vida.

## O cérebro sensível de processamento profundo

Como pessoas sensíveis como Anne fazem isso? O que dá a elas seus superpoderes? A resposta está na forma como nosso cérebro funciona.

Para um neurônio, todos os tipos de estímulos, desde o rugido de um trem de carga até um sorriso no rosto de um ente querido, são apenas dados a serem processados. Alguns cérebros – os das pessoas sensíveis – processam dados com maior profundidade e por mais tempo do que outros. Um cérebro pode ser um adolescente entediado em um trabalho de meio período que deixa passar metade do que acontece ao seu redor ou um advogado que se debruça sobre cada detalhe de um caso. Cérebros sensíveis são como esse advogado e, assim como os advogados de renome, não tiram folga. São programados para ir o mais fundo possível.

Dados científicos dão suporte a essas diferenças. Em 2010, Jadzia Jagiellowicz e sua equipe usaram a ressonância magnética funcional (fMRI) para espiar dentro do cérebro de pessoas sensíveis.<sup>18</sup> Eles examinaram pessoas altamente sensíveis e outras menos sensíveis enquanto mostravam imagens em preto e branco de cenas naturais, como uma casa com uma cerca em volta ou fardos de feno em um campo. Em seguida, as imagens foram alteradas de alguma forma e novamente mostradas aos participantes. Às vezes as mudanças eram significativas, como o acréscimo de uma estaca na cerca, e às vezes eram pequenas, como um ligeiro aumento na altura de um dos fardos de feno.

Você deve estar pensando que sabe aonde isso vai chegar. Mas se está achando que as pessoas mais sensíveis perceberam as diferenças mais rapidamente do que as pessoas menos sensíveis, está enganado. Em vez disso, as pessoas mais sensíveis demoraram *um pouco mais* para perceber as mudanças, sobretudo as menores. É provável que elas tenham demorado mais porque, segundo os pesquisadores, “estavam prestando mais atenção nos detalhes mais sutis da cena”. (Se você costuma procurar imagens desse

tipo nas redes sociais e passar um bom tempo fazendo isso, talvez seja uma pessoa sensível.)

Quando os cientistas revisaram os exames de imagem, notaram outra diferença. As pessoas altamente sensíveis mostraram uma ativação significativamente maior em áreas-chave do cérebro relacionadas ao processamento visual e à percepção de complexidades e detalhes, não apenas de traços superficiais. Mais especificamente, pessoas altamente sensíveis apresentaram maior atividade nas regiões parietais medial e posterior e nas regiões temporal e occipitotemporal esquerda. Essas diferenças se mantiveram mesmo quando os pesquisadores levaram em conta outras características, como neuroticismo e introversão. Em outras palavras, foi a característica da sensibilidade – não outro fator qualquer – que as levou a processar em maior profundidade o que viam.

E esse processamento profundo não parou quando a experiência chegou ao fim. A mente sensível continuou em ação. Sabemos disso porque Bianca Acevedo, neurocientista da Universidade da Califórnia, estudou o cérebro sensível em repouso.<sup>19</sup> Para isso ela e sua equipe examinaram o cérebro de pessoas sensíveis enquanto realizavam uma tarefa de empatia: elas olhavam para imagens e descrições de acontecimentos felizes, tristes ou neutros, então viam rostos de entes queridos e de desconhecidos expressando a emoção que correspondia ao acontecimento. Entre cada visualização, foi pedido a elas que contassem de trás para a frente de sete em sete partindo de um número alto, “para eliminar os efeitos de qualquer tipo de emoção”,<sup>20</sup> explica Acevedo. Também foi pedido que descrevessem como se sentiram depois de ver cada foto e, por fim, elas foram instruídas a relaxar enquanto seu cérebro era examinado.

Os pesquisadores descobriram que, mesmo após o fim do evento emotivo – e mesmo depois da eliminação das emoções resultantes dele –, o cérebro de pessoas sensíveis ainda estava processando o evento de maneira profunda. Essa profundidade de processamento, explica Acevedo, “é uma característica fundamental da alta sensibilidade”. Portanto, se você se vê refletindo regularmente sobre determinada coisa – uma ideia, um acontecimento ou uma experiência – muito tempo depois que os outros já deixaram para lá, talvez seja uma pessoa sensível.

## O encontro da inteligência com a empatia

Essas diferenças cerebrais mostram por que a sensibilidade física e a emocional são essencialmente a mesma: a mente sensível passa mais tempo processando *qualquer coisa*, seja uma luz forte no teto, o sorriso de uma criança ou uma nova teoria científica. Por sua vez, a sensibilidade se manifesta de diferentes formas: como uma inteligência profunda e reflexiva e como uma consciência profunda e empática das pessoas. Se você se identifica mais com um desses lados do que com o outro, isso não significa que você não seja sensível. Muitas pessoas sensíveis convergem para um dos polos, mas a capacidade para ambos está presente.

Na verdade, o processamento profundo de uma mente sensível é tão valioso que a sensibilidade costuma ser associada à genialidade. Linda Silverman, diretora do Gifted Development Center em Denver, diz que a maioria dos indivíduos superdotados é altamente sensível – sobretudo pessoas superdotadas que se classificam entre os 1% ou 2% mais inteligentes. “Minhas pesquisas clínicas ao longo de mais de 42 anos, com mais de 6.500 crianças avaliadas segundo escalas de inteligência individual no Gifted Development Center, indicam que existe uma correlação entre superdotação e sensibilidade”, diz ela. “Quanto maior o QI de um indivíduo, maior a probabilidade de ele apresentar as características de uma pessoa altamente sensível.”<sup>21</sup>

Pesquisas sobre músicos de sucesso corroboram essas descobertas.<sup>22</sup> A psicóloga Jennifer O. Grimes estudou artistas no Ozzfest, um dos maiores e mais loucos festivais de heavy metal dos Estados Unidos. Ela descobriu que, nos bastidores, esses músicos em geral são sensíveis e retraídos, o oposto da personalidade extravagante que adotam no palco. No entanto, esse padrão não é encontrado apenas nas artes. Ser sensível significa pensar de modo mais profundo em *qualquer* situação, portanto a alta sensibilidade conduz a inovações na ciência e proporciona boa liderança nos negócios. Quanto mais sensível uma pessoa é, mais conexões ela vê – conexões que os outros tendem a deixar passar. O fato de as pessoas sensíveis ainda por cima poderem ser acolhedoras e empáticas só melhora as coisas.

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

