

Dra. Elaine N. Aron

Pessoas Altamente Sensíveis

*Como enfrentar a vida
quando tudo nos afeta*

“Elaine Aron validou cientificamente a Alta Sensibilidade como traço de personalidade e ajudou a que muitas pessoas se sentissem compreendidas e apoiadas.”

>Alanis Morissette, cantora e compositora



Ficha Técnica

Título: Pessoas Altamente Sensíveis

Título original: The Highly Sensitive Person

Autor: Elaine Aron

Revisão: Ana Marta Ramos

Capa: Maria Manuel Lacerda / Lua de Papel

ISBN: 9789892350318

LUA DE PAPEL

[Uma chancela do grupo Leya]

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

Copyright © 1996, 1998, 2013, Elaine N. Aron

Publicado originalmente pela Kensington Publishing Corp.

Direitos de tradução negociados através de Sandra Bruna Agencia Literaria,
SL

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

luadepapel@leya.pt

obloguedepapel.blogspot.pt

www.luadepapel.leya.com

www.leya.pt

Elaine N. Aron
PESSOAS ALTAMENTE SENSÍVEIS
COMO ENFRENTAR A VIDA
QUANDO TUDO NOS AFETA
Traduzido do inglês por
Marta Neves Cruz

A Irene Bernadicou Pettit – simultaneamente poetisa e camponesa, que soube como plantar esta semente e cuidar dela até que desabrochasse.

A Art, que ama especialmente as flores – mais uma paixão que partilhamos.

Todavia, acredito na aristocracia – se essa é a palavra certa e se um democrata a pode usar. Não uma aristocracia do poder... mas... dos sensíveis, dos delicados. Os seus membros encontram-se em todas as nações e classes, atravessando todas as épocas e, quando se encontram, há entre eles um entendimento secreto. Representam a verdadeira tradição humana, a única vitória permanente da nossa estranha luta contra a crueldade e o caos. Milhares pereceram na obscuridade, alguns deles nomes importantes. São sensíveis em relação aos outros e a si próprios, são delicados sem serem espalhafatosos, a sua determinação não significa presunção, mas antes a capacidade de resistir...

E. M. FORSTER, «WHAT I BELIEVE»,
EM *TWO CHEERS FOR DEMOCRACY*

Prefácio

“Bebé-chorão!”

“Medricas!”

“Menino da mamã!”

Ecos do passado? Então e aquele conselho bem-intencionado: “És demasiado sensível para o teu próprio bem”?

Se era como eu, deve ter ouvido muitos comentários destes, achando que era, certamente, muito diferente das outras pessoas. Eu estava convencida de que tinha um defeito fatal, que precisava de esconder, e que me condenava a uma vida de segunda categoria. Achava que havia algo de errado comigo.

Na verdade, há algo de muito certo conosco. Se respondeu com sinceridade a 12 ou mais respostas do autoteste disponível neste livro (ver p. 21), ou se a descrição pormenorizada do capítulo 1 parece adequar-se-lhe (na realidade, o melhor teste), então é um ser humano muito especial, uma pessoa altamente sensível – que doravante designaremos por PAS. E este livro é especificamente para si.

Ter um sistema nervoso sensível é normal, um traço basicamente neutro. Provavelmente, herdou-o. Acontece em cerca de 15 a 20 por cento da população. Significa que está ciente das subtilezas à sua volta, o que em muitas situações é uma grande vantagem. Significa, igualmente, que fica mais facilmente sobrecarregado depois de sair e ter estado demasiado tempo num ambiente demasiado estimulante, bombardeado por imagens e sons até sentir o sistema nervoso exausto. Portanto, ser sensível apresenta vantagens e desvantagens.

Porém, na nossa cultura, possuir este traço não é considerado ideal, o que decerto tem um enorme impacto sobre si. Pais e professores bem-intencionados provavelmente tentaram ajudá-lo a “ultrapassá-lo”, como se fosse um defeito. Outras crianças nem sempre devem ter sido muito simpáticas em relação a ele. Como adulto, é provável que tenha tido mais dificuldade em encontrar a carreira e os relacionamentos certos e, de uma forma geral, em sentir que tem valor, em ser autoconfiante.

O Que Este Livro lhe Oferece

Este livro proporciona-lhe informação fundamental e detalhada sobre essa característica, dados que não existem em mais sítio algum. É o produto de cinco anos de investigação, entrevistas exaustivas, experiência clínica,

cursos e consultas individuais com centenas de PAS e uma leitura cuidada, e até entre linhas, daquilo que a psicologia foi descobrindo em relação a esse traço, mas que ainda não se apercebeu de ter descoberto. Nos primeiros três capítulos, ficará a conhecer todos os aspetos fundamentais desse seu traço e aprenderá a lidar com a excessiva estimulação e excitação do seu sistema nervoso.

De seguida, o livro toma em consideração o impacto da sua sensibilidade na sua história pessoal, carreira, relacionamentos e vida interior. Foca-se nas vantagens em que poderá ainda não ter pensado e fornece-lhe soluções sobre problemas típicos que algumas PAS têm de enfrentar, tais como timidez ou dificuldade em encontrar o tipo de trabalho mais adequado.

Vamos empreender uma viagem e tanto. A maioria das PAS que ajudei com a informação contida neste livro disseram-me que mudou drasticamente as suas vidas – e pediram-me que a partilhasse consigo.

Uma Palavra aos que Não-São-Assim-Tão-Sensíveis

Antes de mais, se pegou neste livro por ser progenitor, cônjuge ou amigo de uma PAS, é especialmente bem-vindo. O seu relacionamento com essa PAS irá melhorar imenso.

Em segundo lugar, um inquérito realizado por telefone a 300 indivíduos de todas as idades, selecionados aleatoriamente, revelou que enquanto 20 por cento eram bastante ou extremamente sensíveis, outros 22 por cento eram moderadamente sensíveis. Também aqueles que se encontram nesta segunda categoria, moderadamente sensíveis, beneficiarão com este livro.

Já agora, 42 por cento responderam que não eram nada sensíveis – o que permite termos uma ideia da razão por que os altamente sensíveis se podem sentir tão desfasados de grande parte do mundo. E, naturalmente, é esse segmento da população que está sempre a aumentar o volume do rádio ou a tocar as buzinas dos seus automóveis.

Além disso, pode dizer-se que todos se podem tornar extremamente sensíveis por vezes – após um mês sozinho numa cabana na montanha, por exemplo. Também à medida que envelhecem, todas as pessoas se vão tornando mais sensíveis. De facto, a maioria, quer o admita ou não, tem provavelmente uma faceta ultrasensível que vem à tona em certas situações.

E Algo a Dizer aos que Não São PAS

Por vezes, as pessoas que não são extremamente sensíveis sentem-se excluídas e magoadas com a ideia de nós sermos diferentes delas, e talvez de parecermos achar que somos melhores. Perguntam, “Quer dizer que não sou sensível?” Um problema é que “sensível” também significa ser compreensivo e consciente. Tanto as PAS como as não altamente sensíveis (não-AS) podem ter estas qualidades, otimizadas quando nos sentimos bem e alerta às subtilezas à nossa volta. Quando estão muito calmas, as PAS poderão até conseguir captar *nuances* mais delicadas. No entanto, quando se sentem sobrecarregadas, um estado frequente, são tudo menos compreensivas e sensíveis. Muito pelo contrário, sentimo-nos arrasados, cansados e precisamos de estar sozinhos. Em contraste, em situações bastante caóticas, os seus amigos não-AS são mais compreensivos para com os outros.

Pensei muito sobre como deveria designar este traço. Não queria repetir o erro de confundi-lo com introversão, timidez, inibição e uma série de outros nomes erróneos dados por outros psicólogos. Nenhum deles foi capaz de captar os aspetos neutrais – e muito menos os positivos – desse traço. A “sensibilidade” exprime o facto neutro de uma maior recetividade aos estímulos. Parece-me, portanto, ser altura de compensar o preconceito contra as PAS usando um termo que possa ser tomado a nosso favor.

Por outro lado, para alguns, ser “altamente sensível” não tem nada de positivo. Enquanto estou sentada a escrever isto, na minha casa tranquila, numa ocasião em que ninguém está a falar deste traço, registo: sei que este livro irá gerar inúmeras piadas ofensivas e comentários sobre as PAS. Há uma gigantesca energia psicológica coletiva em torno da ideia de ser sensível – quase como a existente em relação a questões de género, com as quais a sensibilidade é frequentemente confundida (tanto há meninos como meninas que nasceram sensíveis, mas considera-se que os homens não devem possuir este traço, ao passo que as mulheres devem. Ambos os géneros pagam um preço elevado por essa confusão). Portanto, prepare-se para essa energia. Proteja não só a sua sensibilidade, como a sua recente compreensão do tema, não falando disso quando lhe pareça ser essa a atitude mais prudente.

Acima de tudo, desfrute de saber que há por aí muitas pessoas assim. Dantes, não estávamos em contacto, mas agora, sim, e tanto nós como a

sociedade estaremos mais bem preparados. Nos capítulos 1, 6 e 10, abordarei mais profundamente a importante função social das PAS.

De que Precisa

Descobri que as PAS beneficiam de uma abordagem assente em quatro pontos, que serão analisados nos capítulos deste livro.

1. *Autoconhecimento*. Precisa de compreender totalmente o que significa ser uma PAS, como se ajusta com os seus outros traços e como a atitude negativa da sociedade o tem afetado. A seguir, precisa de conhecer muito bem o seu corpo sensível. Nada de o ignorar, por ele parecer pouco cooperante ou fraco.

2. *Reenquadrar*. Deverá reenquadrar ativamente muito do seu passado, à luz do conhecimento de que chegou altamente sensível a este mundo. Muitos dos seus «fracassos» eram inevitáveis, porque os seus pais, professores, amigos e colegas não o compreendiam. Reenquadrar a forma como viveu o seu passado poderá tornar mais sólida a sua autoestima, o que é especialmente importante para as PAS, já que diminui a nossa sensação de excitação excessiva em situações novas (e, como tal, demasiado estimulantes).

No entanto, este reenquadramento não é um processo automático. E é por essa razão que no final de cada capítulo incluo “atividades” que muitas vezes o envolvem.

3. *Sarar*. Se ainda não o fez, deverá começar por curar as feridas mais profundas. Enquanto criança, o leitor era muito sensível. Passou por problemas familiares e escolares, doenças da infância, e provavelmente tudo o afetou mais do que às outras pessoas. Além disso, era diferente das outras crianças e quase de certeza que sofria por causa disso.

Tendo em conta as sensações intensas que vão surgindo, as PAS, em especial, podem resistir ao trabalho interior necessário para curar essas feridas do passado. Justifica-se cuidado e tempo. No entanto, se demorar demasiado estará a enganar-se a si mesmo.

4. *Ajudar a Sentir-se Bem no Mundo e Aprender Quando Ficar Menos Envolvida no Exterior*. Pode, deve e precisa de estar envolvido no mundo, que também precisa mesmo de si. No entanto, tem de ter a capacidade de evitar fazer de mais ou fazer de menos. Este livro, livre das mensagens confusas de uma cultura menos sensível, ensina-o a descobrir esse caminho.

Falar-lhe-ei também dos efeitos do seu traço nos seus relacionamentos mais próximos. Abordarei a questão da psicoterapia e as PAS – quais as pessoas que deverão fazer terapia e porquê, de que tipo e com quem e, especialmente, como é diferente no caso delas. A seguir, abordarei a questão dos cuidados médicos, incluindo bastante informação sobre medicamentos como o Prozac, tomado frequentemente pelas PAS. No final do livro, poderemos saborear a nossa rica vida interior.

Sobre Mim

Sou psicóloga de investigação, professora universitária, psicoterapeuta e romancista. O mais importante, porém, é que sou uma PAS, tal como o leitor. Não estou a escrever lá do alto, debruçando-me para o ajudar, pobre alma, a ultrapassar a sua “síndrome”. Conheço pessoalmente o *nosso* traço, os seus benefícios e desafios.

Quando era criança, em casa, escondia-me do caos na minha família. Na escola evitava o desporto, os jogos e as crianças em geral. Quando a minha estratégia dava resultado e eu era totalmente ignorada, sentia uma mistura de alívio e humilhação.

Nos primeiros anos de liceu, uma extrovertida acolheu-me debaixo da sua asa. A nossa relação prosseguiu ao longo de todo o secundário; além disso, eu passava a maior parte do tempo a estudar. Na faculdade, a minha vida tornou-se bastante mais difícil. Após muitas paragens e recomeços, incluindo um casamento de quatro anos quando era ainda demasiado jovem, formei-me finalmente como Phi Beta Kappa¹ na Universidade da Califórnia, em Berkeley. No entanto, também passei bastante tempo a chorar em casas de banho, a pensar que estava a enlouquecer (no decurso da minha investigação descobri que refugiar-se desta forma, muitas vezes para chorar, é típico das PAS).

Durante a minha primeira experiência no mestrado, foi-me atribuído um gabinete, para o qual me retirava igualmente para chorar, tentando recuperar alguma calma. Por causa dessas reações, parei os estudos assim que concluí o mestrado, embora tivesse sido insistentemente encorajada para seguir para um doutoramento. Precisei de 25 anos para conseguir obter as informações sobre esta minha característica, de forma a compreender as minhas reações e assim completar o doutoramento.

Quanto tinha 23 anos, conheci o meu marido e assentei numa vida muito protegida, que me permitia escrever e criar o nosso filho. Estava

simultaneamente encantada e envergonhada por não “andar pelo mundo”. Tinha uma vaga noção das oportunidades perdidas para aprender, desfrutar de mais reconhecimento público pelas minhas capacidades e conhecer todo o tipo de pessoas. Contudo, pelas minhas experiências amargas, achei que não teria qualquer possibilidade.

Há, no entanto, acontecimentos estimulantes que não podem ser evitados. Tive de me submeter a um procedimento médico, do qual assumi que recuperaria em poucas semanas. Em vez disso, o meu corpo pareceu ressoar com reações físicas e emocionais durante meses. Via-me, de novo, forçada a enfrentar esse meu misterioso “defeito fatal”, que me tornava tão diferente das outras pessoas. Assim, comecei a fazer psicoterapia. Tive sorte. Depois de me ouvir durante algumas sessões, a terapeuta disse-me, “Claro que estava perturbada; é uma pessoa altamente sensível”.

O que era aquilo? Alguma desculpa? Explicou-me que nunca pensara muito nisso, mas que, de acordo com a sua experiência, parecia haver grandes diferenças na tolerância das pessoas aos estímulos e também na sua abertura ao significado mais profundo de uma experiência, boa ou má. Para ela, tal sensibilidade dificilmente seria sinal de algum problema ou distúrbio mental. Pelo menos, era o que ela esperava, já que ela própria era também altamente sensível. Lembro-me do seu sorriso. “Tal como a maior parte das pessoas que considero valer realmente a pena conhecer”.

Passei vários anos em terapia, a trabalhar em diversos aspetos que vinham desde a minha infância – e nenhum deles foi um desperdício. No entanto, o tema central era o impacto deste traço. A minha sensação de ser imperfeita. E havia a vontade dos outros de me protegerem, como contrapartida por desfrutarem da minha imaginação, empatia, criatividade e discernimento, que eu própria mal apreciava. E havia o meu conseqüente isolamento do mundo. Porém, à medida que ia ganhando discernimento, consegui reentrar no mundo. Agora, sinto um grande prazer por fazer parte das coisas, ser profissional e partilhar esta dádiva especial que é a minha sensibilidade.

A Investigação por Detrás deste Livro

O conhecimento que fui tendo do meu traço mudou a minha vida e, assim, decidi ler mais sobre ele. Contudo, não havia praticamente nada disponível. Achei que o tópico mais aproximado seria o da introversão.

O psiquiatra Carl Jung escreveu, sabiamente, sobre o tema, falando numa tendência para o indivíduo se voltar para dentro. O trabalho de Jung, ele próprio uma PAS, foi-me de uma enorme utilidade, ainda que a análise mais científica da introversão se tenha focado no aspeto de os introvertidos não serem sociáveis. Foi precisamente essa ideia que me fez questionar se introversão e sensibilidade estariam a ser corretamente equacionadas.

Com tão pouca informação disponível, decidi colocar um aviso na *newsletter* que era enviada para o pessoal da universidade em que eu lecionava, no qual pedia para entrevistar quem quer que se considerasse extremamente sensível a estímulos, introvertido, ou que reagisse emocionalmente de uma forma muito rápida. Pouco depois, dispunha de mais voluntários do que precisava.

A seguir, o jornal local publicou uma notícia sobre a investigação. Embora no artigo não se referisse nenhuma forma de me contactarem, mais de 100 pessoas arranjaram maneira de me telefonar ou escrever, agradecendo-me, pedindo ajuda ou, muito simplesmente, dizendo “Eu também sou assim”. Dois anos mais tarde, as pessoas continuavam a contactar-me (muitas vezes, as PAS pensam nas coisas durante muito tempo, antes de avançarem!).

Com base nessas entrevistas (quarenta, cada uma delas de duas a três horas), concebi um questionário que distribuí a milhares de pessoas por toda a América do Norte. Dirigi igualmente um inquérito realizado via telefone a 300 pessoas, aleatoriamente. Tudo o que consta deste livro assenta numa investigação sólida, minha ou de outros especialistas, numa observação contínua de PAS nos meus cursos, em conversas, consultas individuais e psicoterapia com elas realizadas. Estas oportunidades de explorar as vidas pessoais de PAS ascenderam a milhares. Ainda assim, utilizarei as palavras “provavelmente” e “talvez” mais vezes do que o leitor deve estar habituado a ver nos livros, mas creio que as PAS apreciarão esse facto.

A decisão de realizar toda esta investigação, de escrever e de ensinar fez de mim uma espécie de pioneira. Porém, também isso faz parte de ser uma PAS. Somos muitas vezes as primeiras a perceber o que precisa de ser feito. À medida que a nossa confiança nas nossas virtudes vai aumentando, talvez mais de nós se manifestem – da nossa habitual forma sensível.

Instruções para o Leitor

1. Eu dirijo-me ao leitor como sendo uma PAS, mas este livro foi igualmente escrito para aqueles que procuram compreendê-las, quer seja um amigo, familiar, conselheiro, chefe, professor ou profissional de saúde.

2. Este livro implica ver-se a si mesmo como tendo uma característica comum a muitos. Ou seja, atribui-lhe um rótulo. A vantagem é que pode sentir-se normal e beneficiar da experiência e investigação de outros. No entanto, qualquer rótulo deixa escapar a sua singularidade. Cada pessoa altamente sensível é diferente da outra, mesmo com esse traço comum. Lembre-se disso, enquanto avança na leitura.

3. Enquanto lê, decerto verá tudo na vida à luz da sua qualidade de extremamente sensível. É natural. Aliás, é precisamente essa a ideia. A imersão total ajuda na aprendizagem de qualquer língua, incluindo uma nova forma de falar de si próprio. Se outras pessoas se sentirem um pouco preocupadas, postas de lado ou incomodadas, peça-lhes paciência. Chegará o dia em que o conceito se estabelecerá, passando a falar-se menos do assunto.

4. Este livro inclui algumas atividades que considerarei úteis para PAS. Não digo que *terá* de fazê-las se quiser obter resultados com este livro. Confie na sua intuição de PAS e faça o que lhe parecer mais acertado.

5. Qualquer das atividades poderá suscitar sentimentos fortes. Se tal acontecer, aconselho-o a procurar ajuda profissional. Se neste momento faz terapia, este livro deverá ajustar-se bem ao trabalho que aí realiza. As sugestões aqui dadas poderão até encurtar o tempo da terapia, enquanto se imagina uma nova pessoa – o seu próprio ideal, alguém que poderá vir a ser e que até talvez já seja, e não o ideal de determinada cultura. Lembre-se de que este livro não pretende substituir um bom terapeuta, quando as coisas se tornam intensas ou confusas.

Para mim, este é um momento entusiasmante, já que imagino o leitor a virar a página e a entrar neste meu, seu, *nosso* novo mundo. Depois de pensar, durante tanto tempo, que estava só, é agradável ter companhia, não acha?

¹ *The Phi Beta Kappa Society* é a mais antiga sociedade de honra nas áreas de ciência e arte liberal dos Estados Unidos da América, com 283 capítulos ativos. Tem como objetivo promover e defender a excelência nas

artes liberais e ciências, bem como doutrinar os alunos destas áreas que se destacam nas faculdades e universidades norte-americanas. (N. da T.)

É Altamente Sensível?

AUTOTESTE

Responda a cada questão de acordo com o que sente. Responda “verdadeiro” se para si tiver, pelo menos, algo de verdade. Responda “falso” se não é totalmente verdade ou se não é de todo verdade.

V F

Pareço ter consciência das subtilezas à minha volta.

V F

A disposição das outras pessoas afeta-me.

V F

Tenho tendência para ser muito sensível à dor.

V F

Em dias demasiado agitados sinto a necessidade de me retirar e ir para a cama, para um quarto escurecido, ou para qualquer outro lugar onde possa ter privacidade e alívio em relação aos estímulos.

V F

Sou especialmente sensível aos efeitos da cafeína.

V F

Luzes brilhantes, cheiros fortes, tecidos grosseiros ou sirenes próximas deixam-me facilmente assoberbado.

V F

Tenho uma vida interior rica e complexa.

V F

Sinto-me desconfortável com barulhos altos.

V F

Fico profundamente comovido com a arte e a música.

V F

Sou consciencioso.

V F

Assusto-me facilmente.

V F

Fico agitado quando tenho muito a fazer num curto espaço de tempo.

V F

Quando as pessoas se sentem desconfortáveis num determinado ambiente, tenho tendência para perceber o que

V F

tem de ser feito para tornar a situação mais agradável (como mudar a iluminação ou os assentos).

Fico incomodado quando as pessoas querem que eu faça várias coisas ao mesmo tempo. V F

Esforço-me para não cometer erros nem me esquecer de coisas. V F

Faço questão de evitar filmes violentos e certos programas televisivos. V F

Sinto-me desagradavelmente agitado quando há muita coisa a acontecer à minha volta. V F

Estar com muita fome gera em mim uma forte reação, perturbando a minha concentração ou estado de espírito. V F

Mudanças na minha vida deixam-me abalado. V F

Reparo e desfruto de aromas, sabores, sons e obras de arte delicados e agradáveis. V F

Na minha vida estabeleço como prioridade evitar situações perturbadoras ou opressivas. V F

Quando tenho de competir ou sou observado enquanto realizo determinada tarefa, fico de tal forma nervoso ou trémulo que o resultado acaba por ser ainda pior. V F

Quando era criança, os meus pais ou professores pareciam considerar-me sensível ou tímido. V F

A SUA CLASSIFICAÇÃO

Se respondeu “verdadeiro” a doze ou mais perguntas, é decerto uma pessoa altamente sensível.

No entanto, tenha em consideração que não há teste psicológico tão preciso que deva basear toda a sua vida nele. Se apenas uma ou duas das afirmações são verdadeiras em relação a si, mas são extremamente precisas, poderá ter justificação para se considerar altamente sensível.

Prossiga a leitura e, caso se reconheça na descrição aprofundada de uma pessoa altamente sensível no capítulo 1, poderá considerar-se como tal. O resto do livro ajudá-lo-á a compreender-se melhor e a aprender a florescer no nosso mundo atual, que não é assim tão sensível.

1.

.....

Os Factos Sobre Ser Altamente Sensível: A (Falsa) Sensação de Ser Fraco

Neste capítulo ficará a conhecer os principais factos sobre o seu traço e sobre a forma como ele o torna diferente das outras pessoas. Descobrirá os restantes aspetos da sua personalidade herdada e abrirá os olhos para a maneira como a sua cultura o vê. Mas, primeiro, conheça Kristen.

Ela Pensava que Era Maluca

Kristen foi a 23.a entrevistada no meu estudo sobre PAS. Era uma estudante universitária inteligente e perspicaz. No entanto, pouco depois do começo da entrevista, a sua voz começou a tremer.

“Lamento”, murmurou. “Inscrevi-me para a conhecer, porque é psicóloga e eu precisava de falar com alguém que me dissesse...” A sua voz ficou presa. “Estarei *louca*?” Observei-a com simpatia. Sentia-se, obviamente, desesperada, mas nada do que me dissera até então sugeria qualquer tipo de problema mental. Nessa altura, porém, eu já ouvia as pessoas como Kristen de uma forma diferente.

Voltou a tentar falar, como se receasse dar-me tempo para responder. “Sinto-me tão diferente. Sempre senti. Não quero dizer... Ou melhor, a minha família era ótima. A minha infância foi quase idílica, até ter de ir para a escola, muito embora a minha mãe dissesse que eu sempre fora uma bebé mal-humorada”.

Respirou fundo. Eu disse qualquer coisa para a tranquilizar e ela prosseguiu. “No infantário, eu tinha medo de tudo. Até das aulas de música. Quando distribuíam tachos e panelas para batermos, eu tapava os ouvidos e chorava”.

Olhou para longe, agora com os olhos a brilhar com lágrimas. “Na escola primária, era sempre a protegida da professora, mas os colegas chamavam-me ‘despassarada’”.

Esse estado “despassarado” desencadeou uma série de testes médicos e psicológicos angustiantes. Primeiro, em busca de um eventual atraso mental. Em consequência deles, acabou por ser inscrita num programa para os *sobredotados*, o que não me surpreendeu.

Ainda assim, a mensagem continuava a ser, “Há algo de errado com esta criança”. A sua audição foi testada. Estava normal. No quarto ano fizeram-

lhe um *scan* ao cérebro, com a teoria de que o seu comportamento se devia a pequenas convulsões. O cérebro estava normal.

O diagnóstico final? Tinha “dificuldade em filtrar os estímulos”. Porém, o resultado foi uma criança acreditar que era deficiente.

Especial, Mas Profundamente Incompreendida

Em certa medida, o diagnóstico estava certo. As PAS absorvem muito – todas as subtilezas que escapam aos outros. No entanto, o que parece vulgar para alguns, como música alta ou grandes aglomerações de gente, pode ser extremamente estimulante e, portanto, stressante para elas.

A maior parte das pessoas ignora sirenes, luzes ofuscantes, odores estranhos, desarrumação e caos. As PAS ficam muito perturbadas.

Ao final de um dia num museu ou num centro comercial, a maioria das pessoas pode sentir os pés cansados, mas quando lhes é sugerida uma festa à noite, estão dispostas a participar. Depois de um dia desses, as PAS precisam de solidão. Sentem-se aturdidas, sobrecarregadas.

Quando entra numa sala, a maior parte das pessoas normalmente repara na mobília, nas pessoas. Pelo seu lado, as PAS podem ficar imediatamente conscientes, intencionalmente ou não, dos humores, das amizades e inimizades, da frescura do ar ou do cheiro a bolor, da personalidade da pessoa que arranjou as flores.

Contudo, se é uma PAS, terá dificuldade em compreender que tem algumas capacidades notáveis. Como é que se comparam experiências interiores? Não é fácil. Acima de tudo, repara que não consegue tolerar tanto como as outras pessoas. Esquece-se de que pertence a um grupo que, frequentemente, demonstra grande criatividade, perspicácia, paixão e afeto – aspetos muito valorizados pela sociedade.

A verdade é que somos um conjunto complexo. A nossa sensibilidade significa que seremos cuidadosos, introvertidos, que precisamos de passar tempo sozinhos. Uma vez que as pessoas sem este traço (a maioria) não o compreendem, vêem-nos como tímidas, envergonhadas, fracas ou, o maior pecado de todos, antissociais. Com receio destes rótulos, tentamos ser como os outros. No entanto, isso faz com que nos sintamos sobrecarregados e angustiados, *o que* leva a que sejamos considerados neuróticos ou malucos, primeiro pelos outros, mas depois por nós próprios.

O Ano Perigoso de Kristen

Mais tarde ou mais cedo, todos se veem confrontados com experiências de vida frustrantes, mas as PAS reagem mais a tais tipos de estimulação. Se vê esta reação como fazendo parte de algum defeito de base, está a intensificar o stresse já presente em qualquer crise da vida. A seguir virão os sentimentos de desespero e inutilidade.

Kristen, por exemplo, teve uma dessas crises no ano em que começou a faculdade. Frequentara uma escola secundária discreta e nunca estivera afastada de casa. De repente, estava a viver entre estranhos, no meio de multidões que lutavam por cursos e livros, e sentindo-se constantemente sobre-estimulada. A seguir, apaixonou-se, rápida e profundamente (como é habitual acontecer com as PAS). Pouco depois, foi ao Japão para conhecer a família do namorado, uma situação que ela tinha uma boa razão para reacear. Foi nessa ocasião que, de acordo com as suas palavras, “se passou”.

Kristen nunca pensara em si como sendo uma pessoa ansiosa, mas de repente, no Japão, foi dominada por medos e não conseguia dormir. Ficou deprimida. Assustada com as próprias emoções, a sua autoconfiança desmoronou. O seu jovem namorado não conseguiu lidar com a sua “loucura” e quis terminar o relacionamento. Ela regressara, entretanto, à faculdade, mas receava vir a falhar também nessa área. Estava no limite.

Olhou para mim, depois de ter contado o resto da história, entre soluços. “Então, ouvi falar neste estudo sobre sensibilidade e perguntei a mim mesma, ‘Poderá ser para mim?’, mas não é, bem sei. É?”

Disse-lhe que, evidentemente, com uma conversa tão breve eu não poderia ter uma certeza, mas acreditava que sim, a sua sensibilidade, em combinação com todo esse stresse, poderia muito bem explicar o seu estado de espírito. E assim tive o privilégio de explicar Kristen à própria – uma explicação há muito devida, sem dúvida alguma.

Definir a Sensibilidade Extrema – Dois Factos a Recordar

FACTO 1: Qualquer pessoa, seja ou não PAS, se sente melhor se não estiver demasiado aborrecida, nem demasiado agitada.

Uma pessoa desempenhará melhor qualquer tipo de tarefa, seja uma simples conversa ou a participação na Super Bowl, se o seu sistema nervoso estiver moderadamente alerta e estimulado. Demasiado pouco estímulo é enfadonho, ineficaz. Para alterar esse estado físico subestimulado, bebemos café, ligamos o rádio, telefonamos a um amigo, iniciamos uma conversa com um estranho, mudamos de emprego – qualquer coisa!

No outro extremo, com demasiado estímulo do sistema nervoso, qualquer pessoa fica perturbada, atrapalhada e confusa. Não conseguimos pensar; o corpo não se mantém coordenado; sentimo-nos descontrolados. Mais uma vez, temos muitas formas de corrigir a situação. Por vezes descansamos. Ou desligamos mentalmente. Alguns ingerem álcool ou tomam um Valium.

O nível ideal de estimulação está algures entre as duas situações. Na verdade, uma das mais sólidas descobertas da psicologia é que existe a necessidade e o desejo de “descobrir um nível ótimo de excitação”. E isso é verdade para qualquer pessoa, até mesmo crianças. Elas odeiam sentir-se aborrecidas ou sobrecarregadas.

FACTO 2: As pessoas diferem consideravelmente no que respeita ao nível de excitação do seu sistema nervoso numa mesma situação, e sob o mesmo estímulo.

A diferença é, em grande medida, herdada, e é bem concreta e normal. Na verdade, pode ser observada em todos os animais vertebrados – ratos, gatos, cães, cavalos, macacos, humanos. A percentagem que, dentro de cada espécie, é muito sensível à estimulação, é geralmente a mesma; entre os 15 e os 20 por cento. Da mesma forma que dentro de uma mesma espécie alguns são um pouco maiores do que outros, também há alguns um pouco mais sensíveis. Com efeito, através da criação cuidadosa de animais, acasalando os mais sensíveis entre si, em poucas gerações poderá ser possível gerar uma descendência sensível. Em síntese, entre os traços inatos do temperamento, este origina as diferenças mais visíveis e impressionantes.

As Notícias Boas e as Menos Boas

O que esta diferença no grau de excitação significa é que pode notar níveis de estimulação em que outros não reparam. Isto é verdade tanto se estivermos a falar de sons subtis, imagens ou sensações físicas, como de dor. Não é que a sua audição, visão ou outros sentidos estejam mais apurados (muitas PAS até usam óculos). A diferença parece residir algures no caminho para o cérebro ou até no próprio cérebro, num processamento mais cuidadoso da informação. Refletimos mais sobre tudo e classificamos as coisas em distinções mais refinadas. Como aquelas máquinas que classificam a fruta conforme o seu tamanho – nós classificamos em dez tamanhos, enquanto os outros classificam em dois ou três.

Esta maior percepção do que é subtil tende a tornar as PAS mais intuitivas, o que significa, simplesmente, recolher e processar a informação de uma forma semiconsciente ou inconsciente. O resultado é que muitas vezes “sabem, simplesmente”, sem poder precisar como. Além disso, este processamento mais profundo dos pormenores subtis fá-las pensar mais no passado e no futuro. “Sabe, simplesmente” como as coisas são ou como virão a ser. É aquilo a que as pessoas chamam o “sexto sentido”. Claro que podem estar erradas, da mesma forma que os nossos olhos e ouvidos também podem estar errados, mas a sua intuição está certa vezes suficientes para que as PAS tendam a ser visionárias, artistas extremamente intuitivas ou inventivas, bem como pessoas mais conscientes, cuidadosas e sábias.

A desvantagem deste traço surge nos níveis de estimulação mais intensos. O que é *moderadamente* excitante para a maioria das pessoas, é altamente excitante para as PAS. O que é *extremamente* excitante para a maioria das pessoas, pode deixar as PAS totalmente exaustas, até chegarem a um ponto em que desligam, a chamada “inibição transmarginal”. Esta teoria foi discutida pela primeira vez no virar do século pelo fisiologista russo Ivan Pavlov, que estava convencido de que a diferença herdada mais básica entre as pessoas era a rapidez com que chegavam a este ponto de desligamento, e que essa rapidez assentava num tipo de sistema nervoso totalmente diferente.

Ninguém gosta de se sentir extremamente agitado, seja ou não uma PAS. A pessoa sente-se descontrolada e todo o corpo avisa que está em dificuldades. Esta sobre-excitação significa muitas vezes não conseguir chegar ao seu melhor desempenho. Claro que também poderá significar perigo. Todos nós poderemos até vir a incorporar um medo adicional de sobre-excitação. Uma vez que um recém-nascido não pode fugir ou lutar ou, sequer, reconhecer o perigo, será melhor que berre perante qualquer situação nova, qualquer coisa que possa ser excitante, para que os adultos possam aparecer para salvá-lo.

Tal como os bombeiros, na maioria das vezes, nós, as PAS, respondemos a falsos alarmes. No entanto, se a nossa sensibilidade puder salvar uma vida, uma vez que seja, esta já é uma característica que tem uma compensação genética. Portanto, muito embora seja um aborrecimento quando nos leva a uma sobre-excitação, faz parte de um conjunto com muitas vantagens.

Mais Sobre a Estimulação

Estímulo é qualquer coisa que desperta o sistema nervoso, capta a sua atenção e faz os nervos disparar uma nova ronda das pequenas cargas elétricas que transportam. Geralmente, pensamos em estímulo como algo que vem de fora, mas é evidente que também pode vir do nosso corpo (por exemplo, a dor, a tensão muscular, a fome, a sede ou os impulsos sexuais), ou surgir ainda sob a forma de memórias, fantasias, pensamentos ou planos.

A estimulação pode variar em intensidade (como no caso de um som) ou em duração. Pode ser mais estimulante por se tratar de algo inesperado, como quando alguém se assusta com uma buzina ou um grito, ou pela sua complexidade, como quando alguém está numa festa e a ouvir quatro conversas ao mesmo tempo, para além da música.

Por vezes, podemos habituar-nos à estimulação. Porém, noutras ocasiões achamos que nos habituámos e que nem sequer nos sentimos incomodados, mas de repente ficamos exaustos e percebemos porquê: a um nível consciente, temos tolerado algo que, na realidade, nos está a deixar consumidos. Mesmo uma estimulação moderada e que nos é familiar, como um dia no trabalho, pode levar a que uma PAS necessite de tranquilidade à noite. Nesse ponto, mais um “pequeno” estímulo poderá ser a última gota.

VALORIZE A SUA SENSIBILIDADE

Pense numa ou mais ocasiões em que a sua sensibilidade o salvou do sofrimento, de uma grande perda, ou até mesmo da morte, a si ou a outra pessoa (no meu caso, eu e a minha família estaríamos mortos se eu não tivesse acordado com a primeira cintilação do fogo no telhado da velha casa de madeira em que vivíamos).

Esta questão é ainda mais complicada porque o mesmo estímulo poderá ter diferentes sentidos para diferentes pessoas. Um centro comercial apinhado por altura do Natal pode lembrar alguém das excursões familiares felizes por essas ocasiões e criar-lhe um caloroso espírito festivo. Contudo, uma outra pessoa poderá ter-se visto forçada a ir às compras com outras, tentando comprar presentes sem ter dinheiro suficiente e sem ideia do que

comprar, ou tendo memórias infelizes de festividades passadas que, nessas ocasiões, a fazem sofrer intensamente nos centros comerciais.

É regra geral que, quando não temos controlo sobre os estímulos, eles se tornam mais perturbadores, *mais* ainda se sentirmos que somos vítimas de alguém. Enquanto a música posta a tocar por nós pode ser agradável, ouvida a partir da aparelhagem de um vizinho pode ser um incómodo – mais ainda se previamente já lhe tivermos pedido que a desligue, tratando-se, portanto, de uma invasão hostil. Este livro poderá até aumentar um pouco esse seu aborrecimento, ao começar a perceber que faz parte de uma minoria cujo direito a ser menos confrontado com estímulos é geralmente ignorado.

Obviamente, ajudaria se estivéssemos esclarecidos e afastados de todas essas associações, para que nada nos pudesse deixar agitados. Não é de admirar que tantas PAS se mostrem interessadas em caminhos espirituais.

Será a Excitação Realmente Diferente da Ansiedade e do Medo?

É importante não confundir excitação com medo. É certo que o medo gera excitação, mas outras emoções, como alegria, curiosidade ou ira, também a podem gerar. Contudo, podemos ficar igualmente sobre-excitados com pensamentos semiconscientes ou baixos níveis de excitação que não criam uma emoção óbvia. Muitas vezes não temos noção do que nos está a estimular, como a novidade de uma situação, um barulho, ou as muitas coisas que os nossos olhos veem.

Na verdade, há diversas maneiras de *sermos* estimulados e tantas outras de nos *sentirmos* estimulados, e diferem de tempos a tempos e de pessoa para pessoa. Algumas pessoas podem corar, tremer, ficar com o coração aos saltos, as mãos a tremer, o pensamento enevoado, mal-estar no estômago, tensão muscular e mãos, ou outras partes do corpo, transpiradas. Muitas vezes, quando estas reações ocorrem, as pessoas nem sequer estão cientes de algumas ou de todas elas. Por outro lado, alguns dizem sentir-se excitados, mas essa excitação revela-se de uma forma muito ténue, sem evidência de qualquer destes sinais. Ainda assim, o termo descreve algo que todas estas experiências e estados físicos partilham. Tal como a palavra “stresse”, excitação é uma palavra que comunica algo que todos nós conhecemos, mesmo que esse algo seja muito variável. E é evidente que o stresse está bastante relacionado com a excitação: como resposta ao stresse, ficamos excitados.

Quando notamos essa excitação, queremos dar-lhe um nome e determinar a sua origem, de forma a reconhecer o perigo. E, frequentemente, achamos que a nossa excitação se deve ao medo. Não nos apercebemos de que o nosso coração está a bater mais intensamente pelo simples esforço de processar essa estimulação extra. Ou outras pessoas assumem que temos medo, por causa da nossa excitação óbvia e, em consequência, assumimo-lo também. E assim, ao decidir que provavelmente ter medo, ficamos ainda mais excitados. No futuro iremos evitar a situação, quando, na verdade, aceitá-la e habituarmo-nos a ela poderia até ter-nos acalmado. No capítulo 5, quando falarmos de “timidez”, voltaremos a discutir a importância de não confundir medo e excitação.

O Seu Traço Torna-o, de Facto, Especial

Há muitos frutos que crescem a partir do traço da sensibilidade. A sua mente trabalha de forma diferente. Por favor, lembre-se de que o que se segue se refere a uma *situação padrão*; ninguém tem todos estes traços. No entanto, comparadas com as pessoas não-AS, a maioria de nós é:

- Melhor a detetar erros e a evitar cometê-los;
- Extremamente conscienciosa;
- Capaz de uma concentração profunda (mas será sempre melhor se não tivermos distrações);
- Especialmente boa em tarefas que requeiram vigilância, precisão, velocidade e a capacidade de deteção de pequenas diferenças;
- Capaz de processar material a níveis mais profundos do que aquilo a que os psicólogos chamam “memória semântica”;
- Capaz de pensar com frequência sobre o nosso próprio pensamento;
- Capaz de compreender sem ter consciência de ter aprendido;
- Profundamente afetada pela disposição e emoções dos outros.

Como é evidente, há muitas exceções, especialmente em relação ao facto de sermos conscienciosos. E não queremos ser presunçosos em relação a isto. Muito mal pode ser feito em nome de se tentar fazer o bem. De facto, todos estes frutos têm as suas mossas. Temos muitas capacidades, mas, infelizmente, quando somos observados, cronometrados ou avaliados, muitas vezes não conseguimos mostrar a nossa competência. A princípio, o nosso processamento mais aprofundado poderá fazer parecer que não estamos a compreender, mas, com o tempo, não só compreendemos como recordamos mais do que os outros. Poderá ser por isso que as PAS

aprendem línguas mais facilmente (embora a excitação as possa tornar menos fluentes no que se refere a falar).

A propósito, pensar mais do que os outros sobre os nossos próprios pensamentos não é egocentrismo. Significa que se nos perguntarem o que temos em mente é menos provável que refiramos estarmos cientes do mundo à nossa volta e mais provável que mencionemos os nossos pensamentos e reflexões. Porém, também não é menos provável que refiramos pensar nas outras pessoas.

O nosso corpo também é diferente. A maioria de nós tem um sistema nervoso que faz com que:

- Sejam especialistas em motricidade fina;
- Sejam bons a permanecermos imóveis;
- Sejam “pessoas matinais” (*aqui há muitas exceções*);
- Sejam mais afetados por estimulantes como cafeína, a menos que estejamos muito habituados a eles;
- Usemos mais o lado direito do cérebro (menos linear e mais criativo, de uma forma sintética);
- Sejam mais sensíveis a coisas presentes no ar (*sim, isso significa mais febre dos fenos e erupções cutâneas*). Mais uma vez, de uma forma geral, o nosso sistema nervoso parece concebido para reagir a experiências subtis, o que também nos torna mais lentos a recuperar quando precisamos de reagir a estímulos intensos.

Todavia, as PAS nem sempre estão num estado mais excitado. Não sofremos de uma “excitação crónica” na nossa vida quotidiana ou quando dormimos. Ficamos apenas mais excitados quando há estímulos novos ou prolongados (ser PAS não é o mesmo que ser “neurótico” – ou seja, constantemente ansioso, sem razão aparente).

Como Pensar Sobre as Suas Diferenças

Espero que por agora já consiga ver o seu traço de uma forma positiva. No entanto, o que recomendo realmente é que o encare de forma neutra. Só se torna uma vantagem ou desvantagem quando se chega a uma situação particular. Uma vez que o traço existe em todos os animais vertebrados, deve ter relevância em muitas circunstâncias. O meu palpite é que sobrevive numa certa percentagem de todos os vertebrados porque é útil ter pelo menos alguns indivíduos por perto que estejam sempre atentos a sinais subtis. Quinze a 20 por cento parece ser a proporção certa a ter no alerta

para o perigo, novos alimentos, necessidades dos jovens e dos doentes e hábitos dos outros animais.

Como é óbvio, também é bom ter num grupo alguns elementos que não estejam assim tão alerta a todos os perigos e consequências de cada ação. Prosseguirão a sua vida sem se preocuparem muito em explorar tudo o que aparece de novo ou em lutar pelo grupo ou pelo território. Qualquer sociedade precisa de ambos. E talvez até haja uma necessidade de mais desses elementos *menos* sensíveis, porque tendem a ser mortos em maior quantidade! Claro que tudo isto é mera especulação.

Ainda assim, tenho um outro palpito, o de que a raça humana beneficia mais com os seus elementos altamente sensíveis do que as outras espécies. As pessoas mais sensíveis fazem mais daquilo que torna os humanos diferentes dos outros animais: imaginamos possibilidades. Nós, humanos, e especialmente as PAS, estamos profundamente cientes do passado e do futuro. Acima de tudo, se a necessidade é mãe de todo o engenho, as PAS passarão bastante mais tempo a tentar inventar soluções para os problemas humanos só porque são mais sensíveis a fome, frio, insegurança, exaustão e doença.

Diz-se, por vezes, que as pessoas com o nosso traço são menos felizes ou menos capazes de encontrar a felicidade. Com efeito, poderemos parecer infelizes e mal-humorados, sobretudo para as não-AS, porque passamos muito tempo a pensar em coisas como o sentido da vida e da morte, e quão tudo é tão complicado – pensamentos que não são a preto-e-branco, decididamente. Uma vez que a maioria dos não-AS não parece gostar de pensar nesse tipo de coisas, assumem que nos devemos sentir infelizes ao refletir sobre tais questões. E decerto também não ficamos menos infelizes se os tivermos a dizerem-nos que somos infelizes (pela sua definição de felicidade) e que constituímos um problema para eles por parecermos não estar bem. Todas estas acusações deixam *qualquer um* infeliz.

A questão foi muito bem equacionada por Aristóteles que, ao que parece, terá feito a pergunta: “Preferia ser um porco feliz ou um humano infeliz?” As PAS preferem a sensação boa de serem sempre muito conscientes, muito humanas, mesmo se isso nem sempre for motivo para grande alegria.

A questão, porém, *não* é dizer que os não-AS são porcos! De certeza que alguém irá dizer que estou a fazer de nós uma elite, mas a verdade é que não tardaria nem cinco minutos para a maioria das PAS se começar a

culpabilizar por se sentir superior. Só pretendo encorajar-nos o suficiente para que mais pessoas como nós se sintam como iguais.

Hereditariedade e Ambiente

Alguns dos leitores poderão estar a interrogar-se se herdaram realmente este traço, especialmente se se recordam da ocasião em que a vossa maior sensibilidade pareceu despontar ou aumentar consideravelmente.

Na maior parte dos casos, a sensibilidade é herdada. Há fortes indícios de que assim é, sobretudo através do estudo de gémeos idênticos que foram criados separadamente, mas que cresceram com um comportamento muito semelhante, o que sugere sempre que o comportamento é, pelo menos em parte, determinado geneticamente.

Por outro lado, nem sempre é verdade que ambos os gémeos separados manifestem este traço, mesmo que sejam gémeos idênticos. Cada um deles, por exemplo, tenderá a desenvolver uma personalidade muito semelhante à mãe que o criou, mesmo que não seja a mãe biológica. O facto é que, provavelmente, não há traços herdados que não possam também ser aumentados, reduzidos ou inteiramente criados ou eliminados por um número suficiente de determinadas experiências de vida. Quando uma criança está sob stresse em casa ou na escola, por exemplo, basta que tenha nascido com uma ligeira predisposição para ser sensível para ter tendência a isolar-se. Isso poderá explicar por que razão as crianças com irmãos mais velhos têm mais tendência a ser PAS – e isso nada terá que ver com os genes. De forma semelhante, há estudos realizados com macacos bebés, traumatizados pela separação das mães, que revelam que, ao chegar ao estado adulto, esses macacos se comportavam como se tivessem, desde logo, nascido sensíveis.

Diversas circunstâncias podem também fazer com que esse traço desapareça. Muitas crianças nascidas com grande sensibilidade são seriamente pressionadas pelos progenitores, professores ou amigos para serem mais arrojadas. Viver num ambiente barulhento ou com muita gente, crescer numa família numerosa ou ser incitado a ser mais ativo fisicamente pode, por vezes, reduzir a sensibilidade, do mesmo modo que alguns animais sensíveis que são criados por humanos poderão vir a perder algum do seu cuidado natural, pelo menos com algumas pessoas e em situações específicas. Contudo, é bastante improvável que o traço subjacente desapareça completamente.

E Consigo?

No caso de um adulto em concreto, é difícil saber se herdou o traço ou se o desenvolveu ao longo da vida. A melhor prova, ainda que não totalmente perfeita, será os seus pais recordarem-no como uma criança sensível desde o momento em que nasceu. Se estiver ao seu alcance, peça aos seus pais ou outros responsáveis por si que lhe contem como era nos seus primeiros seis meses de vida.

Provavelmente conseguirá saber mais se *não* começar por perguntar, logo à partida, se era muito sensível. Pergunte apenas como era em bebé. Muitas vezes, as histórias dir-lhe-ão tudo. Passado algum tempo, poderá perguntar sobre alguns sinais típicos de bebés altamente sensíveis. Tinha um comportamento difícil em relação às mudanças – quando era despido, metido na água, se lhe davam a provar novos alimentos, se havia muito barulho? Tinha muitas vezes cólicas? Demorava a adormecer ou dormia pouco tempo, mesmo estando muito cansado?

Lembre-se, se os seus pais não tinham experiência anterior com bebés, poderão não ter reparado em nada pouco habitual, porque não tinham termo de comparação. Além disso, atendendo a toda a culpa que os pais sentem por cada dificuldade dos filhos, os seus pais poderão precisar de convencê-lo, e de se convencerem a si próprios, de que tudo foi perfeito na sua infância. Se assim desejar, poderá tranquilizá-los, dizendo saber que deram o seu melhor e que todos os bebés colocam alguns problemas, mas que gostaria de saber quais eram os seus.

Poderá também mostrar-lhes o questionário no início do livro. Pergunte-lhes se eles, ou mais alguém da família, possui este traço. Especialmente se encontrar familiares de ambos os lados com esta característica, é muito provável que tenha sido herdada.

Mas, e se não foi esse o caso ou se não tem a certeza? Decerto não terá muita importância. O *importante* é que agora *tem* esse traço. Portanto, não precisa de perder muito tempo em torno dessa questão. O próximo tópico é bastante mais importante.

Conhecer a Nossa Cultura – O que Não Percebemos IRÁ Magoar-nos

Tanto o leitor como eu estamos a aprender a ver o nosso traço como algo neutro – útil em algumas situações, mas não em todas –, ainda que, sem dúvida alguma, a nossa cultura não o veja, nem a qualquer outro traço, como

neutro. A antropóloga Margaret Mead explica o assunto muito bem. Embora os recém-nascidos de uma dada cultura possam revelar uma extensa variedade de temperamentos herdados, apenas um pequeno número destes, um determinado tipo, será o ideal. Nas suas palavras, a personalidade ideal é incorporada em “cada fibra do tecido social – no cuidado das crianças mais pequenas, nas brincadeiras que fazem, nas canções que as pessoas cantam, na organização política, na prática religiosa, na arte e na filosofia”. Outros traços são ignorados, desencorajados ou, se tudo o mais falhar, ridicularizados.

O que é o ideal na nossa cultura? Filmes, anúncios publicitários, o *design* dos espaços públicos, tudo isso nos diz que devemos ser tão duros como o Exterminador, tão estoicos como Clint Eastwood ou tão extrovertidos como Goldie Hawn. Devemos sentir-nos agradavelmente estimulados pelas luzes brilhantes, pelo barulho ou por um grupo animado de amigos num bar. Se nos sentirmos sobrecarregados e sensíveis, poderemos sempre tomar um comprimido para as dores.

Se retiver apenas uma coisa neste livro, que seja o estudo que de seguida se refere. Xinyin Chen e Kenneth Rubin, da Universidade de Waterloo, em Ontário, no Canadá, e Yuerong Sun, da Universidade Shanghai Teachers, compararam 480 crianças em idade escolar em Xangai com 296 no Canadá, para analisar quais os traços que as tornavam mais populares. Na China, as crianças “tímidas” e “sensíveis” estavam entre as mais escolhidas pelas outras para serem amigas ou companheiras de brincadeiras (em mandarim, a palavra para tímido ou sossegado significa bom ou bem-comportado; sensível pode ser traduzido como “tendo compreensão”, uma expressão elogiosa). No Canadá, as crianças tímidas e sensíveis estavam entre as menos escolhidas. E o natural é que este tipo de reação seja o mesmo com que nos vemos confrontados à medida que crescemos.

Pense no impacto que não ser o ideal na sua cultura tem sobre si. Claro que o afeta – não só na forma como os outros o trataram, mas também na maneira como passou a tratar-se a si próprio.

DEIXAR CAIR A REGRA DA MAIORIA

1. Qual era a atitude dos seus pais em relação à sua sensibilidade? Queriam que a conservasse ou que ela

desaparecesse? Pensavam nela como sendo um inconveniente, como a timidez, falta de masculinidade, cobardia, ou um sinal de capacidade artística, um traço engraçado? Então e os seus outros familiares, amigos e professores?

2. Pense nos média, especialmente durante a infância.

Quem eram os seus modelos e ídolos? Pareciam ser PAS? Ou eram pessoas com quem nunca poderia vir a assemelhar-se, como agora percebe?

3. Pense na sua atitude daí resultante. Como é que isso afetou a sua carreira, os seus relacionamentos amorosos, as atividades recreativas e as amizades?

4. Sendo uma PAS, como é atualmente tratado pelos média?

Pense nas imagens positivas e negativas de uma PAS. Quais as predominantes? (Repare que quando alguém é vítima num filme ou num livro, geralmente é retratado como tendo uma natureza sensível, vulnerável, demasiado agitado. Isto é bom pelo efeito dramático, porque a vítima aparece visivelmente abalada e perturbada, mas é mau para as PAS, porque “vítima” acaba por equivaler a sensibilidade.)

5. Pense em como as PAS contribuíram para a sociedade.

Procure exemplos que conhece pessoalmente ou sobre os quais leu. Abraham Lincoln será decerto um bom exemplo para começar.

6. Pense na sua própria contribuição para a sociedade.

Faça o que fizer – escultura, educar crianças, estudar física, votar –, tem tendência para refletir profundamente sobre as questões, prestar atenção aos pormenores, ter uma visão do futuro e tentar ser consciencioso.

A investigação psicológica tem vindo a obter informações valiosas sobre as pessoas, e grande parte deste livro é baseada nas suas descobertas. No entanto, a psicologia não é perfeita, já que apenas reflete as tendências da cultura de onde vem. Eu poderia dar inúmeros exemplos de investigações em psicologia que refletem a ideia preconcebida de que as pessoas a quem chamo AS são menos felizes e menos saudáveis mentalmente, e até menos criativas e inteligentes (as primeiras duas são, indubitavelmente, falsas). Contudo, guardarei estes exemplos para reeducar os meus colegas. Tenha cuidado no que diz respeito a aceitar rótulos para si mesmo, tais como “inibido”, “introvertido” ou “tímido”. À medida que formos avançando, perceberá como cada um destes rótulos está *errado*. De uma forma geral, deixam escapar a essência do traço e dão-lhe uma conotação negativa. A investigação descobriu, por exemplo, que a maioria das pessoas, de uma forma totalmente errada, associa introversão a uma saúde mental débil. Quando as PAS se identificam com estes rótulos, a sua confiança cai drasticamente e, em situações perante as quais se espera que as pessoas assim rotuladas reajam de forma estranha, a sua excitação aumenta.

É importante saber que em culturas nas quais esse traço é mais valorizado, como o Japão, a Suécia ou a China, a investigação científica assume um tom diferente. Os psicólogos japoneses parecem esperar que os indivíduos sensíveis tenham um melhor desempenho e, de facto, assim acontece. Ao estudar o stresse, estes psicólogos encontram mais falhas na maneira como os não sensíveis lidam com ele. De qualquer forma, não adianta culpar a psicologia da nossa cultura ou os seus investigadores bem-intencionados. Eles dão o seu melhor.

Conselheiros-Reais e Reis-Guerreiros

Para o bem e para o mal, o mundo está cada vez mais sob o controlo de culturas agressivas – que gostam de olhar para fora, de se expandir, de competir e ganhar. E isso acontece porque, quando entram em contacto com outras, as culturas mais agressivas tendem, naturalmente, a assumir o controlo.

Como é que chegámos a esta situação? Para a maior parte do mundo, tudo começou nas estepes da Ásia, onde nasceu a cultura indo-europeia. Esses cavaleiros nómadas sobreviveram expandindo as suas manadas de cavalos e o seu gado, sobretudo roubando os animais e terras de outros. Entraram na Europa há cerca de 7 mil anos, chegando ao Médio Oriente e ao sul da Ásia

um pouco mais tarde. Antes da sua chegada, havia poucos ou nenhuns casos de guerra, escravatura, monarquia ou domínio de uma classe pela outra. Os recém-chegados tornaram seus servos ou escravos aqueles que encontraram, os que não tinham cavalos, construíram cidades muralhadas onde antes existiam povoações pacíficas, e começaram a expandir-se em reinos ou impérios maiores, através de guerras ou de trocas comerciais.

As culturas mais duradouras, as felizes indo-europeias, sempre contaram com duas classes para se governarem – a dos reis-guerreiros, equilibrada pela dos seus conselheiros da nobreza ou do clero. E essas culturas saíram-se bem. Metade do mundo fala uma língua indo-europeia, o que significa que não podem deixar de pensar de forma indo-europeia. Expansão, liberdade e fama são coisas boas. São esses os valores dos reis-guerreiros.

Para garantir a sua sobrevivência, contudo, essas sociedades agressivas sempre necessitaram dessa classe de padres-juizes-conselheiros. De facto, esta contrabalançava a dos reis e guerreiros (da mesma forma que o Supremo Tribunal dos Estados Unidos contrabalança o presidente e as suas forças armadas), sendo um grupo mais previdente, que intervinha muitas vezes no sentido de restringir os impulsos daquela. Uma vez que a classe dos conselheiros provava frequentemente estar certa, os seus membros não só eram respeitados como tal, mas também como historiadores, professores, estudiosos e até defensores da justiça. Previdentemente, olhavam, por exemplo, pelo bem-estar dos cidadãos comuns de quem a sociedade dependia, como os que providenciavam a comida e criavam as crianças. Advertiam-nos ainda contra as guerras precipitadas ou o mau uso das terras.

Em síntese, uma classe de conselheiros-reais forte insiste em parar e pensar, tentando – acredito que com um sucesso crescente nos tempos modernos – afastar a extraordinária e expansiva energia da sua sociedade da agressão e do domínio. Essa energia deverá antes ser canalizada para invenções criativas, exploração e proteção do planeta e dos que não têm poder.

As PAS tendem a desempenhar esse papel de conselheiros. Somos os escritores, historiadores, filósofos, juizes, artistas, investigadores, teólogos, terapeutas, professores, pais e cidadãos plenamente conscientes. O que trazemos a cada um destes papéis é uma tendência para pensar em todos os efeitos possíveis de uma ideia. Muitas vezes temos de tornar-nos impopulares ao impedirmos a maioria de se precipitar. Assim, para

desempenharmos bem o nosso papel, temos de nos sentir muito bem conosco. Temos de ignorar todas as mensagens dos guerreiros, que defendem que não somos tão bons como eles. Os guerreiros têm o seu próprio estilo arrojado, o que tem o seu valor. Porém, nós também temos o nosso estilo e um contributo importante a dar.

O Caso de Charles

Charles foi uma das poucas PAS que entrevistei que desde sempre soube ser sensível, vendo essa característica como algo positivo. A sua infância invulgar e respetivas consequências são uma boa demonstração da importância da autoestima e do efeito de dada cultura.

Charles tem um segundo casamento feliz, é bolseiro e desfruta de uma excelente e bem remunerada carreira académica. No seu tempo de lazer, é um pianista de excepcional talento. Acredita profundamente que estas dádivas são mais do que suficientes para dar sentido à sua vida. Depois de ter ouvido tudo isto no início da entrevista, fiquei, naturalmente, curiosa em relação aos seus antecedentes.

Aqui fica a primeira memória de Charles (faço sempre esta pergunta no início de cada entrevista – mesmo que a resposta seja imprecisa, geralmente o que é recordado dá o tom ou fornece o tema de toda a vida). Ele está de pé no passeio, atrás de um grupo que está a admirar uma montra repleta de decorações de Natal, e grita, “Afastem-se, eu quero ver”. Todos se riem e deixam-no chegar à frente.

Que confiança! Esta coragem para falar de forma tão ousada começa, certamente, em casa.

Os pais de Charles estavam encantados com a sua sensibilidade. No seu círculo de amigos – a sua subcultura artística, intelectual –, a sensibilidade era associada a inteligência, boa educação e gostos requintados. Ao invés de ficarem incomodados por ele estudar muito em vez de jogar com outros rapazes, os pais encorajaram-no a ler ainda mais. Para eles, Charles era o filho ideal.

Perante semelhante contexto, Charles acreditava em si próprio. Sabia que desde cedo absorvera um excelente sentido estético e valores morais. Não se via, de forma alguma, como alguém imperfeito. É possível que se tenha apercebido de que era uma pessoa invulgar, parte de uma minoria, mas toda a sua subcultura era invulgar e aprendera a vê-la como superior e não o contrário. Sempre se sentira confiante entre estranhos, mesmo quando

frequentara as melhores escolas privadas e uma universidade da Ivy League, onde mais tarde assumiria um lugar de professor.

Quando lhe perguntei se via algumas vantagens no seu traço, não teve qualquer dificuldade em enumerar muitas delas. Por exemplo, tinha certeza de que contribuíra para a sua capacidade musical e que também o ajudara a aprofundar a sua autoconsciência durante vários anos de psicanálise.

Quanto às desvantagens dessa extrema sensibilidade e à forma de viver com ela, uma vez que o barulho o incomoda imenso, vive num bairro tranquilo e rodeia-se de sons agradáveis e subtis, incluindo uma fonte no jardim das traseiras e boa música. Tem emoções profundas que, ocasionalmente, o podem levar a uma depressão passageira, mas ele explora e decifra os seus sentimentos. Sabe que leva tudo muito a sério, e tenta tomar isso em consideração.

A sua experiência de sobre-excitação é sobretudo de uma intensa reação física, que pode ter como consequência impedi-lo de dormir. Ainda assim, geralmente consegue gerir a situação de imediato através de autocontrolo, “comportando-se de determinada maneira”. Quando fica transtornado com questões de trabalho, sai logo que já não é necessário e “distancia-se” ou vai tocar piano. Por causa da sua sensibilidade, evitou deliberadamente uma carreira na área dos negócios. Quando foi promovido para uma posição académica que o deixava muito stressado, mudou de funções assim que lhe foi possível.

Charles organizou a sua vida em função deste traço, mantendo um nível ideal de excitação sem se sentir, por isso, prejudicado de alguma forma. Quando lhe perguntei, como faço habitualmente, que conselho daria aos outros, respondeu, “Passar tempo suficiente no mundo exterior – a sua sensibilidade não é algo que deva temer”.

Um Motivo de Grande Orgulho

Este primeiro capítulo pode ter sido muito estimulante! Talvez neste momento comecem a surgir em si uma série de sentimentos fortes e confusos. Contudo, sei por experiência que, à medida que for lendo e trabalhando com este livro, esses sentimentos se irão tornando cada vez mais nítidos e positivos.

Voltando a sintetizar, irá captar todas as subtilezas que os outros não conseguem apreender e assim, de uma forma natural, chegará rapidamente ao nível de excitação a partir do qual deixará de se sentir confortável. Esse

primeiro facto em relação a si não poderia ser verdade sem que o segundo o fosse também. Formam um conjunto, um todo, e é bastante positivo.

É igualmente importante que tenha em consideração que este livro é não só sobre esse seu traço físico inato, mas também sobre a sua relevância social, muitas vezes não reconhecida. Nasceu para estar entre os conselheiros e os pensadores, os líderes espirituais e morais da sua sociedade. Tem todos os motivos para se sentir orgulhoso.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu •
Reenquadrar as Suas Reações à Mudança

No final de alguns capítulos, irei pedir-lhe para “reenquadrar” as suas experiências à luz do que sabe agora. Reenquadrar é um termo da psicoterapia cognitiva, que significa, simplesmente, ver algo de uma nova maneira, num novo contexto, com um novo enquadramento.

A sua primeira tarefa de reenquadramento é pensar em três grandes mudanças na sua vida, de que se recorda bem. Em geral, as PAS resistem à mudança. Ou tentam entregar-se a ela, mas ainda assim sofrem com isso. A verdade é que não lidamos bem com a mudança, mesmo que seja boa. E isso pode ser o mais enlouquecedor. Quando o meu romance foi publicado e tive de ir a Inglaterra para o promover, sentia-me, finalmente, a viver uma fantasia que durante anos acarinhara. Como é óbvio, adoeci e pouco desfrutei de cada minuto da viagem. Nessa ocasião, achei que estava a sabotar, neuroticamente, o meu grande momento. Agora, que compreendi este traço, vejo que a viagem era, muito simplesmente, algo demasiado excitante.

Esta nova compreensão dessa experiência é precisamente o que pretendo dizer ao usar a palavra reenquadrar. Agora é a sua vez. Pense em três grandes mudanças ou surpresas na sua vida. Escolha uma – uma perda ou o fim de uma relação – que nessa ocasião lhe pareceu má. Escolha outra que poderia ter sido uma situação neutra, apenas uma grande mudança. E escolha uma terceira que foi boa, algo para festejar ou feita de propósito para si e que pretendia ser agradável. Agora, siga os seguintes passos para cada uma delas.

1. Pense na sua reação à mudança e na maneira como sempre a encarou. Sente que respondeu de forma “errada” ou, pelo menos, diversamente do

que outros responderiam? Ou durante demasiado tempo? Decidiu que, de alguma forma, não prestava? Tentou esconder dos outros a sua perturbação? Ou os outros descobriram e disseram-lhe que estava a ir “longe de mais”?

Aqui fica um exemplo de uma mudança negativa. Josh tem agora 30 anos, mas durante 20 anos carregou consigo uma vergonha desde o tempo em que, a meio do terceiro ano escolar, teve de mudar para uma nova escola básica. Na sua escola antiga gostavam dele o suficiente pelo seu jeito para o desenho, sentido de humor e escolha divertida das roupas que vestia, entre outras coisas. Na nova escola, essas mesmas qualidades faziam dele objeto de *bullying* e troça. Ele comportava-se como se não quisesse saber, mas no fundo sentia-se terrivelmente mal. Mesmo aos 30 anos, nas profundezas da sua mente, questionava-se se merecera ser tão “pouco popular”. Talvez ele fosse realmente estranho e “fraco”. Se assim não fosse, por que motivo não se defendera melhor? Talvez os outros tivessem razão.

2. Pense na sua reação à luz do que sabe agora em relação à forma como o seu corpo age automaticamente. No caso de Josh, eu diria que ele estava extremamente excitado durante as primeiras semanas na escola nova. Deve ter sido difícil pensar em coisas engraçadas de miúdos para dizer, ou ter sucesso nos jogos e nas tarefas na sala de aula, coisas pelas quais as outras crianças julgam um novo aluno. Os *bullies* viram-no como um alvo fácil, que poderia fazê-los parecer ainda mais durões. E os outros tinham medo de o defender. Perdeu a confiança, sentia-se um falhado e também achava que ninguém gostava dele, o que intensificava a sua excitação quando experimentava algo novo, enquanto os outros estavam por perto. Nunca parecia relaxado e normal. Foi uma época difícil, mas nada de que precisasse de se envergonhar.

3. Pense se haverá algo que precise de ser feito agora. Recomendo especialmente que partilhe com alguém a sua nova perspetiva da situação – desde que a pessoa não se importe de o fazer. Talvez possa até ser alguém que tenha estado presente nessa época e que o ajude a encaixar mais pormenores na imagem. Defendo ainda que será útil escrever a sua antiga e a nova perspetiva da experiência, mantendo essa nota por perto, para se ir recordando.

2.

.....

Aprofundar:

Compreender o Significado deste Seu Traço

Vamos agora reorganizar o seu equipamento mental e tornar-lhe impossível duvidar da realidade do seu traço. Isto é muito importante, uma vez que foi muito pouco discutido no campo da psicologia. Iremos debruçar-nos sobre uma história real, bem como sobre provas científicas, a maioria das quais relativas a estudos feitos ao temperamento de crianças, também elas as protagonistas do referido caso verídico.

A Observação de Rob e de Rebecca

Mais ou menos na altura em que comecei a estudar a elevada sensibilidade, uma amiga chegada deu à luz gémeos: um rapaz, Rob, e uma rapariga, Rebecca. Desde o primeiro dia, era possível sentir uma diferença entre ambos e percebi precisamente do que se tratava. A cientista que havia em mim ficou encantada. Não só poderia presenciar o crescimento de uma criança altamente sensível, como Rob vinha também com o seu próprio “grupo de controlo”, ou de comparação: a sua irmã Rebecca, nascida exatamente no mesmo ambiente.

Uma vantagem particular de conhecer Rob desde o seu nascimento foi a possibilidade de dissipar quaisquer dúvidas que pudesse ter quanto ao facto de o traço ser hereditário. Muito embora seja verdade que, desde o início, as duas crianças foram tratadas de forma diferente, a princípio isso deveu-se em grande medida à sensibilidade do menino, uma diferença que ele trouxe ao mundo (sendo de géneros diferentes, Rob e Rebecca são gémeos fraternos, não idênticos, o que significa que os seus genes não são mais semelhantes do que os de quaisquer outros irmãos e irmãs).

Para ajudar à festa, os géneros associados com a sensibilidade estavam trocados. O sensível era o rapaz, Rob, e não a rapariga. Os estereótipos foram também invertidos em relação ao tamanho, já que o menino era mais pequeno do que a irmã.

À medida que for lendo sobre Rob, não fique surpreendido se sentir uma reação emocional. O motivo para esta minha descrição prende-se com a possibilidade de a situação poder aplicar-se também a si. De facto, memórias vagas ou antigos sentimentos resultantes de situações ocorridas antes do que é possível lembrar-se poderão regressar. Examine-os com

serenidade. Talvez seja útil tomar nota deles por escrito, uma vez que poderão constituir informação útil enquanto vai lendo os capítulos que se seguem.

Dificuldade em Dormir

Logo nos primeiros dias após o nascimento de Rob e Rebecca, as maiores diferenças no temperamento de ambos revelavam-se quando os bebês estavam cansados. Rebecca adormecia com facilidade e não acordava. Por sua vez, e especialmente em consequência de alguma mudança – visitas, saídas –, Rob permanecia acordado e chorava, o que implicava que a mãe ou o pai tivessem de passeá-lo, embalá-lo, cantar ou dar-lhe palmadinhas, para tentarem acalmá-lo.

Quando se trata de uma criança sensível um pouco mais velha, o conselho mais habitual é deitá-la na cama e permitir que o sossego e a penumbra atenuem, gradualmente, a sobre-excitação, que é a verdadeira causa do choro. As PAS conhecem bem o problema de se sentirem “demasiado cansadas para dormir”. De facto, estão demasiado *exaustas* para conseguirem fazê-lo.

No entanto, deixar um recém-nascido a gritar durante uma hora é mais do que a maioria dos pais consegue aguentar, provavelmente até porque nem sequer é muito sensato. De uma forma geral, um recém-nascido acalma-se melhor com o movimento. No caso de Rob, os pais finalmente descobriram que uma cadeira de baloiço elétrica induzia melhor o sono.

A seguir veio o problema de continuar a dormir. No ciclo de sono de cada pessoa, há sempre pontos em que é muito fácil ou muito difícil ser despertada, mas as crianças sensíveis parecem ter menos períodos de sono profundo e imperturbável. Além disso, uma vez acordadas, têm maior dificuldade em voltar a adormecer (provavelmente era também este o seu caso, quer se lembre ou não). A minha própria solução, com o nosso filho altamente sensível, era usar cobertores para tapar o seu berço. Na sua pequena tenda, tudo era tranquilo e acolhedor, especialmente se tivéssemos de deitá-lo num sítio que não lhe fosse familiar. Muitas vezes, estas crianças forçam os pais a serem, em simultâneo, empáticos e criativos.

Uma Noite, Duas Crianças

Quando os gémeos tinham quase três anos, nasceu mais um irmãozinho. Eu e o meu marido fomos passar a noite a casa desses nossos amigos e ficámos a dormir na cama dos pais, que estavam no hospital. Avisaram-nos que era

possível que Rob acordasse pelo menos uma vez, assustado com algum pesadelo (tinha muitos mais do que a sua irmã – como acontece muitas vezes com as PAS).

Como era de esperar, às cinco da manhã Rob estava levantado, a vaguear pela casa, a choramingar baixinho. Quando viu pessoas diferentes na cama dos pais, os seus gemidos ensonados deram lugar a gritos.

Não faço ideia do que a sua mente terá vislumbrado. Talvez “Perigo! A mãe desapareceu! Uns seres horríveis tomaram o seu lugar!”

A maior parte dos pais concordará que tudo se torna mais fácil assim que uma criança começa a compreender as palavras. Isto é ainda mais verdadeiro com crianças altamente sensíveis, apanhadas na sua própria imaginação. O truque era introduzir algumas breves palavras tranquilizadoras entre os seus soluços.

Felizmente, Rob tem um grande sentido de humor e por isso recordei-o de uma noite recente em que lhes fizera *babysitting* e oferecera aos dois irmãos umas bolachinhas como “aperitivo” antes do jantar.

Ele engoliu em seco, fixou-me e a seguir sorriu. Algures no seu cérebro, passei da categoria de Monstro que Levou a Mãe a Elaine Pateta.

Perguntei-lhe se queria juntar-se a nós, mas sabia que ele iria escolher a própria cama. Pouco depois era onde estava, a dormir audivelmente.

De manhã, foi a vez de Rebecca aparecer no quarto. Quando viu que os pais não estavam, sorriu e disse, “Olá, Elaine. Olá, Art”, e saiu novamente. É essa a diferença em relação às PAS.

É penoso imaginar o que teria acontecido se eu tivesse antes gritado a Rob para que se calasse e voltasse para a cama. Decerto era o que ele teria feito, mas sentindo-se abandonado num mundo perigoso. Porém, não iria conseguir dormir. A sua mente intuitiva ficaria a congeminar durante horas sobre a situação, e provavelmente concluiria que tinha alguma culpa. Com as crianças sensíveis, não são necessários golpes físicos ou traumas para que fiquem com medo do escuro.

Completar a Nossa Imagem de Rob

No seu primeiro ano de vida, quando saíam com os pais, Rebecca ficava fascinada com o grupo Mariachi que atuava no restaurante mexicano e Robert ficava desfeito em lágrimas. Com dois anos, a menina ficava encantada com as ondas do mar, cortes de cabelo e carrosséis. Rob tinha medo de todos eles, pelo menos a princípio; o mesmo aconteceu no

primeiro dia em que foi para o infantário, e se repetia perante a estimulação que acompanhava cada aniversário e festa de feriado. Para além disso, Rob desenvolveu outros medos – de pinhas, dos desenhos da sua colcha, das sombras na parede. Para nós, esses medos eram estranhos e irrealistas, mas para ele eram, sem dúvida alguma, bem reais.

Em resumo, a infância de Rob foi um pouco difícil, não só para si próprio, como também para os seus cuidadosos, estáveis e competentes pais. De facto, apesar de injusto, os aspetos mais difíceis de cada temperamento são mais visíveis quando o ambiente do lar é saudável. De outro modo, de forma a sobreviver, uma criança fará o que for necessário para se adaptar aos seus cuidadores, com uma disposição que poderá passar de um extremo ao outro, podendo até vir a apresentar sintomas físicos relacionados com o stresse. No entanto, Rob é livre para ser como é, e por isso a sua sensibilidade pode ser vista por todos. Pode expressar os seus sentimentos e, em consequência, aprender o que funciona ou não.

Durante os seus primeiros quatro anos, por exemplo, quando se sentia sobrecarregado, muitas vezes desatava a chorar de raiva. Nessas ocasiões, os pais ajudavam-no, pacientemente, a controlar os seus sentimentos. A cada mês que passava, ia parecendo mais capaz de evitar ficar nesse estado. Quando via um filme com imagens tristes ou assustadoras, aprendeu a dizer a si mesmo o que os pais lhe diziam: “É só um filme”, ou “Pois, mas sei que vai acabar bem.” Por vezes, também fechava os olhos e tapava os ouvidos, ou saía da sala durante um bocado.

Decerto por ser mais cauteloso, foi mais lento a desenvolver algumas capacidades físicas. Com outros rapazes, sente-se menos à vontade com brincadeiras mais duras e selvagens, mas quer ser como eles e tenta, sendo por isso aceite. Graças à atenção e cuidado na sua adaptação, até agora tem gostado muito da escola.

Há outros aspetos em relação a Rob que, atendendo ao seu traço, não são de surpreender. Tem uma imaginação extraordinária. É atraído para tudo o que tem a ver com artes, especialmente música (o que acontece com muitas PAS). Quando se sente à vontade com a sua audiência, é divertido e brincalhão. Desde que tinha três anos que começou a “pensar como um advogado”, reparando rapidamente em pequenos pormenores e fazendo distinções subtis. Preocupa-se com o sofrimento dos outros e é educado, gentil e atencioso – exceto, talvez, quando se sente assoberbado por

demasiados estímulos. Por seu lado, a irmã também tem inúmeras virtudes. Uma delas é ser uma pessoa estável, uma âncora na vida do irmão.

O que torna Rob e Rebecca tão diferentes entre si? O que o faz a si, leitor, responder verdadeiro a tantos pontos do autoteste do início deste livro, ao contrário da maioria das pessoas?

É Realmente de Uma Espécie Diferente

Jerome Kagan, psicólogo em Harvard, dedicou grande parte da sua carreira ao estudo deste traço. Para ele, é uma diferença tão observável como a cor do cabelo ou dos olhos. Como é natural, ele dá-lhe outros nomes – inibição, timidez ou acanhamento nas crianças – e eu não posso concordar com os seus termos. No entanto, compreendo que, vistas de fora, e especialmente num contexto laboratorial, as crianças que estuda parecem realmente inibidas, tímidas ou acanhadas. Assim, enquanto falo de Kagan, basta que o leitor se lembre de que a sensibilidade é o traço real e que uma criança muito quieta a observar os outros pode até estar muito desinibida interiormente, enquanto processa todas as *nuances* do que vai vendo.

Kagan acompanhou a evolução de 22 crianças com este traço. Estudou igualmente 19 que pareciam extremamente “inibidas”. De acordo com os respetivos pais, quando bebés, essas crianças “inibidas” tiveram mais alergias, insónias, cólicas e prisão de ventre do que uma criança média. Enquanto crianças pequenas, vistas em laboratório pela primeira vez, o número de batimentos cardíacos era geralmente superior; e sob stresse revelavam poucas alterações (a frequência cardíaca não se altera se já for elevada). Também quando sob stresse, as suas pupilas dilatavam-se mais cedo e as suas cordas vocais ficavam mais tensas, fazendo com que a voz se tornasse mais aguda (muitas PAS ficam aliviadas quando descobrem por que razão a sua voz começa a soar tão estranha quando se sentem excitadas).

Os fluidos corporais (sangue, urina, saliva) das crianças sensíveis revelaram indícios de altos níveis de noradrenalina presente nos seus cérebros, especialmente depois de estarem expostas a várias formas de stresse no laboratório. A noradrenalina (ou norepinefrina) está associada à excitação; na verdade, é a versão da adrenalina para o cérebro. Os fluidos corporais das crianças sensíveis contêm igualmente mais cortisol, tanto quando estão sob stresse, como quando estão em ambiente familiar. O cortisol é a hormona presente quando alguém está num estado mais ou

menos constante de excitação ou cautela. Lembre-se do cortisol; voltaremos a falar dele.

A seguir, Kagan estudou os bebês, para ver quais deles iriam tornar-se crianças “inibidas”. Descobriu que cerca de 20 por cento de todos eles eram “extremamente reativos” quando expostos a vários estímulos: sacudiam e fletiam vigorosamente os membros, arqueavam as costas como se estivessem irritados ou a tentar fugir, e choravam com frequência. Um ano mais tarde, dois terços dos bebês reativos do estudo eram crianças “inibidas” e mostravam elevados níveis de medo perante situações novas. Só 10 por cento revelaram níveis baixos. Portanto, o traço é relativamente observável desde o nascimento, como foi o caso com Rob.

Tudo isto sugere o que eu já disse – que as crianças sensíveis vêm com uma tendência intrínseca para reagir de forma mais intensa aos estímulos externos. Porém, Kagan (assim como outros) tem vindo a descobrir os pormenores que fazem com que tal aconteça. Descobriu, por exemplo, que os bebês que mais tarde revelaram este traço tinham a testa mais fria do lado direito da cabeça, o que indica maior atividade no lado direito do cérebro (o sangue é desviado da superfície em direção à zona onde há atividade). Outros estudos descobriram igualmente que muitas PAS têm mais atividade no hemisfério direito do cérebro, especialmente aquelas que se mantêm sensíveis desde o nascimento e ao longo da infância – ou seja, que nasceram assim, sem dúvida alguma.

Kagan conclui que as pessoas com o traço de sensibilidade ou inibição são uma espécie particular. São bastante diferentes do ponto de vista genético, ainda que completamente humanas, da mesma forma que os cães de caça e os *border collies* são muito diferentes, mas continuam a ser ambos cães.

A minha própria investigação vai no sentido de uma “espécie” de pessoas sensíveis geneticamente diferentes. No meu inquérito realizado a trezentas pessoas, selecionadas de forma aleatória, descobri, em simultâneo, um grupo distinto e também um *continuum*. Numa escala de 1 a 5, cerca de 20 por cento consideraram ser “extremamente” ou “bastante” sensíveis. Outros 27 por cento responderam “moderadamente”. No conjunto, essas três categorias pareciam um *continuum*. No entanto, logo a seguir verificou-se uma quebra brusca. Uns escassos 8 por cento responderam “não”, e uns

impressionantes 42 por cento responderem “*nada*” sensíveis, como se estivéssemos a perguntar a lapões se tinham cocos.

A minha impressão das PAS por conhecimento direto é que, na verdade, constituem um grupo distinto, separado das não sensíveis. Mesmo assim, existe entre elas uma grande variedade em termos de sensibilidade. Isto pode dever-se ao facto de existirem várias causas diferentes para esse traço, que levam a diferentes tipos (ou “sabores”) de sensibilidade, alguns mais fortes do que os outros, ou à possibilidade de algumas pessoas nasceram com dois, três ou mais tipos. Além disso, há muitas maneiras de os humanos aumentarem ou diminuírem a sua sensibilidade através da experiência ou da escolha consciente. Todos estes efeitos podem originar um esbater da fronteira do que é ainda, basicamente, um grupo separado.

Não há como negar que Rob e Rebecca são dois tipos de seres humanos diferentes. O leitor também o é. A suas diferenças são bem reais.

Os Dois Sistemas do Cérebro

Um certo número de investigadores considera que o cérebro tem dois sistemas, e que é o equilíbrio entre eles que gera sensibilidade. Um sistema, a “ativação comportamental” (ou sistema de “abordagem” ou de “facilitação”), está ligado às partes do cérebro que recebem mensagens dos sentidos e enviam aos membros comandos para que se movam. Este sistema está concebido para nos levar a avançar em direção às coisas, em especial as que são novas. Provavelmente, pretende que nos mantenhamos a procurar ansiosamente as coisas boas da vida, como alimentos frescos ou companheirismo, tudo de que precisamos para sobreviver. Quando o sistema de ativação está em funcionamento sentimo-nos curiosos, arrojados e impulsivos.

O outro sistema é designado “inibição comportamental” (ou sistema de “afastamento” ou “evitamento”). (Pelo nome, pode desde já perceber qual é o “bom”, de acordo com a nossa cultura). Diz-se que este sistema nos afasta das coisas, mantendo-nos atentos aos perigos. Deixa-nos alerta, cautelosos e atentos aos sinais. Não é de surpreender que este sistema esteja ligado às partes do cérebro que Kagan observou serem mais ativas nestas crianças “inibidas”.

Mas o que faz realmente este sistema? Recolhe todos os dados relativos a determinada situação e, a seguir, compara automaticamente o presente com o que era normal e habitual no passado e com o que é expectável no futuro.

Se houver uma incompatibilidade, o sistema faz-nos parar e esperar até termos compreendido as novas circunstâncias. Para mim, este é um aspeto muito significativo da inteligência e por isso prefiro dar-lhe um nome mais positivo: sistema automático de pausa-para-verificação.

Agora veja como se pode ter um sistema de pausa-para-verificação mais ativo. Imagine Rob e Rebecca a chegarem uma manhã à escola. Rebecca vê a mesma sala de aulas, o mesmo professor e as outras crianças que aí se encontravam no dia anterior. Corre para ir brincar. Rob repara que a professora está de mau humor, que uma das crianças parece zangada, e que a um canto estão umas mochilas que não se encontravam ali antes. Hesita e pode acabar por decidir que há razão para ter cuidado. Portanto, a sensibilidade – o processamento subtil da informação sensorial – é, uma vez mais, a verdadeira diferença. Repare como a psicologia descreveu os dois sistemas como tendo objetivos opostos, de forma semelhante à oposição que descrevi no último capítulo, entre a classe do rei-guerreiro e a classe do conselheiro-real.

Esta explicação da sensibilidade pelos dois sistemas sugere também dois diferentes tipos de PAS. Algumas poderão ter apenas um sistema de pausa-para-verificação de intensidade média, mas um sistema de ativação ainda mais fraco. Este tipo de PAS pode ser muito calmo, sossegado e satisfeito com uma vida simples. É como se os conselheiros-reais fossem monges que governassem todo o país/pessoa. Outro tipo de PAS poderia, potencialmente, ter um sistema de pausa-para-verificação ainda mais forte, mas um sistema de ativação também bastante forte – ainda que não tanto como o anterior. Este tipo de PAS seria, simultaneamente, muito curiosa e muito cautelosa, ousada, mas ansiosa, aborrecendo-se com facilidade, mas também ficando facilmente sobre-excitada. O nível ótimo de excitação restringe-se a uma faixa estreita. Pode dizer-se que dentro da pessoa há uma luta constante pelo poder entre o conselheiro e o guerreiro impulsivo e expansivo.

Creio que Rob é deste tipo. Contudo, outras crianças pequenas são descritas como sendo tão sossegadas e pouco curiosas que correm o risco de serem ignoradas e negligenciadas.

Qual é o seu tipo? O seu sistema de pausa-para-verificação/conselheiro governa sozinho, graças a um tranquilo sistema ativador/rei-guerreiro? Ou seja, para si é mais fácil ficar satisfeito com uma vida tranquila? Ou são os

dois sistemas que o governam, no meio de um conflito constante? Isto é, quer sempre experimentar coisas novas, mesmo sabendo que no final irá acabar por ficar exausto?

Somos Mais do que Genes e Sistemas

Não nos esqueçamos de que somos seres complicados. Certos investigadores, como Mary Rothbart, da Universidade do Oregon, defendem categoricamente que o temperamento é uma questão bastante diferente quando estudamos adultos humanos, que raciocinam, fazem escolhas e usam a sua força de vontade para concretizar as suas escolhas. Rothbart acredita que se os psicólogos estudarem demasiado as crianças e os animais, acabarão por negligenciar o papel do pensamento humano e da experiência de vida.

Vamos debruçar-nos sobre o seu desenvolvimento – e também sobre o de Rob –, com base na perspetiva de Rothbart e em como a sensibilidade difere em cada etapa.

Por altura do nascimento, a única reação de um bebé é negativa – irritabilidade, desconforto. Bebés sensíveis, como o leitor e Rob, eram bastante diferentes nessa irritabilidade e desconforto – aquilo a que Kagan chama “altamente reativos”.

Por volta dos dois meses, o sistema de ativação-comportamental começou a funcionar. Agora já mostrava interesse por coisas novas, caso estas pudessem satisfazer as suas necessidades. Juntamente com isso, apareceram novos sentimentos: ira e frustração, quando não obtinha o que desejava. Portanto, as emoções positivas e a ira já eram possíveis e a sua intensidade dependia da força do seu sistema de ativação. Rob, que tinha os dois sistemas fortes, tornou-se um bebé que se zangava facilmente. No entanto, nesta idade, bebés sensíveis com um sistema de baixa ativação seriam calmos e “bonzinhos”.

Aos seis meses, o seu sistema de pausa-para-verificação automático superior entrou em ação. Conseguia comparar experiências presentes com passadas, e se as presentes fossem perturbadoras como aquelas, sentiria medo. Mais uma vez, em cada experiência iria ver mais diferenças subtis. Para si, havia mais coisas desconhecidas e possivelmente assustadoras.

Nesse ponto, os seis meses, qualquer experiência se torna muito importante para as PAS. Quando coisas novas se aproximam, é possível ver como algumas más experiências podem transformar o sistema de pausa-

para-verificação num sistema de pausa-e-não-fazer-nada, um verdadeiro sistema de inibição. A melhor forma de evitar coisas más parece ser evitar tudo. E, claro, quanto mais se evitar o mundo, mais novo tudo parecerá. Imagine quão assustador o mundo lhe poderia ter parecido.

Finalmente, por volta dos dez meses, começou a desenvolver a capacidade de mudar a sua atenção, de decidir como experimentar algo ou de parar determinado comportamento. Só neste momento poderá começar a lidar com os conflitos entre os dois sistemas. Um conflito seria, *quero experimentar isto, mas parece muito esquisito* (é possível que aos dez meses não usemos precisamente estas palavras, mas é esta a ideia). Porém, agora pode começar a escolher a que emoções obedecer. Quase conseguimos imaginar Rob: *Muito bem, é desconhecido, mas de qualquer maneira vou avançar.*

Provavelmente, o leitor teria os seus métodos favoritos de substituir o sistema pausa-para-verificação, se este o fizesse abrandar demasiado ou com muita frequência. Uma forma de o fazer seria imitando os que tinham este sistema menos intenso. Limitava-se a avançar e a beneficiar também de algumas coisas boas, tal como eles, apesar das suas habituais cautelas. Outra forma poderia ser a de voltar a categorizar o estímulo, para o tornar mais familiar. O lobo que uiva no filme “é apenas um cão grande”. Contudo, grande parte da sua ajuda adviria, provavelmente, dos outros, que queriam que se sentisse seguro e não assustado.

No entanto, a ajuda social em relação a medos envolve ainda outro sistema que Rothbart acredita estar extremamente desenvolvido nos humanos adultos. Aparece também por volta dos dez meses. Através dele, a criança começa a ligar-se aos outros, a desfrutar da sua companhia. Se estas experiências sociais forem positivas e acolhedoras, desenvolver-se-á outro sistema fisiológico para o qual os humanos estão biologicamente preparados. Poderemos chamar-lhe o sistema do amor. Cria endorfinas, o “bem-estar” neuroquímico.

Até que ponto conseguia ultrapassar os seus medos confiando nos outros para o ajudarem? Em quem pôde apoiar-se, de entre aqueles que tinha à sua volta? Pensou *A mãe está aqui, por isso vou experimentar?* Aprendeu a imitar as suas palavras calmas e os seus gestos, aplicando-os a si mesmo? “Não tenhas medo, vai tudo correr bem”. Vi Rob utilizar todos estes métodos.

Agora pense durante algum tempo em si e na sua infância, e continuaremos nos próximos dois capítulos. Calculo que não se lembre bem, mas a julgar pelos factos que conhece, como terá sido, *provavelmente*, esse seu primeiro ano? Como é que a sua forma de pensar e autocontrolo afetam agora a sua sensibilidade? Há ocasiões em que consegue controlar a excitação? Quem o ensinou a fazê-lo? Quem foram os seus modelos? Acha que o ensinaram a controlar em demasia as suas cautelas, para que se atrevesse a fazer mais do que o seu corpo poderia aguentar? Ou parece-lhe que a sua lição foi de que o mundo é inseguro e a sobre-excitação é incontrolável?

Como a Confiança se Torna Desconfiança e o Desconhecido Se Torna Perigoso

A maior parte dos investigadores que se debruçaram sobre o temperamento estudaram a excitação a curto prazo. É fácil de estudar, já que é bastante notória pelos níveis elevados de batimentos cardíacos, respiração, transpiração, dilatação das pupilas e adrenalina.

Há, contudo, um outro sistema de excitação que é mais governado por hormonas. Entra em ação com igual rapidez, mas o efeito do seu principal produto, o cortisol, é mais visível após dez a vinte minutos. Um aspeto importante é que quando o cortisol está presente, a resposta de excitação a curto prazo é ainda mais provável. Ou seja, este tipo de excitação a longo prazo torna-nos ainda mais excitáveis e sensíveis do que antes.

A maioria dos efeitos do cortisol ocorre ao longo de horas ou até dias. Medem-se principalmente no sangue, saliva ou urina, pelo que estudar a excitação a longo prazo é pouco prático. Contudo, a psicóloga Megan Gunnar, da Universidade do Minnesota, considerou que o objetivo desta pausa-para-verificação poderia ser o de proteger o indivíduo desta excitação de longo prazo, desagradável e nada saudável.

A investigação revela que quando uma pessoa encontra algo novo e potencialmente ameaçador, a resposta de curto prazo surge sempre em primeiro lugar. Entretanto, começamos a avaliar os nossos recursos. Quais são as nossas capacidades? O que aprendemos sobre este tipo de situação, através das nossas experiências passadas? Quem está por perto que possa ajudar? Se pensarmos que nós ou os que estão à nossa volta podem lidar com a situação, deixamos de a ver como uma ameaça. O alerta de curto prazo desaparece e o de longo prazo persiste.

Gunnar demonstrou este processo mediante uma experiência interessante. Preparou uma situação ameaçadora, um pouco como as usadas por Kagan para identificar crianças “inibidas”. Contudo, em primeiro lugar, os bebês de nove meses foram separados das mães durante meia hora. Metade desses bebês foram deixados com uma *babysitter* muito atenciosa, que atendia a todas as variações de humor das crianças. A outra metade ficou com uma *babysitter* desatenta e indiferente, que apenas reagia se a criança estivesse muito agitada ou chorasse. A seguir, enquanto estavam sozinhos com a respetiva *babysitter*, cada um dos bebês de nove meses foi exposto a algo novo e surpreendente.

O que é mais importante aqui é que apenas os bebês altamente sensíveis com a *babysitter* indiferente revelaram mais cortisol na sua saliva. Parecia que aqueles que tinham a *babysitter* cuidadosa sentiam que tinham um recurso e que, portanto, não tinham necessidade de uma resposta de longo prazo ao stresse.

Suponha que o cuidador é a própria mãe. Psicólogos que observaram os bebês com as mães descobriram alguns sinais indicativos de que a criança se sente “vinculada com segurança”. Uma criança protegida sente-se segura para explorar e, de uma forma geral, as novas experiências não serão vistas como uma ameaça. Outros sinais indicam que uma criança “não está vinculada com segurança”. As mães destas crianças são ou demasiado protetoras ou demasiado negligentes (ou até perigosas). Nos capítulos 3 e 4, abordaremos de novo este conceito de “vinculação”. Investigação realizada com crianças sensíveis que enfrentam uma situação nova e surpreendente na companhia das mães revelou que mostram a sua habitual resposta forte a curto prazo. Contudo, se uma criança sensível se sente ligada com segurança à sua mãe, não se verifica um efeito de cortisol a longo prazo em resposta ao stresse. No entanto, sem essa ligação segura, uma experiência surpreendente irá produzir uma excitação a longo prazo.

Percebe-se por que motivo é importante que as jovens PAS (e também as mais velhas) mantenham o contacto com o mundo exterior, experimentando coisas novas, ao invés de fugirem. No entanto, têm de sentir segurança em relação aos seus cuidadores e as suas experiências têm de ser bem-sucedidas, pois caso contrário ficará provado que as suas reservas para não se aproximarem são justificadas. E tudo isto começa ainda antes de conseguirem falar!

Muitos pais inteligentes e sensíveis proporcionam todas as experiências necessárias quase automaticamente. Os pais de Rob elogiam constantemente os seus sucessos e encorajam-no a testar os seus medos, para que perceba se são realistas, ao mesmo tempo que lhe oferecem a ajuda que possa ser precisa. Com tempo, a sua ideia do mundo passará a ser de que afinal não é tão assustador como o seu sistema nervoso lhe dizia durante esses dois primeiros anos de vida. Os seus traços criativos, as capacidades intuitivas, todas as vantagens de ser sensível florescerão, e as áreas mais difíceis terão tendência a esbater-se.

Quando os pais não tomam medidas especiais para ajudar uma criança sensível a sentir-se segura, a possibilidade de ela vir a tornar-se realmente “inibida” dependerá provavelmente da força relativa dos sistemas de ativação e de pausa-para-verificação. É importante lembrar que alguns pais e ambientes podem piorar bastante as situações. Como é evidente, experiências assustadoras que se vão repetindo irão reforçar fortemente a cautela, em especial se as tentativas para a acalmar ou ajudar falharem, ou se a criança for punida por explorar ativamente, ou ainda se aqueles que deveriam ajudar passam a tornar-se perigosos.

Outro fator importante é que quanto mais cortisol o corpo da criança tiver, menos ela dormirá, e quanto menos dormir, mais cortisol terá. Ao longo de um dia, quanto mais cortisol, mais medo, quanto mais medo, mais cortisol. Um sono noturno sem interrupções e umas sextas oportunas reduzem o nível de cortisol nos bebés. E lembre-se, menos cortisol significa também menos alarmes de curto prazo. Era fácil perceber que este era um problema constante com Rob. É possível que o mesmo tenha acontecido consigo.

Além disso, se os problemas de sono que começam na infância não forem controlados, poderão durar até ao estado adulto e tornar uma pessoa altamente sensível numa pessoa quase insuportavelmente sensível. Portanto, veja se dorme!

Nas Profundezas

Há um outro aspeto do seu traço mais difícil de captar em estudos ou observações – exceto quando as crianças (ou adultos) sensíveis são visitadas por medos estranhos e pesadelos. Para compreender este aspeto muito real do traço, vamos deixar o laboratório e entrar na sala de consultas do psicanalista.

Os psicanalistas colocam grande ênfase no inconsciente e nas experiências aí imbuídas, reprimidas ou simplesmente pré-verbais, que continuam a governar a nossa vida adulta. Não é de admirar que as crianças altamente sensíveis, como, aliás, também os adultos, tenham dificuldades em adormecer e relatem sonhos mais vívidos, alarmantes ou “arquetípicos”. Com a chegada da noite, sons e formas subtis começam a dominar a imaginação, e as PAS sentem-nos mais. Há também as experiências não familiares do dia – algumas em que não se repara totalmente, outras que são completamente reprimidas. Todas elas rodopiam na mente enquanto estamos a tentar relaxar a mente consciente para conseguirmos adormecer.

Adormecer, mantermo-nos a dormir e voltar a adormecer quando acordamos requerem uma capacidade para nos acalmarmos, para nos sentirmos seguros no mundo.

O único psicanalista a escrever explicitamente sobre sensibilidade foi um dos fundadores da psicologia do inconsciente, Carl Jung, que disse algo muito importante – e excecionalmente positivo, para variar.

Quando Sigmund Freud começou a dedicar-se à psicoterapia, saber até que ponto o temperamento inato moldava a personalidade, incluindo os problemas emocionais, era motivo de controvérsia. Antes dele, a classe médica da época enfatizara diferenças constitucionais herdadas. Freud tentou provar que a “neurose” (a sua especialidade) era causada por traumas, especialmente devido a experiências sexuais perturbadoras. Carl Jung, seu seguidor durante muito tempo, acabou por decidir afastar-se dele por causa da polémica sobre a centralidade da sexualidade. Jung considerou que a diferença fundamental residia numa maior sensibilidade herdada. Acreditava que quando pacientes altamente sensíveis viviam um trauma, de ordem sexual ou outra, ficavam invulgarmente afetados, assim desenvolvendo uma neurose. Note-se que Jung considerava que as pessoas sensíveis não traumatizadas na infância não eram inerentemente neuróticas. A descoberta de Gunnar leva-nos a pensar que a criança sensível, com uma ligação segura à sua mãe, não se sente ameaçada por novas experiências. De facto, Jung tinha em grande conta as pessoas sensíveis – mas a verdade é que ele próprio o era.

Que Jung tenha escrito sobre as PAS é um facto pouco conhecido (nem eu própria o sabia quando comecei o trabalho sobre este traço). Ele disse, por exemplo, que “uma certa sensibilidade inata produz uma pré-história

especial, uma maneira especial de experimentar eventos infantis” e que “os eventos ligados a impressões fortes nunca desaparecem sem deixar alguma marca sobre as pessoas sensíveis”. Mais tarde, Jung começou a descrever tipos introvertidos e intuitivos de maneiras semelhantes, mas de forma ainda mais positiva. Explicava que deveriam ser mais autoprotetores – querendo dizer «introvertidos». Porém, referia também que eles eram “educadores e promotores de cultura... a sua vida dá a conhecer a outra possibilidade, a vida interior tão desesperadamente desejada na nossa civilização”.

Jung considerava que essas pessoas eram naturalmente mais influenciadas pelo seu inconsciente, que lhes transmitia informação de “extrema importância”, uma “visão profética”. Para ele, o inconsciente contém conhecimentos importantes que é necessário aprender. Uma vida em profunda comunicação com o inconsciente é bastante mais influente e pessoalmente gratificante.

Contudo, semelhante vida é também potencialmente mais difícil, sobretudo se durante a infância se verificaram demasiadas experiências perturbadoras sem uma vinculação segura. Como pode ver pela investigação de Gunnar e poderá confirmar no capítulo 8, Jung estava absolutamente certo.

Portanto É Real e Não É Problemático

Rob, Jerome Kagan, Megan Gunnar e Carl Jung já devem tê-lo convencido por esta altura de que o seu traço é bem real. O leitor é diferente. No próximo capítulo, irá considerar a possível necessidade de viver de forma diferente dos outros, se pretende estar em saudável harmonia com o seu corpo altamente sensível.

Por agora, talvez esteja a ver um quadro um pouco negro – medo, timidez, inibição ou extrema ansiedade. Apenas Jung se pronunciou sobre as vantagens do traço, mas mesmo assim em termos da nossa ligação às profundezas e escuridão da psique. Lembre-se, contudo, de que este tipo de negatividade é, uma vez mais, em grande parte um sinal dos preconceitos da nossa cultura. Preferindo a dureza, a cultura vê o nosso traço como algo difícil com que viver, algo que precisa de ser curado. Não se esqueça de que as PAS diferem essencialmente no seu processamento sensitivo dos estímulos subtis. Esta é a sua qualidade mais básica. É uma forma positiva e precisa de compreender o seu traço.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu •
A Sua Resposta Mais Profunda

É isto que deve fazer neste momento, assim que tiver acabado de ler este capítulo. O seu intelecto apreendeu algumas ideias, mas as suas emoções poderão ter algumas reações profundas àquilo que tem lido.

Para chegar a estas reações profundas, precisa de chegar às partes mais profundas do corpo, das suas emoções, do tipo de consciência mais fundamental e instintivo, a que Jung chamou inconsciente. É aqui que habitam as partes de si próprio ignoradas ou esquecidas, áreas que podem ser ameaçadas ou aliviadas ou excitadas ou entristecidas por aquilo que está a ler.

Leia tudo o que aqui se diz e depois avance. Comece por respirar muito conscientemente a partir do centro do seu corpo, do abdómen. Certifique-se de que o diagrama está envolvido – a princípio, expire com força pela boca, como se estivesse a encher um balão. Ao fazê-lo, a sua barriga irá contrair-se. A seguir, quando inspirar, o ar será absorvido ao nível do estômago, de uma forma totalmente automática. A sua respiração deverá ser automática e fácil. Apenas a sua expiração deverá ser mais longa. Também ela poderá tornar-se menos enérgica e já não ser feita através da boca, uma vez que agora está preparado para respirar a partir do seu centro, a sua barriga, e não a partir da zona superior do peito.

Assim preparado, precisa de criar um espaço seguro dentro da sua imaginação em que tudo será bem-vindo. Convide qualquer sentimento a tornar-se consciente. Pode também ser uma sensação física – uma dor nas costas, uma tensão na garganta, uma impressão no estômago. Permita que a sensação cresça e lhe diga o que tem para lhe mostrar. Poderá também ver uma imagem fugaz. Ou ouvir uma voz. Ou ainda observar uma emoção. Ou uma série destas várias possibilidades – uma sensação física pode converter-se numa imagem, ou uma voz poderá expressar uma emoção que começamos a sentir.

Neste estado de calma, observe tudo o que lhe for possível. Se os sentimentos precisam de ser expressos – se precisa de rir, chorar ou enfurecer-se –, permita-se fazê-lo, pelo menos um pouco.

Depois, enquanto emerge desse estado, pense no que aconteceu e no que fez agitar as suas sensações ou sentimentos – o que havia naquilo que leu ou no que pensou ou recordou enquanto lia. Essas sensações ou sentimentos estavam relacionados com o facto de ser sensível?

Mais tarde, ponha em palavras aquilo que aprendeu – pense para si mesmo, conte a alguém ou escreva-o. Manter um diário onde anote tudo o que sente enquanto vai lendo este livro será muito útil.

3.

.....

Saúde Geral e Estilo de Vida das PAS:

Amar o Seu Eu Bebê/Corpo e Aprender com Ele

Neste capítulo, irá aprender a apreciar as necessidades do seu corpo altamente sensível. Por ser muitas vezes surpreendentemente difícil, aprendi a abordar a questão através de uma metáfora – tratando o corpo como se se tratasse de um bebê. É de tal maneira boa, como irá comprovar, que nem parece ser uma metáfora.

Seis Semanas de Idade: Como Poderia Ter Sido

A ameaça de uma tempestade. O céu torna-se metálico. A marcha das nuvens interrompe-se. Pedacos de céu voam em diferentes direções. O vento ganha força, em silêncio... O mundo está a desintegrar-se. Algo está prestes a acontecer. A inquietação aumenta. Espalha-se a partir do centro e transforma-se em dor.

O que fica dito refere-se a um momento de fome crescente sentida por um hipotético bebê de seis semanas chamado Joey, conforme imaginado pelo psicólogo do desenvolvimento Daniel Stern, no seu encantador livro *Diary of a Baby*. O diário de Joey contém inúmeras informações sobre a investigação mais recente relativa à infância. Por exemplo, pensa-se agora que os bebês não conseguem separar a estimulação interna da externa ou distinguir os diferentes sentidos, ou o presente, de uma experiência recordada que acabou de ocorrer. Também não têm um sentido de si próprios como sendo quem está a viver essa experiência, aquele a quem algo está a acontecer.

Assim sendo, Stern achou que o tempo seria uma boa analogia para a experiência de um bebê. As coisas limitam-se a acontecer, variando, acima de tudo, em intensidade. E é esta que perturba, ao criar uma tempestade de sobre-excitação. É importante que as PAS tomem nota: a sobre-excitação é a primeira e mais básica experiência de vida. As nossas primeiras lições sobre ela começam com o nascimento.

Veja como Stern imagina que Joey se sente, após terem cuidado dele e de o terem alimentado:

Tudo foi refeito. É um mundo diferente que desperta. A tempestade passou. Os ventos acalmaram. O céu está suave. Linhas e volumes flutuam no ar. Traçam uma harmonia e, como uma mudança de luz, dão vida a tudo.

Stern considera que, tal como os adultos, os bebés têm as mesmas necessidades de um nível moderado de excitação:

O sistema nervoso de um bebé está preparado para avaliar de imediato a intensidade de... qualquer coisa que esteja acessível a um dos seus sentidos. A intensidade que sente em relação a algo é provavelmente a primeira pista que tem disponível para lhe dizer se deve aproximar-se ou manter-se à distância... se algo é moderadamente intenso... fica fascinado. Essa intensidade apenas tolerável deixa-o excitado... Aumenta a sua animação, ativa todo o seu ser.

Por outras palavras, estar aborrecido não é divertido. No entanto, o eu bebé/corpo nasceu com o instinto de se manter afastado do que quer que seja extremamente intenso, de evitar o estado de sobre-estimulação. Para alguns, contudo, é difícil consegui-lo.

Seis Semanas e Altamente Sensível

Agora tentarei eu própria a incursão neste novo género literário de diário de um bebé, com a experiência de Jesse, um bebé imaginário e altamente sensível.

O vento tem soprado incessantemente, por vezes em rajadas uivantes, noutras caindo para um gemido nervoso e cansativo. Durante uma aparente eternidade, as nuvens rodopiam em padrões aleatórios de luz ofuscante e escuridão ameaçadora. Agora, um anoitecer sinistro vai descendo e, por um momento, o vento parece diminuir também com a luz.

Porém, a escuridão é desorientadora em si mesma, e o vento uivante começa a mudar de direção, indeciso, como pode acontecer na região de tornados. De facto, saídos deste caos crescente, tomam uma forma, obtendo energia uns dos outros, até que uma fúria ciclónica emerge. Um furacão infernal surge na noite mais profunda.

Há algum lugar e tempo onde este horror para, mas não há maneira de encontrar esse paraíso, pois este tempo não tem norte ou sul, este ou oeste – apenas voltas e voltas em direção ao temível centro.

Imaginei este cenário a acontecer depois de Jesse ter ido com a mãe e as duas irmãs mais velhas ao centro comercial, sentado na sua cadeirinha no carro, a seguir no carrinho de bebê e depois, novamente, na cadeirinha do carro, de regresso a casa. Era sábado e o centro comercial estava apinhado. No caminho de volta, as suas duas irmãs tiveram uma discussão por causa da estação de rádio que queriam ouvir, cada uma delas aumentando o volume. Havia um trânsito considerável, com muitos para-arranca. Chegaram tarde a casa, bem depois da hora da habitual sesta de Jesse. Quando lhe foi dada a oportunidade de mamar, apenas chorou e se agitou, demasiado assoberbado para prestar atenção à vaga sensação de fome. A mãe tentou então deitá-lo, para que dormisse. Foi aí que, finalmente, o furacão eclodiu.

Não podemos esquecer-nos de que Jesse também tinha fome – um outro estímulo, a partir do interior. Para além de constituir mais um, a fome produz uma diminuição das substâncias bioquímicas necessárias ao funcionamento habitual e mais calmo do sistema nervoso. A minha investigação indica que a fome tem um efeito especialmente forte nas PAS. Como alguém referiu, “Por vezes, quando me sinto cansado, é como se retrocedesse à idade em que quase me ouço a dizer, ‘Quero o meu leite e bolachas, já’”. Contudo, quando já estamos num estado de sobre-excitação, poderemos nem sequer notar a fome. Cuidar de um corpo altamente sensível é como cuidar de um bebé.

Porquê o Eu Bebê/Corpo?

Pense no que o bebé e o corpo têm em comum. Primeiro, ambos se sentem extremamente satisfeitos e cooperantes quando não estão sobre-estimulados, cansados ou com fome. Em segundo lugar, quando os bebés e os corpos sensíveis estão realmente exaustos, ambos sentem uma enorme dificuldade em corrigir o problema por si mesmos. O bebé que existe em si confiou num cuidador para estabelecer limites e satisfazer as suas necessidades básicas mais simples, e o seu corpo confia em si para que o faça de imediato.

Nenhum dos dois pode usar palavras para explicar as suas dificuldades, apenas podendo emitir sinais cada vez mais audíveis para pedir ajuda, ou desenvolver um sintoma tão sério que não pode ser ignorado. O cuidador sensato sabe que essa aflição pode ser evitada, respondendo ao bebé/corpo ao primeiro sinal de perturbação.

Finalmente, como sublinhámos no anterior capítulo, os cuidadores que acham que os recém-nascidos ou que os corpos podem ficar estragados com mimos, devendo, portanto, ser deixados a chorar, estão errados. A investigação revela que uma resposta demasiado pronta a reagir ao choro de um bebé pequeno (com exceção das situações em que responder apenas aumenta a sobre-estimulação) fará com que, quando for mais velha, essa criança chore menos, e não mais.

Este eu bebé/corpo é um especialista em sensibilidade. Sempre foi sensível, desde o dia em que nasceu. Sabia o que era mais difícil nessa altura e o que é difícil agora. Sabe o que lhe falta, o que aprendeu com os seus pais e outros cuidadores relativamente à forma como deveria ser tratado, do que precisa agora, e de que forma poderá tratar dele no futuro. Ao começar por aqui, fazemos uso do velho adágio, “Um bom começo é meio caminho andado”.

Você e o Seu Cuidador

Cerca de metade, ou um pouco mais, de todos os bebés são criados por pais competentes e, assim sendo, tornam-se crianças “seguramente vinculadas”. A expressão é importada da biologia. Todos os primatas recém-nascidos estão ligados às mães, a maioria das quais quer os seus bebés bem agarrados a elas, seguros.

À medida que o bebé vai crescendo, quando se sentir seguro começará a explorar e a experimentar coisas de forma independente. A mãe ficará agradada com isso – atenta e pronta, para o caso de surgir alguma dificuldade, mas também contente por ver que o seu pequenino está a crescer. No entanto, continuará a existir entre ambos uma espécie de ligação invisível. No momento em que o perigo surgir, os seus corpos voltarão a ligar-se. Seguros.

De vez em quando, por diversas razões, geralmente relacionadas com a forma como a mãe ou o pai foram criados, um cuidador primário poderá enviar uma ou outra mensagem, criando uma ligação insegura. Uma é de que o mundo é tão terrível ou o cuidador está tão preocupado ou vulnerável, que

o bebê precisa de se agarrar mesmo muito bem. A criança não se atreve a explorar muito. Talvez o cuidador não queira explorar, ou abandone o bebê se ele não se segurar bem. Parece que estes bebês se sentirão ansiosos ou preocupados relativamente à ligação com o seu cuidador.

Outra mensagem que o bebê poderá receber é a de que o cuidador é perigoso e deve ser evitado, ou que valoriza bastante mais uma criança que não dá trabalho e que é muito independente. Talvez o cuidador esteja demasiado stressado para cuidar de uma criança. E há aqueles que, por vezes, num momento de raiva ou desespero, preferiam que a criança desaparecesse ou morresse. Nesse caso, até será preferível que o bebê não tenha com eles qualquer ligação. Diz-se que esses bebês são esquivos. Quando separados das mães ou dos pais, parecem bastante indiferentes (claro que pode acontecer que a criança se sinta ligada com segurança a um dos progenitores e não ao outro).

Com as nossas primeiras experiências de apego, temos tendência a desenvolver uma ideia mental bastante duradoura quanto ao que esperar de alguém de quem somos próximos e de quem dependemos. Embora isso possa parecer criar alguma rigidez e oportunidades perdidas, ir ao encontro dos desejos do seu primeiro cuidador, relativamente à forma como se vincularam, foi importante para a sua sobrevivência. Mesmo quando deixa de ser uma questão de sobrevivência, a programação persiste inalterada. Manter qualquer plano que tenha funcionado – estar seguro, ansioso ou esquivo – protege contra a possibilidade de cometer erros perigosos.

O Apego e o Corpo Altamente Sensível

Lembra-se de, no último capítulo, termos falado de crianças altamente sensíveis que, em situações pouco familiares, não sentiam uma excitação de longo prazo? Eram as que tinham cuidadores atentos ou mães com quem tinham um relacionamento seguro. Isto sugere que as PAS que cresceram a sentir-se vinculadas em segurança sabiam que tinham bons recursos e que poderiam suportar relativamente bem o excesso de estímulos. Decerto terão aprendido a fazer por si mesmas o que os bons cuidadores fizeram por elas.

Entretanto, o seu corpo foi aprendendo a não reagir a cada nova experiência como se fosse uma ameaça. E, na ausência de uma reação, o corpo não sentiu uma excitação a longo prazo, angustiante. Percebeu que o corpo era um amigo em quem podia confiar. Ao mesmo tempo, descobriu também que tinha um corpo especial, um sistema nervoso sensível. No

entanto, compreendeu que poderia gerir as situações ao aprender quando deveria esforçar-se um pouco, quando poderia levar o seu tempo, quando desistir, ou quando parar e tentar mais tarde.

Contudo, tal como a restante população, cerca de metade das PAS tiveram pais que não foram, de forma alguma, os ideais. É doloroso pensar nisso, mas abordaremos a questão com calma, regressando a ela várias vezes, mais tarde. Ainda assim, precisa de encarar aquilo que pode ter perdido. Ter um progenitor inadequado deve ter tido ainda mais impacto pelo facto de o leitor ser uma pessoa sensível. Precisava de mais compreensão, não de problemas adicionais.

Aqueles de vós que tiveram uma infância insegura precisam igualmente de encará-la, para que tenham mais paciência convosco mesmos. Mais importante ainda, precisam de saber o que não foi feito, para que possam ser progenitores diferentes para o vosso bebé/corpo. É bastante provável que não estejam a cuidar bem de vós mesmos – quer negligenciando o vosso corpo, quer sendo excessivamente protetores e inquietos. É quase certo que isso acontece porque estão a tratar o corpo da mesma forma que antes o vosso primeiro cuidador, que não foi grande coisa, tratou de vós/do vosso corpo (incluindo reagir excessivamente e em sentido contrário a essa experiência).

Vamos então ver exatamente como é um bom cuidador de um bebé/corpo e outro que não é lá grande coisa. Começamos pelos cuidados com um recém-nascido – ou com o seu corpo, naquelas ocasiões da vida em que se sente tão frágil e desamparado como um recém-nascido. Uma boa descrição do que é necessário é a da psicóloga Ruthellen Josselson:

Envolvidos nuns braços, temos uma barreira entre nós e o que quer que possa ser prejudicial ou arrasador no mundo. Entre esses braços, temos uma camada extra de proteção. Sentimo-la, mesmo que não saibamos qual a parte que vem de nós próprios e qual a que vem de fora.

Uma mãe suficientemente boa, na sua função de cuidar, gere as coisas de forma a que o seu bebé não seja sobre-estimulado. Ela sente qual o nível de estímulo que é positivo e deve ser tolerado. Um ambiente de cuidado adequado permite ao bebé desenvolver-se e ser. Um bebé não tem de reagir sempre. Num

estado de cuidado ideal, o eu pode existir livre de intrusão externa.

Quando o cuidado não é o adequado, quando o bebé/corpo é “invadido” ou negligenciado – ou, pior ainda, abusado –, a estimulação torna-se demasiado intensa. O seu único recurso é parar de estar consciente e presente, desenvolvendo antes um hábito de “dissociação” como defesa. Nesta idade, a sobre-estimulação interrompe também o autodesenvolvimento. Toda a energia precisa de ser canalizada no sentido de impedir as intrusões do exterior. O mundo inteiro é perigoso.

Vamos agora tomar em consideração uma idade um pouco mais avançada, quando já estava preparado para explorar e fazer parte do mundo *se se sentisse seguro*. Isto equivale aos tempos atuais, quando o seu corpo está pronto para explorar e sair para o mundo *se isso lhe parecer seguro*. Nesta fase, um cuidador superprotetor torna-se, provavelmente, um problema ainda maior para um bebé/corpo sensível do que um cuidador negligente. Durante a infância, ou quando nos sentimos especialmente fragilizados, uma constante intrusão e verificação do bebé/corpo são fontes de sobre-estimulação e preocupação. Nesta fase, uma superproteção ansiosa inibe a exploração e a independência. Um bebé/corpo constantemente vigiado não pode funcionar livremente e com confiança.

Um pouco de tempo com fome, a chorar, a sentir frio ou agitação, por exemplo, ajuda-o a conhecer as suas necessidades. Se o cuidador alimenta o bebé/corpo antes, sequer, de ele estar com fome, ele perde o contacto com os seus instintos. Ao mesmo tempo, se é impedido de explorar, não se vai habituar ao mundo. O cuidador/você está a reforçar a impressão de que o mundo é ameaçador e que o bebé/corpo não poderá aí sobreviver. Não há oportunidades para evitar, gerir ou enfrentar a sobre-estimulação. Tudo permanece desconhecido e demasiado excitante. Nos termos do capítulo anterior, o bebé/corpo não tem suficientes experiências de abordagens de sucesso para equilibrar o forte sistema de pausa-para-verificação herdado, que pode passar a dominar, tornando-se demasiado inibidor.

Se este é o seu estilo de abordagem com o seu bebé/corpo, talvez valha a pena procurar a sua origem. Talvez tenha tido um cuidador carente e superprotetor que, na verdade, o que queria era uma criança muito dependente e incapaz de se afastar. Ou cuja própria sensação de força ou

autoestima era reforçada por ser forte e necessário. Se o seu cuidador tinha vários filhos, ser o mais sensível fez de si o ideal para esses propósitos. Note que decerto também em muitas ocasiões este tipo de cuidador não esteve disponível, independentemente do que lhe tenham dito – ele estava mais interessado nas próprias necessidades do que nas dos outros (neste caso, nas suas).

A importância de tudo isto é que a forma como os outros cuidaram de si quando era bebé/corpo vai moldar, em grande parte, a maneira como agora cuida do seu bebé/corpo. A atitude que eles tiveram em relação à sua sensibilidade moldou a sua atitude relativamente a ela. Pense nisso. Quem mais poderia ter-lhe dado uma lição tão profunda? O cuidado e atitude deles em relação a si e ao seu corpo afeta diretamente a sua saúde, felicidade e longevidade, e contribui para a sua relação com o mundo. Portanto, a menos que esta secção do capítulo o incomode, pare e reserve algum tempo para pensar sobre o seu primeiro cuidador e nas similaridades entre esses primeiros cuidados e a forma com agora cuida de si próprio.

Se realmente se sente incomodado, faça uma pausa. Se acha que poderá precisar de algum apoio emocional profissional (ou talvez não profissional) e companhia, enquanto analisa a sua ligação insegura e a forma como isso o afeta neste momento, não hesite em obter ajuda.

Demasiado Voltado para o Exterior, Demasiado Voltado para o Interior

Da mesma forma que há dois tipos de cuidadores problemáticos – os pouco protetores e os excessivamente protetores –, também há duas formas essenciais de as PAS falharem no devido cuidado com o seu corpo. Poderá forçar-se demasiado *para o exterior* – sobre-estimular-se com demasiado trabalho, com a assunção de riscos ou com a exploração de novas realidades. Ou poderá *fechar-se* em demasia – protegendo-se em excesso quando, na verdade, preferiria andar no mundo como qualquer outra pessoa.

Quando falo em “demasiado”, quero dizer mais do que gostaria, mais do que parece certo, mais do que o seu corpo pode aguentar. Não interessa o que outros lhe tenham dito ser “demasiado”. Alguns dos que me leem podem ser pessoas que, pelo menos durante algum período na sua vida, sentem de facto que pertencem aos que estão voltados para dentro ou aos que estão voltados para fora durante a maior parte do tempo. Não há problema. Quero

antes referir-me à situação em que sente que está a exagerar num ou noutro dos sentidos e gostaria de mudar, mas não consegue.

Além disso, não pretendo dizer que aqueles que estiveram ligados de uma forma ansiosa, com cuidadores superprotetores ou inconsistentes, serão sempre superprotetores do seu eu bebé/corpo. Ou que aqueles que tiveram cuidadores negligentes ou abusivos venham também sempre a negligenciar ou a abusar do seu eu bebé/corpo. Não é assim tão simples. Primeiro, as nossas mentes funcionam de tal forma que podemos tão facilmente reagir excessivamente como tentar contrabalançar, fazendo o contrário. Ou, mais provavelmente, oscilaremos de um lado para o outro entre os dois extremos, ou aplicá-los-emos em diferentes áreas da vida (por exemplo, exagerando no trabalho, protegendo-nos demasiado nos relacionamentos íntimos; negligenciando a saúde mental, mas prestando atenção excessiva à saúde física). Finalmente, também poderá ter ultrapassado tudo isto e estar a tratar do seu corpo da forma certa.

Por outro lado, aquele que teve uma vinculação segura poderá interrogar-se por que razão tem de lutar com estes mesmos dois extremos. A verdade é que as circunstâncias, cultura, subcultura ou cultura de trabalho, amigos e os nossos outros traços podem também levar-nos a ir mais longe, num sentido ou no outro.

Se não está certo quanto ao que deve fazer, analise a caixa “Demasiado Voltado para o Exterior, Demasiado Voltado para o Interior”.

O PRIMEIRO CUIDADOR DO SEU BEBÉ/CORPO E O QUE TRATA AGORA DELE

Pense no que sabe dos seus primeiros dois anos de vida e faça uma lista dos tipos de palavras ou frases que os seus pais poderiam ter usado para o descrever enquanto bebé. Ou pode perguntar-lhes. Aqui ficam alguns exemplos:

Uma alegria. Agitado. Difícil. Sem complicações. Nunca dormia. Débil. Zangado. Cansava-se facilmente. Sorria muito. Difícil de alimentar. Lindo. Não se recorda de nada da sua infância. Começou a andar cedo. Foi criado por uma série de cuidadores. Raramente era deixado com uma

babysitter ou numa creche. Medroso. Tímido. Mais feliz sozinho. Curioso.

Preste atenção à expressão que era quase como o seu “nome do meio” – aquela que poderia figurar na sua lápide, se houvesse essa oportunidade (a minha seria “Nunca deu trabalho a ninguém”). Preste atenção às frases que despertam em si emoções, confusão ou conflito. Ou àquelas que parecem de tal forma enfatizadas que, se se pensar bem nisso, o inverso parece ser mais verdadeiro. Um exemplo seria uma criança asmática ser descrita como “não dando preocupações”. Agora, faça um paralelismo entre a forma como os seus cuidadores o viam enquanto bebé/corpo e a forma como se vê agora. Quais das descrições que faziam de si considera serem verdadeiras? Quais eram, realmente, as preocupações e os conflitos deles, de que agora poderá livrar-se? “Débil”, por exemplo. Continua a ver-se dessa forma? Era nessa altura e é agora mais débil do que outras pessoas? (Se a resposta é positiva, tente conhecer os pormenores das suas doenças de infância – o seu corpo lembra-se e merece a sua simpatia). Ou, que tal “começou a andar cedo?” É através desses marcos que as pessoas obtêm atenção na sua família? Se o seu corpo não conseguir merecer a sua satisfação, mesmo assim vai conseguir gostar dele?

O Problema de Estar Demasiado Voltado para Dentro

Algumas PAS – talvez até todos nós, numa ocasião ou noutra – afastam-se, por considerarem que não é possível envolverem-se no mundo e sobreviver, uma vez que se sentem demasiado diferentes, demasiado vulneráveis, talvez até demasiado inúteis.

Concordo sinceramente que não conseguirá ver-se envolvido no mundo da mesma forma que os não-sensíveis, pessoas mais ousadas e com quem poderá tentar comparar-se. Há, contudo, muitas PAS que descobriram uma

forma de ter sucesso nos seus próprios termos, fazendo algo útil e agradável, com muito tempo para ficarem em casa e terem também uma vida interior rica e pacífica.

Poderá ser útil tomar em consideração o seu comportamento do ponto de vista do seu bebé/corpo. Se ele pretende experimentar coisas novas, mas tem medo, vai precisar de o ajudar e não de lhe reforçar esse medo. Se assim não fizer, estará a dizer-lhe que está errado em relação aos seus desejos, que não se adequam à necessidade de sobrevivência no mundo exterior. Esta é uma mensagem terrível para dar a uma criança. Deverá pensar profunda e demoradamente sobre quem poderá ter-lhe passado este sentimento durante a sua infância, e porquê, ao invés de o ajudar a sair e aprender a fazer coisas por si próprio.

Enquanto assume o papel de cuidador do seu corpo, a primeira coisa a perceber é que quanto mais evita os estímulos, mais excitante se torna a restante estimulação. Um professor de meditação contou-me uma vez a história de um homem que não queria ter nada que ver com o stresse da vida e, por isso, se retirara para uma caverna para meditar, noite e dia, para o resto da sua vida. Porém, pouco depois voltou a sair, por causa de uma angústia avassaladora, provocada pelo som das gotas de água que caíam na sua caverna. A moral da história é que, pelo menos até certo ponto, o stresse estará sempre presente, já que a nossa sensibilidade está sempre connosco. Do que precisamos é de uma nova forma de viver com os fatores de stresse.

O segundo ponto a reter é que, geralmente, quanto mais o corpo agir – olhar pela janela, ir jogar *bowling*, viajar, falar em público –, menos difícil e excitante tudo se tornará. É a chamada habituação. Caso de trate de uma capacidade, ela também irá melhorando. Viajar sozinho num país estrangeiro, por exemplo, poderá parecer absolutamente terrível para uma PAS, e é possível que prefira evitar alguns aspetos com isso relacionados. Contudo, quanto mais o fizer, mais fácil se irá tornando e mais saberá sobre o que gosta e não gosta de fazer.

A maneira de começar a tolerar, e depois a desfrutar, o facto de estar envolvido no mundo é estando, realmente, nesse mundo. E não o digo levianamente. Fui uma pessoa que, até à meia-idade, sempre tentei evitar o mundo, até ter sido mais ou menos forçada a mudar, devido a fatores internos poderosos. Desde então, tive de enfrentar algum medo, sobre-

excitação e desconforto, com uma regularidade quase diária. É um assunto sério, que não tem nada de divertido. Mas é possível fazê-lo. E é maravilhoso estar cá fora e poder dizer ao mundo, “Olhem para mim! Eu *também* consigo fazê-lo!”

**É Demasiado Voltado Para O Exterior?
Demasiado Voltado Para O Interior?**

Por cada declaração, classifique com **3** pontos ***totalmente verdadeiro***, com **2**, ***de certa forma verdadeiro*** ou ***tanto verdadeiro como não verdadeiro***, dependendo da situação, ou com **1**, ***difícilmente verdadeiro***.

- 1. Sinto frequentemente os breves efeitos de estar sobre-excitado, sobre-estimulado ou stressado – como corar, sentir o coração bater com força, a respiração tornar-se mais rápida ou superficial, o estômago tenso, as mãos a suar ou a tremer, ou sentir-me na iminência de chorar ou de entrar em pânico.
- 2. Sinto-me incomodado pelos efeitos da excitação a longo prazo – uma sensação de aflição ou ansiedade, digestão difícil ou perda de apetite, dificuldade em adormecer ou de me manter a dormir.
- 3. Tento enfrentar as situações que me deixam sobre-excitado.
- 4. Numa semana, fico mais vezes em casa do que saio. (Pense com cuidado nesta situação, contando apenas com as horas disponíveis, excluindo as horas de sono e o tempo necessário para se vestir, despir, tomar banho, etc.)
- 5. Numa semana, passo mais tempo sozinho do que acompanhado. (São válidas as observações do ponto anterior.)
- 6. Forço-me a fazer coisas que receio.
- 7. Saio, mesmo quando não tenho vontade.
- 8. As pessoas dizem-me que trabalho demasiado.
- 9. Quando percebo que estou a exagerar do ponto de vista físico, mental ou emocional, paro imediatamente, descanso e faço o que sei que preciso de fazer por mim mesmo.
- 10. Acrescento coisas ao meu corpo – café, álcool, medicamentos ou similares –, para me manter no nível de

excitação adequado.

- 11. A menos que esteja muito interessado, num cinema escuro ou durante uma palestra fico ensonado.
- 12. Acordo a meio da noite ou de manhã muito cedo e não consigo voltar a adormecer.
- 13. Não reservo tempo para me alimentar convenientemente ou para fazer exercício com regularidade.

Some os resultados de todas as perguntas, com exceção da 4, 5 e 9. De seguida, some os pontos das respostas 4, 5 e 9 e subtraia esse valor do total das outras. A pontuação mais alta para “exterior” será de 27. A de mais “interior” será de 1. Uma pontuação média será à volta de 14. Especialmente no caso de a pontuação ser de 10 ou menos, reflita sobre o que digo em *O Problema em Estar Demasiado Voltado para Dentro*. Se pontuou mais de 20, será melhor tomar em consideração o que escrevi na próxima secção, *Sobre Estar Demasiado Voltado para Fora no Mundo*.

Sobre Estar Demasiado Voltado para Fora no Mundo

Se a razão para estar demasiado fechado é a convicção de que o bebé/corpo é imperfeito, a causa para estar demasiado voltado para o exterior é igualmente negativa. Sugere que ama a criança tão pouco que está disposto a negligenciá-la e a abusar dela. Onde foi buscar *essa* atitude?

Nem tudo advém, necessariamente, dos pais. A nossa cultura tem uma ideia de competição na busca da excelência, capaz de levar quem quer que não se esforce para atingir o topo a sentir-se um mero espectador inútil e improdutivo. Isto aplica-se não só ao aspeto profissional, mas também ao lazer. Está em boa forma física, a fazer progressos no seu passatempo, cozinha bem ou é bom a fazer jardinagem? E a vida familiar – a sua intimidade é suficiente, a vida sexual é boa, fez tudo o que está ao seu alcance para criar filhos espetaculares?

O bebé/corpo revolta-se com toda esta pressão, evidenciando o seu mal-estar. Como resposta, descobrimos maneiras de o endurecer ou de o medicar, para que se silencie. Assim, os sintomas crónicos relacionados com o stresse aumentam, como é o caso dos problemas digestivos, tensão muscular, fadiga constante, insónia, enxaquecas. Por seu lado, o sistema imunitário enfraquecido também nos tornará mais vulneráveis às gripes e constipações.

Parar o abuso implica, antes de mais, admitir que se trata apenas disso mesmo. Ajuda também a identificar que parte de si é a abusadora. A parte que apoia o argumento de perfeição da sociedade? De que tem de superar o seu irmão ou irmã? Que tem de provar que não é assim tão débil nem “demasiado sensível”? Que quer ganhar o amor dos pais, ou que eles olhem para si, por uma vez que seja? Que precisa de provar que é tão dotado como eles pensam que é? Ou que o mundo não pode sobreviver sem si? Ou que pode controlar tudo e que é perfeito e imortal? Por vezes, há por aí muita arrogância, mesmo que seja a arrogância de outros em relação a si.

Há ainda uma outra razão para que as PAS se esforcem demasiado: a sua intuição, que proporciona a algumas delas um fluxo constante de ideias criativas. Querem expressar todas elas.

Sabe que mais? Não pode fazê-lo. Terá de escolher e fazer opções. Fazer algo diverso será, novamente, arrogância e um abuso cruel sobre o seu corpo.

Uma vez sonhei com isto. Seres acéfalos, brilhantes e imparáveis, que me queriam apanhar – e que de manhã me fizeram lembrar do filme da Disney, *O Aprendiz de Feiticeiro*. Mickey Mouse é o aprendiz e usa a feitiçaria para dar vida a uma vassoura, para que faça a tarefa que o seu mestre quer ver realizada: encher uma cisterna. Não é apenas uma questão de preguiça – Mickey é demasiado orgulhoso para fazer algo tão pouco importante, trabalhando de forma lenta dentro dos limites do seu próprio corpo. No entanto, ele começou algo que não consegue travar. Quando a água começa a inundar todo o espaço e, ainda assim, a vassoura não para, Mickey decide cortá-la, o que tem como consequência centenas de vassouras sem cabeça que transportam igualmente água, afogando-o na execução das suas brilhantes ideias.

Esta é a vingança que pode esperar do seu corpo, quando o trata como uma vassoura sem vida ao serviço de demasiadas ideias brilhantes.

A escolha de Mickey em ser aprendiz foi boa – ele representa geralmente o indivíduo médio na nossa cultura, otimista e enérgico. Essa energia tem o seu lado bom, ao promover a convicção de que enquanto indivíduos e enquanto povo podemos fazer qualquer coisa, se nos esforçarmos e formos suficientemente espertos. Qualquer pessoa pode ser presidente, ou rica e famosa. Porém, a “sombra”, ou o lado perigoso dessa virtude (todas as virtudes têm uma sombra), é que transforma a vida numa competição desumana.

O Ponto de Equilíbrio

Até que ponto se envolve no mundo ou o evita é uma questão que terá de ser respondida individualmente e que mudará com o tempo. Também compreendo que, para a maioria das pessoas, a falta de tempo e dinheiro torna muito difícil esse exercício de equilíbrio. Somos forçados a fazer escolhas e estabelecer prioridades. Contudo, por serem muito conscienciosas, as PAS colocam-se, amiúde, em último lugar. Ou, pelo menos, não damos a nós mesmas mais tempo ou oportunidade para aprender novas capacidades. E, no entanto, precisaríamos de mais.

Se está demasiado fechado, não há dúvidas de que o mundo precisa de si e da sua sensibilidade subtil. Se está demasiado voltado para o exterior, também não há quaisquer dúvidas de que desempenhará muito melhor qualquer responsabilidade se respeitar os seus necessários tempos de descanso e recreação.

Aqui fica o conselho sábio de uma PAS que entrevistei:

Precisa de aprender tudo sobre esta sensibilidade, que só será um obstáculo ou uma desculpa se assim o permitir. No meu caso, quando me sinto muito fechada, apetece-me ficar em casa para o resto da vida. Mas isso é autodestrutivo. Portanto, saio para me encontrar com o resto do mundo e depois regresso, para absorver tudo o que vi. Os criativos precisam de tempo sem pessoas, mas não podem afastar-se durante demasiado tempo. Quando nos afastamos, perdemos o nosso sentido da realidade, a nossa adaptabilidade.

Envelhecer também nos pode afastar da realidade, já que nos faz perder a flexibilidade. À medida que envelhece, precisa de sair mais. Contudo, o refinamento também se desenvolve. Os seus traços principais tornam-se mais fortes, especialmente se for um desenvolvimento conjunto, e não apenas da sua sensibilidade.

Esteja em sintonia com o seu corpo. A sua sensibilidade é uma enorme dádiva, que deve aproveitar. Ela poderá orientá-lo e a sua abertura de espírito torná-la-á ainda mais eficaz. Claro que as pessoas sensíveis querem *fechar* as portas ao mundo e ao seu corpo. Têm medo. Mas não podemos fazê-lo. A autoexpressão é o melhor caminho.

Descanse

Os bebés precisam de descansar bastante, não é verdade? O mesmo acontece com os corpos altamente sensíveis. Precisamos de todos os tipos de descanso.

Primeiro, precisamos de dormir. Se tiver dificuldades em conciliar o sono, faça dessa a sua primeira prioridade. Uma investigação levada a cabo sobre a falta de sono crónica revelou que quando as pessoas têm a possibilidade de dormir tanto quanto precisam, poderão ser necessárias duas semanas para chegarem ao ponto em que já não revelam sinais de privação do sono (situações em que adormeceriam rapidamente de uma forma pouco habitual ou em qualquer espaço pouco iluminado). Se mostra sinais de “défice de sono”, precisa de planear periodicamente um tempo de

férias que lhe permita não fazer nada a não ser dormir o tempo que quiser. Vai ficar surpreso com o número de horas de sono somadas.

As PAS têm mais dificuldades do que as outras pessoas em trabalhar em turnos noturnos ou mistos, e também demoram mais a recuperar do *jet lag*. Lamento, mas o melhor será não planejar viagens que impliquem passar por vários fusos horários – pelo menos, em lazer.

Se sofrer de insónias, encontrará inúmeros conselhos noutras fontes. Há até centros que tratam desse problema. No entanto, deixo aqui alguns aspetos que se poderão aplicar especialmente às PAS. Primeiro que tudo, respeite os seus ritmos naturais e vá descansar quando começar a ficar sonolento. Para uma pessoa matinal, isso significa ir cedo para a cama à noite. Para uma pessoa noturna, a situação mais difícil, significa dormir até tarde, tão frequentemente quanto possível.

Os investigadores do sono tendem a aconselhar as pessoas a associar a cama apenas ao sono, e a que se levantem caso não consigam dormir. Contudo, eu descobri que, por vezes, as coisas resultam melhor com as PAS se elas prometerem a si mesmas que ficarão na cama durante nove horas com os olhos fechados e sem se preocuparem se dormem realmente. Dado que 80 por cento da estimulação sensorial é feita através dos olhos, o simples facto de descansar com eles fechados proporciona uma boa pausa.

O problema em permanecer acordado na cama é que alguns começam a preocupar-se ou excitar-se em demasia com os seus pensamentos e imaginação. Se isso acontecer, será preferível ler. Ou levantar-se e pensar na questão que tem em mente, anotando as suas ideias ou soluções, e regressando depois à cama. Os problemas do sono são uma das muitas áreas em que cada um de nós é único e, portanto, terá de descobrir o que resulta melhor consigo.

No entanto, também precisamos de outro tipo de descanso. As PAS costumam ser muito conscienciosas e perfeccionistas. Não podemos “continuar o jogo” até que todos os detalhes do nosso trabalho estejam resolvidos. Esses detalhes são como pequenas agulhas de excitação a picar-nos. Dessa forma poderá ser difícil relaxar e descontraír. O bebé/corpo quer brincar, e brincar cria endorfinas e todas as outras alterações positivas que removem o stresse. Se está deprimido, extremamente emocionado, não consegue dormir ou revela outros sinais de que está desequilibrado, obrigue-se a planejar mais divertimentos.

Mas o que é diversão? Tenha cuidado para não deixar que as pessoas não-AS a definam por si. Para muitas PAS, diversão é ler um bom livro ou jardinar um pouco, ao seu próprio ritmo, ou fazer uma refeição tranquila em casa, preparada e comida com vagar. Encaixar uma série de atividades até ao meio-dia, por exemplo, pode não ser para si uma boa ideia de diversão. Ou pode funcionar bem de manhã, mas não à tarde. Assim sendo, planeie sempre uma forma de conseguir escapar. Se está com alguém, certifique-se de que avisa a pessoa antecipadamente, para que ela não se sinta insultada ou magoada quando ou se você sentir necessidade de se afastar.

Finalmente, quando planear umas férias, pense nos custos em termos de bilhetes de avião ou de sinais entregues, se decidir que quer regressar mais cedo a casa ou interromper a viagem e permanecer num só lugar. Nesse caso, prepare-se mentalmente e de forma antecipada para pagar esse custo.

Para além do sono e da recreação, as PAS também precisam de muito tempo de inatividade ao longo do dia, apenas para relaxar e pensar. Às vezes é possível fazê-lo enquanto realizamos as nossas tarefas diárias – como conduzir, lavar a loiça ou fazer jardinagem. Mesmo que tenha conseguido eliminar algumas dessas tarefas, ainda precisa desse tempo de inatividade. Use-o.

Há ainda uma outra forma de descanso, talvez mais essencial: a “transcendência”. Surge acima de qualquer outra, geralmente sob a forma de meditação, contemplação ou oração. Pelo menos algum do seu tempo de transcendência deverá ter como propósito ajudá-lo a sair do pensamento comum, dirigindo-se à pura consciência, puro ser, pura unidade ou união com Deus. Mesmo que a sua transcendência fique um pouco aquém, quando regressar terá uma perspetiva mais ampla e fresca na sua vida.

Claro que também o sono o afasta de um estado de espírito mais estreito, limitado, mas quando está a dormir o cérebro encontra-se num estado diferente. De facto, fica num estado distinto em cada tipo de atividade – dormir, brincar, meditar, rezar, praticar ioga – e, portanto, até é bom misturá-los. Deverá, de qualquer forma, incluir alguma meditação que tenha como objetivo experimentar um estado de consciência pura e que não envolva atividade física, nem concentração ou esforço. Este estado é, sem dúvida alguma, o que proporciona um descanso mais profundo, enquanto a mente permanece alerta. A investigação levada a cabo sobre a Meditação Transcendental, que cria este estado, descobriu, de forma consistente, que

aqueles que meditam revelam sofrer menos da angustiante excitação a longo prazo descrita no capítulo anterior (o cortisol diminui no sangue daqueles que meditam). É como se essa meditação lhes transmitisse um pouco da necessária sensação de segurança e recursos interiores.

Claro que também é importante prestar atenção àquilo que se come e fazer exercício suficiente, mas essa é uma questão individual e há muitos outros livros que o podem aconselhar nessa área. Saiba quais os alimentos que ajudam a acalmar o corpo ou a aliviar a tensão, para que consiga dormir bem, sem esquecer as vitaminas e os minerais – como, por exemplo, o magnésio –, que ajudam a combater o stresse e a sobre-excitação.

Se está habituado à cafeína, provavelmente não será ela que lhe vai aumentar a excitação, a menos que beba mais do que o habitual. Contudo, para as PAS é uma droga poderosa. Tenha o cuidado de a usar apenas de vez em quando, por achar que ela pode melhorar o seu desempenho como melhora o das pessoas à sua volta. Se, por exemplo, é uma pessoa que prefere as manhãs e que geralmente não bebe cafeína, e certa manhã decide bebê-la por ter um exame ou uma entrevista importante, até é possível que isso piore o seu desempenho ao deixá-lo sobre-excitado.

Estratégias para a Sobre-Excitação

Um bom cuidador desenvolve muitas estratégias para acalmar o seu bebé. Há as que são mais psicológicas; outras, mais físicas. Cada abordagem mudará a outra. Escolha de acordo com a sua intuição. Qualquer abordagem exige uma ação – levantar-se, ir ter com o bebé, fazer algo.

Imagine, por exemplo, que entra na estação de Pensilvânia, em Nova Iorque, e que se sente oprimido e começa a sentir medo. Precisa de fazer alguma coisa, psicológica ou fisicamente, para evitar que o seu bebé/corpo fique perturbado. Neste caso, poderá ser uma boa ideia tentar controlar o medo e a perturbação psicologicamente: isto *não* é um inferno barulhento apinhado de estranhos perigosos. É apenas uma versão maior de muitas estações de comboio com que tem de lidar, repleta de pessoas normais que tentam chegar aos seus destinos, com muita gente disposta a ajudá-lo, se lhes pedisse.

Aqui ficam alguns outros métodos psicológicos úteis para lidar com a sobre-excitação:

- Reenquadre a situação.

- Repita a frase, oração ou mantra que, através de uma prática diária, tem vindo a associar a uma profunda calma interior.
- Testemunhe a sua sobre-excitação.
- Aprecie a situação.
- Aprecie a sua sobre-excitação.

Ao *reenquadrar*, repare no que é familiar e amigável e naquilo que é similar e com que já antes lidou com sucesso. Se, quando estiver a *repetir* um *mantra* ou uma *oração*, a sua mente persistir em voltar àquilo que deu origem à sua sobre-estimulação, é importante que não desista nem pare. Mesmo assim, estará mais calmo do que se não usasse esses recursos.

Ao *testemunhar* essa ocorrência, imagine que está em pé, de lado, a ver-se a si mesmo, talvez a falar de si com uma personagem imaginária reconfortante. “Lá está a Ann outra vez, de tal maneira assoberbada que fica de rastos. Tenho muita pena dela. Quando está assim, não consegue ver mais além. Amanhã, depois de ter descansado, ficará outra vez muito entusiasmada com o novo trabalho. Agora precisa apenas de descansar um pouco, independentemente do que lhe parecer haver para fazer. Depois de ter descansado, tudo correrá de forma mais tranquila”.

Apreciar a situação pode parecer bastante disparatado, mas é importante. Uma mente expandida, que consegue apreciar, que está aberta a todo o universo, é o oposto de uma mente fortemente contraída e sobre-excitada. E se não poder apreciar a situação, é de importância vital que se *aprecie a si mesmo no seu atual estado* de não ser capaz de apreciar a situação.

Finalmente, não se esqueça do poder da música para mudar a sua disposição (por que razão acha que os exércitos têm bandas e corneteiros?). Ainda assim, tenha em consideração que a maior parte das PAS é fortemente afetada pela música, pelo que a escolha certa é essencial. Quando já se encontra num estado de excitação, não vai querer ficar ainda mais agitado com peças emocionais ou algo associado a memórias importantes (a música de que a maioria das pessoas, estando subestimulada, não se farta). Nessas ocasiões, os gemidos dos violinos estão totalmente fora de questão. E, claro está, como qualquer música aumenta a excitação, recorra a ela apenas quando isso o acalmar. O seu propósito é distraí-lo. Por vezes, precisa dessa distração; outras vezes, precisa de estar atento.

Contudo, e uma vez que estamos a tratar do corpo, pode ser igualmente boa ideia experimentar uma abordagem física.

Aqui fica uma lista de estratégias estritamente físicas:

- Afaste-se da situação!
- Feche os olhos para impedir alguma estimulação.
- Faça pausas frequentes.
- Saia para o exterior.
- Beba água para acalmar o stresse.
- Dê um passeio.
- Acalme a respiração.
- Adapte a sua postura para ficar mais relaxado e confiante.
- Mexa-se!
- Sorria suavemente.

É espantoso como nos esquecemos frequentemente de reagir para conseguirmos sair de uma situação. Ou de fazer uma pausa. Ou de levar a situação – tarefa, debate, discussão – para fora de portas. Muitas PAS acham a natureza extremamente calmante.

A água ajuda de muitas maneiras. Quando se sentir sobre-excitado, vá bebendo água – um copo grande de hora a hora. Passeie junto da água, contemple-a, ouça-a. Se possível, meta-se na água, para um banho ou para nadar. Os banhos de imersão e as fontes termais são populares por boas razões.

Caminhar é também um desses confortos básicos. Seguir um ritmo familiar é tranquilizante. Tal como o ritmo da respiração lenta, especialmente a partir do estômago. Expire lentamente com um pequeno esforço adicional, como se estivesse a soprar uma vela. Dessa forma irá inspirar, automaticamente, a partir do estômago. Ou pode até limitar-se, simplesmente, a prestar atenção à respiração – esta velha amiga irá acalmá-lo.

A mente imita frequentemente o corpo. Talvez repare, por exemplo, que muitas vezes caminha um pouco inclinado para a frente, como se fosse correr em direção ao futuro. Equilibre-se, antes, sobre o seu centro. Pode também ter o costume de curvar os ombros, com a cabeça para baixo, como se carregasse um fardo. Endireite-se, desfaça-se desse fardo.

Enfiar a cabeça entre os ombros levantados pode ser a sua posição favorita, tanto para dormir como enquanto está acordado, numa tentativa inconsciente para se proteger dos golpes de estimulação e ondas de sobre-excitação. Em vez disso, estique-se. Quando estiver de pé, levante a cabeça,

ponha os ombros para trás e centre a parte superior do corpo com o torso e os pés, para que o peso fique equilibrado sem esforço. Sinta o terreno sólido sob os pés. Flita um pouco os joelhos e respire profundamente a partir do estômago. Sinta o centro forte do corpo.

Tente imitar os movimentos e a postura de alguém calmo, numa posição de comando. Incline-se para trás, relaxe. Ou levante-se e caminhe em frente, como lhe agrada mais. Ponha o seu “sistema de abordagem” em funcionamento. Ou mova-se como alguém que está zangado, desdenhoso. Cerre os punhos, faça uma careta. Junte as suas coisas e prepare-se para sair. A sua mente imitará o corpo.

É crucial manter-se e mover-se da forma como quiser sentir-se. PAS sobre-excitadas tendem a substituir a resposta “ficar congelado” pela resposta “lutar ou fugir”. Uma postura relaxada e movimentos livres poderão interromper essa tensão entorpecida. Se sentir que está frenético ou muito ansioso, pare de se mexer.

Está a sorrir? Talvez seja um sorriso só para si. A razão por que o faz não é importante.

Os Recetores na Sua Vida

Uma outra maneira de compreender todos estes conselhos é recordando como começámos este capítulo, considerando que a primeira e mais básica necessidade do seu bebé/corpo é que o segurem e protejam da sobre-estimulação. Com essa base forte, pode sair e explorar, sentindo-se seguro em relação a esse porto de abrigo que são os braços de um bom cuidador.

Se pensar bem nisso, a sua vida está repleta desses recetores de segurança. Alguns são concretos – a sua casa, carro, escritório, bairro, uma casa ou cabana, um certo vale ou colina, uma floresta ou parte de uma faixa costeira, determinadas roupas, ou até certos locais públicos que adoramos, como uma igreja ou uma biblioteca.

Alguns desses recetáculos mais importantes são as pessoas preciosas da nossa vida: um cônjuge, progenitor, filho, irmão ou irmã, avós, amigos chegados, guia espiritual ou terapeuta. A seguir, há os recetáculos ainda menos tangíveis: o seu trabalho, as memórias de bons tempos, certas pessoas com quem já não pode estar, mas que vivem na sua memória, as suas crenças mais profundas e filosofia de vida, os mundos interiores da oração ou da meditação.

Os recetores físicos poderão parecer os mais fiáveis e valiosos, em especial para o eu do bebé/corpo. Contudo, são na verdade os intangíveis os de mais confiança. Há tantas histórias de pessoas que mantiveram a sua sanidade retirando-se para tais recetores, numa ocasião em que se encontravam sob um stresse extremo ou em perigo. O que quer que acontecesse, nada nem ninguém lhes poderia tirar o seu amor, fé, pensamento criativo, prática mental ou exercício espiritual privados. O nosso amadurecimento e sabedoria passa também por ir transferindo uma parte cada vez maior do nosso sentido de segurança dos recipientes tangíveis para os intangíveis.

Talvez o mais importante sinal de maturidade seja a nossa capacidade para conceber todo o universo como o nosso recetáculo, e o nosso corpo como um microcosmo desse universo, sem fronteiras. É uma espécie de iluminação. Ainda assim, a maior parte de nós precisará de mais recetáculos finitos durante algum tempo, mesmo que estejamos a começar a aprender a contentar-nos com um pouco dos intangíveis. De facto, enquanto estivermos em corpos, iluminados ou não, precisamos de alguma segurança tangível ou, pelo menos, de um sentido de identidade.

Acima de tudo, se perder um recetor (ou, pior ainda, vários), aceite que se irá sentir especialmente vulnerável e sobrecarregado até se conseguir adaptar.

Limites

Os limites são, obviamente, uma ideia intimamente relacionada com a de recipientes. Devem ser flexíveis, permitindo entrar o que deseja, e mantendo do lado de fora o que não quer. Deseja evitar excluir toda a gente, sempre e de forma indiscriminada. E deseja controlar quaisquer impulsos para se misturar com os outros. Seria bom, mas isso não funciona durante muito tempo. Perde toda a sua autonomia.

Muitas PAS dizem-me que os limites fracos são um dos seus grandes problemas – verem-se envolvidas em situações que não são da sua conta nem problema seu, permitindo que demasiadas pessoas as deixem ansiosas, dizendo mais do que pretendiam, ficando envolvidas nas confusões de outras pessoas, tornando-se demasiado íntimas demasiado depressa, ou com as pessoas erradas.

Há aqui uma regra essencial: *Para estabelecer limites, é preciso prática!* Estabeleça o objetivo de criar bons limites. São um direito e uma

responsabilidade seus, a sua maior fonte de dignidade. Não fique demasiado transtornado quando der uma escorregadela. Repare, ao invés, como vai ficando cada vez melhor.

Para além de todas as outras razões para ter bons limites, pode usá-los para manter afastada a estimulação, quando a que tem já for mais do que suficiente. Conheci algumas PAS (uma delas, em particular, criada num projeto habitacional urbano sobrelotado) que conseguem, se assim o desejarem, afastar praticamente qualquer estímulo no seu ambiente. Uma capacidade muito útil. Porém, há que sublinhar este “se assim o desejarem”. Não estou a falar de dissociação involuntária ou “alheamento”. Estou sim a falar de optar por silenciar as vozes e outros sons à sua volta ou, pelo menos, de reduzir o impacto que têm sobre si.

Então, quer praticar? Sente-se junto a um rádio. Imagine que tem à sua volta alguma espécie de fronteira que mantém afastado aquilo que não quer perto de si – talvez seja a luz, uma energia ou a presença de um protetor de confiança. A seguir, ligue o rádio, mas afaste as mensagens que dele emanam. Decerto continuará a ouvir as palavras, mas evite que entrem na sua cabeça. Passado um momento, desligue o rádio e pense no que experienciou. Conseguiu ignorar a transmissão? Sentiu a barreira? Em caso negativo, vá praticando. Acabará por melhorar.

A Mensagem do Bebé/Corpo

1. Por favor, não me obriges a suportar mais do que consigo. Quando o fazes, fico indefeso e dói-me tudo. Por favor, por favor, protege-me.
2. Nasci assim e não posso mudar. Sei que por vezes pensas que algo de horrível me deve ter feito ficar assim ou, pelo menos, me deixou “pior”, mas por isso mesmo deverias sentir ainda mais compaixão por mim. De qualquer forma, eu não posso evitá-lo. De qualquer forma, *não me culpes por ser como sou.*
3. É maravilhoso ser como sou – deixo que te apercebas e sintas tudo muito mais profundamente. Sou uma das melhores coisas que possuis.
4. Verifica frequentemente como estou e cuida de mim o melhor possível. Assim, quando não puderes, poderei confiar que, pelo menos, estás a tentar e que não precisarei de esperar muito.
5. Se tiveres de me fazer esperar pelo meu descanso, por favor, pergunta-me delicadamente se o podes fazer. Se te zangares e me quiseres forçar, só vais fazer com que me sinta mais infeliz e incomodado.

6. Não dê ouvidos a todos os que te dizem que me estragas com mimos. Tu conheces-me. Tu decides. Sim, talvez por vezes seja melhor deixares-me sozinho a chorar, até adormecer. Confia na tua intuição. *Sabes* que por vezes estou demasiado perturbado para ficar sozinho. Preciso de bastante atenção, de uma rotina, mas não fico facilmente mimado.

7. Quando estou exausto, preciso de dormir. Mesmo se pareço bem desperto. Um horário regular e uma rotina calma antes de me deitar são importantes para mim. De outra forma, ficarei acordado na cama e agitado durante horas. Preciso de passar muito tempo deitado, mesmo estando acordado. Poderei também precisar disso a meio do dia. Por favor, deixa-me ter o descanso necessário.

8. Tens de conhecer-me melhor. Por exemplo, os restaurantes barulhentos parecem-me um autêntico disparate – como é que uma pessoa pode comer num sítio desses? Fico desconfortável num lugar assim.

9. Os meus brinquedos devem ser simples e a minha vida descomplicada. Não me leves a mais de uma festa por semana.

10. É possível que, com o devido tempo, me vá habituando às coisas, mas *não me dou bem com uma série de mudanças súbitas*. Por favor, faz o devido planeamento, mesmo que para as pessoas que estejam contigo seja tudo mais fácil e não queiras ser desmancha-prazeres. *Deixa-me* avançar devagar.

11. Mas não quero que me mimes em demasia. Sobretudo, não quero que penses em mim com alguém fraco ou doente. À minha maneira, sou maravilhosamente inteligente e forte. Também não te quero a pairar sobre mim constantemente, preocupado. Ou que estejas sempre a arranjar desculpas para mim. Não quero ser visto como um estorvo, para ti ou para os outros. Acima de tudo, conto contigo, o adulto, para descobrires a melhor forma de fazer tudo isto.

12. Por favor não me ignores. Ama-me!

13. Gosta de mim. Tal como sou.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu •
Receber o Primeiro Conselho do Seu Eu Bebê/Corpo

Escolha uma ocasião em que não esteja com pressa e não possa ser interrompido, em que se sinta estável e com disposição para uma

exploração interior. O que se segue pode despertar sentimentos fortes, portanto, se começar a sentir-se sobrecarregado, prossiga com calma ou pare, simplesmente. Pode também ser difícil de realizar por causa das resistências que fazem com que a mente vagueie e o corpo comece a ficar desconfortável ou sonolento. Se isso acontecer, não se preocupe, porque é natural. Experimente-o em várias ocasiões e aprecie o que quer que aconteça.

PARTE I

Leia primeiro todas estas instruções para que, na medida do possível, possa ir avançando sem ter de voltar atrás.

1. Aninhe-se como um bebé ou deite-se sobre a barriga ou sobre as costas – encontre a posição que ache que era a sua.
2. Deixe de pensar e tente sentir emocionalmente o que lhe diz o seu corpo, tal como faz um bebé. Para o ajudar, respire conscientemente a partir do centro do corpo, do seu estômago, durante três minutos.
3. Após essa respiração, volte a ser o bebé que foi. Talvez ache que não conseguirá lembrar-se, mas o seu corpo consegue. Comece com uma imagem do tempo, como o exemplo no início deste capítulo. Estava bom ou tempestuoso?

Ou pode também começar pela sua primeira memória consciente, mesmo que seja de uma idade um pouco mais avançada. Não há problema de ser um bebé com a compreensão de uma criança um pouco mais velha. Por exemplo, esta criança ligeiramente mais velha pode ter certeza de que será melhor não chorar em busca de ajuda e que será preferível ficar sozinha.

4. Tenha consciência de que é um bebé *altamente sensível*.
5. Tenha consciência daquilo de que mais necessita.

PARTE II

Agora, ou um pouco mais tarde.... Volte a ler todas as instruções primeiro, para que não tenha de voltar atrás com frequência, o que seria muito distrativo.

1. Imagine um bebé muito bonito, com cerca de seis semanas de idade. Mesmo muito pequenino. Admire a doçura, a delicadeza. Reconheça que seria capaz de fazer praticamente qualquer coisa para proteger essa criança.

2. Agora, compreenda que este encantador bebê é o seu eu bebê/corpo. Mesmo que seja mais parecido com algum outro bebê que tenha visto recentemente, este é o bebê da sua imaginação.

3. Agora, observe-se enquanto começa a choramingar e a agitar-se. Alguma coisa o perturba. Pergunte-lhe, “O que posso fazer por ti?” e ouça atentamente a resposta. É o seu bebê/corpo a falar.

Não se preocupe por “estar apenas a inventar”. É verdade que está, mas o seu bebê/corpo estará de alguma forma envolvido nesta “invenção”.

4. Responda de volta, iniciando um diálogo. Se prever dificuldades em suprir as necessidades deste bebê, fale sobre isso. Se lamenta algo, peça desculpa. Se se sentir zangado ou triste, compreenda que pelo menos também é bom ficar a conhecer o seu relacionamento com ele.

5. Não hesite em voltar a fazer parte deste exercício, ou até de o fazer de uma forma diferente. De uma próxima vez poderá, por exemplo, abrir a mente ao eu bebê/corpo, em qualquer idade e em qualquer contexto em que ele queira aparecer.

4.

.....

Reenquadrando a Sua Infância e Adolescência: Aprender a Cuidar de Si

No presente capítulo, começaremos por repensar a sua infância. Ao ler sobre experiências típicas de crianças sensíveis, vir-lhe-ão à memória recordações de si próprio em criança. Contudo, agora vê-las-á de uma outra maneira, sob a lente do novo conhecimento em relação ao seu traço.

Estas experiências são importantes. Tal como uma planta, o tipo de semente que vai para a terra – o seu temperamento inato – é apenas parte da história. A qualidade do solo, a água e o sol afetam também profundamente o crescimento da planta que somos. Se as condições de crescimento forem fracas, as folhas, as flores e as sementes dificilmente aparecerão. Da mesma forma, enquanto criança, se a sua sobrevivência determinou um comportamento diferente, também não terá exposto a sua sensibilidade.

Quando iniciei a minha investigação, descobri “dois tipos” de PAS. Algumas referiam problemas como depressão e ansiedade; em outras, esses problemas eram diminutos. A separação entre os dois grupos era bastante nítida. Mais tarde, descobri que quase todas as PAS deprimidas e ansiosas tinham tido infâncias problemáticas. Pessoas não-AS com infâncias complicadas não revelam, nem de perto, semelhantes níveis de depressão e ansiedade. Também as PAS com infâncias saudáveis não revelam esses sintomas. É importante que nem nós nem as pessoas em geral confundamos elevada sensibilidade com “neuroticismo”, que inclui certos tipos de ansiedade intensa, depressão, excesso de apego ou evitamento de intimidade, e que são habitualmente causados por uma infância traumática. De facto, alguns de nós sofremos com essa dupla situação – elevada sensibilidade e neuroticismo – que, na realidade, são diferentes. Esta confusão entre ambas e os efeitos do trauma na infância são a razão de alguns dos estereótipos negativos das PAS (serem, por natureza, sempre ansiosas, deprimidas e por aí fora). Assim sendo, vamos esforçar-nos para clarificar a questão.

É fácil compreender por que razão uma infância problemática pode afetar mais as PAS do que as não-AS.

As PAS têm uma propensão para verificar todos os detalhes, todas as implicações, de uma experiência ameaçadora. É fácil subestimar o impacto

da infância, até porque há inúmeras coisas importantes a ocorrer antes de nos conseguirmos lembrar delas. Mais ainda, algumas coisas importantes eram demasiado perturbadoras e foram deliberadamente esquecidas. Se alguém que cuidava de si tinha acessos de raiva ou era perigoso, a mente consciente enterrou essa informação por ser demasiado terrível para admitir, apesar de, em simultâneo, o seu inconsciente ter desenvolvido uma atitude profundamente desconfiada.

A boa notícia é que é possível trabalhar em quaisquer efeitos negativos. Conheço PAS que fizeram precisamente isso e conseguiram libertar-se de grande parte da sua depressão e ansiedade. Mas isso leva o seu tempo.

Mesmo que a sua infância tenha sido maravilhosa, sendo altamente sensível não deve ter sido assim tão fácil. Decerto sentia-se diferente. E os seus pais e professores, mesmo sendo excelentes em muitos aspetos, não sabiam como lidar com uma criança sensível. Não existia muita informação sobre o traço e havia uma enorme tensão para conseguir que fosse uma criança “normal”, como a criança ideal.

Um último ponto a ter em conta: as infâncias de raparigas e rapazes sensíveis são bastante diferentes uma da outra. Assim sendo, neste capítulo farei mais pausas, no sentido de assinalar como a sua experiência deverá ter diferido, de acordo com o género.

Marsha, uma Menina Sabiamente Esquiva

Marsha, uma PAS na casa dos 60 anos, fez, durante vários anos, psicoterapia comigo, esperando compreender algumas das suas “compulsões”. Quando andava pelos 40 anos, tornou-se poeta e fotógrafa, e aos 60 o seu trabalho já tinha uma reputação considerável.

Embora parte da sua história seja angustiante, os seus pais sempre fizeram o melhor possível. Ela conseguiu lidar bem com o seu passado e continua a aprender com ele, tanto interiormente, como através da sua arte. Acho que se hoje lhe perguntassem se é feliz, ela responderia que sim. Agora, porém, o mais importante é a sua sabedoria, que vai crescendo constantemente.

Marsha era a mais nova de seis filhos, nascidos de pais imigrantes, que lutavam pela sobrevivência numa pequena cidade do centro-oeste dos Estados Unidos. As suas irmãs mais velhas lembram-se da mãe a chorar a cada notícia de uma nova gravidez. As suas tias recordam a irmã, mãe de Marsha, como uma pessoa profundamente deprimida. No entanto, Marsha não tem memória da sua mãe como alguma vez tendo sido refreada pelo

desgosto, depressão, fadiga ou desespero. Era uma dona de casa alemã extraordinária e religiosa devota. Por sua vez, o pai “trabalhava, comia e dormia”.

As crianças não sentiram falta de amor. Os seus pais, simplesmente, não tinham tempo, energia ou dinheiro para serem afetuosos, conversar, fazer férias, ajudar com os trabalhos de casa, transmitir sabedoria ou até dar presentes. Esta ninhada de seis pintainhos, como por vezes Marsha se referia a si e aos irmãos, criou-se praticamente sozinha.

Dos três estilos de apego referidos no capítulo anterior – seguro, ansioso e esquivo –, a infância de Marsha determinou que ela fosse esquiva. Tinha de ser uma criança que não precisava de ninguém e que dava o menor trabalho possível.

A Pequena Marsha, PAS, na Cama Com as Enormes Feras

Durante os dois primeiros anos da vida de Marsha, a disposição das camas em casa levou-a a ficar na mesma cama com três irmãos mais velhos. Infelizmente, eles aproveitaram para usar a sua irmã bebé para experiências sexuais, como por vezes fazem as crianças sem supervisão. Dois anos depois, foi transferida para o quarto das irmãs. Lembra-se apenas de que “finalmente, senti-me muito mais segura à noite”. Ainda assim, até aos 12 anos continuou a ser alvo de um cruel e notório assédio sexual por parte de um dos irmãos mais velhos.

Os pais de Marsha nunca se aperceberam de nada disto, e ela achava que se lhes contasse dos irmãos, o pai iria matá-los. Matar era parte da vida. Parecia-lhe que isso poderia acontecer. Recordava-se de se sentir atordoada com a decapitação regular de galinhas no quintal das traseiras e a atitude descontraída e insensível em relação a esta necessidade da vida. Portanto, o facto de ver as crianças da família como uma ninhada de pintainhos até adquiria um significado extra.

Para além do tormento sexual, os seus irmãos adoravam arreliá-la e assustá-la, como se ela fosse o seu brinquedo privado. Mais de uma vez, Marsha desmaiou por causa do medo (as PAS são ótimos alvos, porque reagem muito intensamente). Ainda assim, há males que vêm por bem. Como era o seu brinquedo especial, também era levada para sítios e experimentava uma liberdade que nessa altura, geralmente, as raparigas não tinham. Os irmãos, que gozavam de uma forte independência, que ela

preferia à passividade da mãe e das irmãs, eram o seu modelo – e isso, de certa forma, foi uma experiência valiosa para uma rapariga sensível.

A pessoa com quem tinha melhor ligação era a sua irmã mais velha, que, contudo, morreu quando Marsha tinha 13 anos. Recordava-se de estar deitada na cama dos pais, a olhar para o teto, à espera de notícias da irmã. Os pais tinham-lhe dito que se não telefonassem dentro de uma hora, significaria que a irmã tinha morrido. Quando a hora passou, lembra-se de ter pegado num livro e regressar à sua leitura. Foi mais uma lição para aprender a não se ligar a ninguém.

Marsha como uma Pequena Fadinha, Marsha no Galinheiro

A sua primeira memória é de estar deitada ao sol, nua, a observar as manchas de poeira, impressionada pela beleza – uma memória da sua sensibilidade como fonte de alegria. Toda a sua vida foi assim, especialmente agora, que pode exprimir-se através da sua arte.

Repare que nessa sua primeira memória não há mais ninguém. De forma semelhante, a sua fotografia e poesia tendem a ser mais sobre coisas do que sobre pessoas. Há muitas vezes imagens de casas – com janelas e portas fechadas. O vazio assustador presente em alguns dos seus trabalhos fala às experiências privadas de todos nós, especialmente daqueles a quem muito cedo a infância ensinou a evitar proximidade.

Numa das fotografias, produzida durante a terapia, vêem-se galinhas em primeiro plano, com grande destaque (recorde-se do significado delas para Marsha). A imagem do arame e da moldura da porta de um galinheiro semelhante a uma prisão é mais esbatida. Mais esbatida ainda, na porta escura do galinheiro vê-se a imagem fantasmagórica de um grupo de crianças esfarrapadas. Uma outra imagem importante da sua arte resultou de um sonho que teve com uma fadinha cintilante e zangada que vivia num jardim secreto e que não permitia que ninguém aí entrasse.

Marsha usou comida, álcool e várias drogas de uma forma compulsiva – em quantidades que tocavam o limiar do excessivo. Ainda assim, era demasiado inteligente para ultrapassar os limites, tendo um lado muito prático e um QI superior a 135. Num sonho, estava a conduzir um bebé esfomeado e furioso ao longo de um salão de banquetes cheio de comida, mas a criança não queria nada daquilo. Descobrimos que o bebé estava esfomeado, de uma forma ávida e desesperada, mas de amor e atenção. Tal como acontece com galinhas esfomeadas, quando não podemos alimentar-

nos com aquilo de que precisamos, alimentamo-nos com o que conseguirmos encontrar.

As PAS e o Apego

Nos capítulos anteriores, ficámos a conhecer a importância da sua ligação ao seu cuidador, geralmente a mãe. Um estilo de vinculação insegura irá persistir ao longo da vida, a menos que no estado adulto a pessoa passe a ter uma ligação invulgarmente segura com alguém, como no caso de um companheiro, ou na sequência de psicoterapia a longo prazo. Infelizmente, nem sempre as relações não terapêuticas conseguem ajudar a superar a insegurança instalada na infância (o evitamento da intimidade ou a compulsão para se “fundir” demasiado com alguém e o medo de ser abandonado). Além disso, enquanto vai procurando, inconscientemente, essa segurança há muito desejada, sem grande experiência em relação ao que procura, muitas vezes acaba por repetir os mesmos erros, escolhendo e voltando a escolher o mesmo tipo de pessoa que lhe é familiar, mas que o faz sentir-se inseguro.

Embora eu tenha verificado haver uma ligeira tendência para que as PAS (em comparação com as pessoas não-AS) revelassem, em adultas, um dos estilos de vinculação não seguros, isso não significa que seja o traço que cria essa situação. Provavelmente, reflete a forma como uma criança sensível está mais ciente das pistas subtis em qualquer relacionamento.

Como PAS, algumas das suas mais importantes lições sobre o outro era saber se deveria esperar ajuda por causa da sua sobre-excitação ou uma dose ainda maior. Cada dia era uma lição.

No seu *Diary of a Baby* (referido no capítulo 2), Stern dá o exemplo de um “dueto facial” entre uma mãe e um Joey imaginário. A mãe brinca aproximando o rosto e depois afasta-se. Joey sorri, ri, encoraja a brincadeira. Porém, a dada altura, torna-se demasiado intensa. Nesses momentos de sobre-excitação, o Joey imaginário de Stern quebra o contacto visual e afasta o olhar, assim interrompendo a excitação. Para descrever este dueto facial, o autor volta a utilizar a analogia do tempo, sendo a mãe o vento que brinca com a criança. Por isso, quando Joey fica assoberbado, Stern imagina a seguinte entrada no diário:

A sua próxima rajada corre na minha direção, varrendo espaço e som. Está sobre mim. Atinge-me. Tento enfrentar a sua força,

livrar-me dela, mas ela sacode-me, uma e outra vez. Tremo. O meu corpo para. Hesito. Então, afasto-me. Viro as costas ao vento dela. E navego junto à costa em águas tranquilas, completamente só.

Tudo isto lhe deve ser agora familiar – Joey está a tentar manter aquele nível de excitação ideal descrito no capítulo 1. Quem cuida de bebés está habituado a isso. Quando a criança está desassossegada e aborrecida, inventam jogos como o dueto facial ou algo mais excitante, como fazer caras estranhas ou aproximar-se devagar da criança, dizendo, “Vou-te apanhar”. Os guinchos de prazer do bebé são uma enorme recompensa para o adulto. E pode haver a sensação de que ser levado até ao limite é bom para a confiança e flexibilidade da criança. Contudo, assim que esta revela alguma aflição, a maior parte dos adultos detém-se.

Agora, considere o nosso Jesse imaginário, altamente sensível. O dueto facial decerto não será muito diferente, só que agora um pouco mais silencioso e breve. A mãe de Jesse adaptará a sua brincadeira, de forma a manter o bebé dentro da respetiva zona de segurança.

Então e naquelas ocasiões em que outros se ocupam de Jesse? Imagine que a irmã mais velha ou o avô tornam o dueto um pouco mais intenso. E se, quando o bebé evita o olhar dela, a sua maneira de fazer uma pausa, a irmã se aproxima tanto que ficam novamente cara-a-cara? Ou se segura no rosto de Jesse, para que olhe para ela?

Talvez o bebé feche os olhos.

Talvez a irmã encoste a boca ao ouvido dele e grite.

Talvez o avô pegue nele e lhe faça cócegas ou o atire algumas vezes ao ar.

Jesse perdeu todo o controlo sobre o seu nível de excitação. Cada gritinho seu dá origem a uma nova racionalização: “Ele adora isto, adora – só tem um bocadinho de medo”.

A Questão Confusa – “Adora” isso?

Já se imaginou na situação de Jesse? Que confusão. A origem da sua excitação está totalmente fora do seu controlo. A sua intuição diz-lhe que o outro, habitualmente tão útil, agora não dá ajuda alguma. E, no entanto, esse outro está a rir-se, divertido, esperando que o mesmo se passe consigo.

Aqui fica uma razão para que, mesmo agora, ache difícil saber do que gosta ou não, e diferenciá-lo daquilo que os outros gostam de lhe fazer ou

de fazer consigo, ou do que pensam que gosta.

Recordo-me de uma vez ter visto duas pessoas levarem os seus pequenos cachorros para o *surf*, atirando-os para dentro das águas fundas. Os cães nadavam desesperadamente para os braços abertos dos donos, mesmo que isso significasse que o tratamento se repetiria. Provavelmente, essa não só era a única alternativa ao afogamento, como ainda aqueles braços eram os mesmos que lhes proporcionavam a segurança e a comida que aqueles cãesinhos alguma vez tinham conhecido. Portanto, abanavam as caudas freneticamente, e eu calculo que os donos acreditassem saber o que eles queriam e que pensassem que os cãesinhos adoravam a “brincadeira”. Talvez até os próprios cãesinhos tenham ficado na dúvida durante algum tempo.

Houve também o caso da PAS cuja primeira memória era o de ser uma “massa de bolo” imaginária numa reunião de família, como num episódio de desenhos animados de “patty-cake, patty-cake”. Apesar de chorar e de lançar olhares suplicantes aos pais, esta bebé de dois anos foi passada de umas mãos para as outras num círculo de estranhos. Ao reviver os sentimentos há muito reprimidos que acompanhavam essa memória, apercebeu-se de que essa situação (e outras, que provavelmente também reprimira por completo) a tinha feito sentir-se aterrada e desamparada, ao pegarem nela daquela forma e, de certo modo, controlando-a fisicamente, enquanto os pais não faziam nada para a proteger.

O importante a reter aqui é que nesses primeiros anos ou se aprende a confiar no outro – e também, de uma forma geral, no mundo exterior –, ou não. Se confiar, a sua sensibilidade permanece, mas raramente se sentirá ameaçado por uma excitação de longo prazo angustiante. Sabe como gerir a situação; parece estar sob o seu controlo. Se pedir aos outros para pararem com o que estão a fazer, eles param. Sabe que poderá contar com eles para o ajudar e não para o sobrecarregar. Por outro lado, se as suas primeiras experiências não lhe permitiram criar essa confiança, a timidez, ansiedade ou necessidade de se esquivar podem surgir. Não é algo inato, mas sim algo que se aprende.

Este efeito ou-ou não é rígido – provavelmente o leitor terá aprendido a confiar mais numas situações do que noutras. Porém, igualmente verdade é que nos seus primeiros dois anos a criança adapta uma estratégia geral ou uma representação mental do mundo que pode ser bastante duradoura.

PAS Com Infâncias Boas

Já agora, há razões para esperar que muitas PAS tenham tido infâncias invulgarmente boas. Gwynn Mettetal é psicóloga, da Universidade de Indiana, e dedica-se a estudar a melhor forma de ajudar os pais de crianças “temperamentalmente em risco”. A especialista observou que a maioria dos pais se esforça por compreender os filhos e por criá-los corretamente. A percepção dessas boas intenções por parte de uma criança sensível pode proporcionar-lhe uma sensação de ser amada mais forte até do que o habitual.

Os pais de uma criança altamente sensível desenvolvem, com frequência, uma ligação especialmente estreita com ela. A comunicação é mais subtil e os triunfos alcançados no mundo exterior têm maior significado. “Olha, Mãe, marquei um golo!” tem uma importância totalmente diferente para pais e treinadores de um jogador de futebol que seja altamente sensível. E, uma vez que o traço é inato, há boas hipóteses de um ou de os dois progenitores o compreenderem muito bem.

Uma investigação levada a cabo na Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia, em San Francisco, revelou que as crianças “extremamente sensíveis ao stresse” sofriam mais lesões e doenças quando se encontravam nesse estado de stresse, mas menos quando não se encontravam nesse estado. Uma vez que o stresse é muito condicionado pela segurança na ligação da criança e pela vida familiar, penso que é correto assumir que as crianças altamente sensíveis que desfrutam de um estilo de vínculo seguro desfrutam também de uma boa e invulgar saúde. Não é interessante?

Finalmente, ainda que os seus pais tenham tido uma certa negligência benigna, é possível que o leitor tenha recebido amor suficiente e lhe tenha sido proporcionado o espaço necessário para crescer de forma positiva e independente. Talvez as figuras imaginárias, as personagens de livros ou a própria natureza o tenham acalmado e apoiado o suficiente; o seu traço poderá ter-lhe permitido ser mais feliz do que outras crianças igualmente solitárias. Também é possível que a sua intuição e muitos outros atributos positivos lhe tenham proporcionado outros relacionamentos próximos saudáveis com um parente ou um professor. Até mesmo uma pequena fração de tempo com a pessoa certa pode fazer toda a diferença.

Se a sua família era invulgarmente difícil, decerto deve ter tido consciência de que o seu traço o pode ter protegido, no sentido de não se envolver demasiado, ou de ter ficado confuso com o caos, como poderia ter acontecido com outra criança. E quando começar a sarar, a sua intuição ajudá-lo-á nesse processo. Quem estuda o apego verifica que, quase sempre, transmitimos aos filhos a mesma experiência que tivemos, ainda que haja, sem dúvida alguma, muitas exceções, que são as dos adultos que conseguiram sarar as piores mágoas da sua infância. Se fizer esse esforço, reconhecidamente doloroso, pode também ser um deles. Regressaremos a esta questão no capítulo 8.

Novos Medos no Mundo

À medida que se aproximava da idade escolar, surgiram novas tarefas e novas formas da sua sensibilidade poder ajudar ou, pelo contrário, embaraçar. Tal como Rob, no capítulo 2, a sua exposição ao vasto mundo teria estimulado ainda mais a sua imaginação, originado uma maior consciência de tudo o que escapava aos outros, proporcionando-lhe, ao mesmo tempo, uma grande alegria e valorização das pequenas coisas da vida. Todavia, quando a sua sensibilidade encontrou um mundo maior, provavelmente também permitiu o aparecimento de novos medos e fobias “irracionais”.

Nesta idade, os medos podem aumentar por múltiplas razões. Primeiro, existe um condicionamento simples: o que quer que estivesse presente quando ficou sobre-excitado, passou a estar associado a sobre-excitação e, portanto, mais coisas passaram a ser temidas. Segundo, poderá ter percebido o quanto se iria esperar de si e quão pouco as suas hesitações poderiam ser compreendidas. Terceiro, a sua “antena” sensível captou todos os sentimentos das outras pessoas, até mesmo as emoções que elas queriam ocultar de si ou delas próprias. Uma vez que alguns desses sentimentos ou emoções eram assustadores (e dado que a sua sobrevivência dependia dessas pessoas), é possível que tenha reprimido o seu reconhecimento. Contudo, o seu medo permaneceu, manifestando-se agora de uma forma mais “irracional”.

Ser sensível ao desconforto, reprovação ou ira dos outros decerto tê-lo-á feito apressar-se a seguir cada regra o melhor possível, receando cometer algum erro. No entanto, funcionar sempre de uma forma perfeita pode ter significado ignorar muitos sentimentos humanos normais, como irritação,

frustração, egoísmo, raiva. Estando sempre tão disposto a agradar, os outros podem ter ignorado as suas necessidades quando, de facto, muitas vezes elas poderiam até ser superiores às deles. Esta situação só teria alimentado a sua raiva. No entanto, estes sentimentos podem ter sido tão assustadores que os escondeu. E o medo de que viessem a libertar-se poderia, por seu turno, dar origem a novos medos “irracionais” e pesadelos.

Finalmente, no caso de muitos de vós, a paciência que os vossos pais mostraram em relação à vossa sensibilidade durante os vossos primeiros três anos de vida começou a esgotar-se. Esperavam que conseguisse superá-la. No entanto, quando chegou o momento de vos enviar para a escola, já sabiam que o mundo não vos iria tratar com delicadeza. Talvez tenham começado a culpar-se por vos terem superprotegido, lançando-se então numa campanha com vista a pressionar-vos mais. Talvez até tenham procurado ajuda profissional, transmitindo-lhe uma mensagem ainda mais forte de que algo de errado se passava convosco. Nesta idade, tudo isto pode ter contribuído para aumentar a vossa ansiedade.

O Problema dos Rapazinhos Sensíveis

Parece haver tantos homens como mulheres altamente sensíveis. Porém, a partir de certa altura, a nossa cultura apodera-se de nós. E a verdade é que as culturas têm ideia firmes quanto à forma como os meninos e as meninas devem comportar-se.

Esta questão é tão importante para nós que é quase divertida. Um colega falou-me de uma experiência de psicologia social informal: um bebé pequeno foi deixado num parque com uma assistente que, quando inquirida pelos transeuntes, explicava ter concordado ficar com a criança durante uns minutos e que nem sequer sabia se era rapaz ou rapariga. Todos os que paravam para admirar o bebé ficavam incomodados por não saberem o género da criança. Alguns até se ofereceram para despi-la, para descobrir. Alguns estudos revelaram por que é tão importante o género: é que as pessoas tendem a tratar os bebés meninos e meninas de forma muito diferente.

É impressionante como o género é extensivamente confundido com a sensibilidade. Os homens não devem ser sensíveis, mas as mulheres sim. E tudo isto começa em casa. A investigação revela que as mães também não gostam que os seus meninos sejam “tímidos”, o que, de acordo com os investigadores, “pode ser interpretado como uma consequência do sistema

de valores da mãe”. Que belo começo de vida. E os meninos tímidos também obtêm reações negativas das outras pessoas, especialmente quando em casa têm um temperamento afável.

Meninas Sensíveis – As Companheiras Especiais das Mães

Em contraste com os rapazes tímidos, as raparigas consideradas tímidas dão-se bem com as mães. O problema neste caso é que as raparigas sensíveis podem ser superprotegidas. Numa filha sensível, uma mãe pode encontrar a criança com que sempre sonhou, aquela que não irá, não deverá e não poderá sair de casa – o que atenua o normal desejo da menina sensível de explorar e ultrapassar os seus medos.

Raparigas de qualquer idade apresentam mais efeitos negativos (incluindo um afastamento do mundo) decorrentes de quaisquer atitudes negativas das mães em relação a elas – críticas, rejeição, frieza. Isto será, certamente, ainda mais verdade no caso de meninas sensíveis. Além disso, os pais esquecem-se muitas vezes de ajudar as filhas a ultrapassar os seus medos. Assim sendo, e de uma forma geral, as meninas são mais afetadas por ambos os pais, para o melhor e para o pior.

Depois de ler tudo isto, é agora tempo de pensar nas formas como poderá tornar-se um tipo de cuidador diferente para si mesmo. Para começar, faça a autoavaliação, “Como Lidar Com as Ameaças da Sobre-excitação”.

Ser um Tipo de Cuidador Diferente para Si Próprio

Algumas situações são sobre-estimulantes porque são demasiado intensas ou duradouras. A criança em si não consegue, por exemplo, suportar os fogos-de-artifício, nem aguentar mais uma hora no parque de diversões. Ler o capítulo anterior deve tê-lo ajudado a levar a sério o seu bebé/corpo quando ele o avisa que já chega. No entanto, por vezes, e apesar de estar tudo bem, tem medo do que está para vir, da simples ideia de ver o fogo-de-artifício ou de andar na roda-gigante. Quando as novas situações provocam sobre-estimulação por serem pouco familiares, e no passado essas coisas não familiares revelaram ser perturbadoras, é natural que rejeitemos tudo o que seja novo, sem sequer experimentar. Isso significa que podemos perder muita coisa.

De forma a estarmos dispostos a experimentar novas coisas, precisamos de muitas experiências que nos permitam enfrentar novas situações e que tudo corra bem. Para uma PAS, tudo correr bem sob novas circunstâncias nunca é um processo automático. Pais que compreendem bem os seus filhos

altamente sensíveis desenvolvem uma estratégia passo-a-passo. As próprias crianças poderão até vir a aprendê-la e a aplicá-la a si próprias. Se os seus pais não o ensinaram a segui-la de forma progressiva, chegou o momento de ensinar a si mesmo esta forma de abordar o desconhecido.

Adapte aqui alguns dos conselhos sobre a “criança tímida”, do livro *Emotional Life of the Toddler*, de Alicia Lieberman, para serem usados por adultos quando temos medo de nos defrontarmos com novas situações:

1. Da mesma forma que um progenitor não manda um bebé sozinho para uma situação nova, não o faça a si mesmo. Leve alguém consigo.
2. Da mesma forma que um progenitor começa por falar da situação com a criança, fale com a parte de si que tem medo. Foque-se no que lhe é familiar e seguro.
3. Da mesma forma que um progenitor cumpre a promessa de deixar a criança sair se ela estiver muito aborrecida, permita-se ir embora para casa, se precisar de o fazer.
4. Da mesma forma que um progenitor acredita que passado um momento a criança irá ficar bem, acredite que a parte de si que tem medo também ficará bem, após algum tempo para se adaptar a todos os estímulos pouco familiares.
5. Da mesma forma que um progenitor tem o cuidado de não reagir ao medo da criança com mais preocupação do que a situação justifica, se a parte de si que tem medo precisa de ajuda, não reaja com mais ansiedade do que aquela que a parte de si corajosa pensa ser justificada.

Lembre-se também de que a sobre-excitação pode ser confundida com ansiedade. Um bom progenitor poderia dizer, “Há muita coisa aqui a acontecer. O coração até bate mais forte com a excitação, não é?”

Como Lidar Com as Ameaças da Sobre-Excitação

Não hesite em verificar os vários pontos referidos abaixo, mesmo que pareçam inconsistentes. Veja quais os que se aplicam a si, devendo cada resposta ser independente da anterior.

Quando tenho medo de experimentar alguma coisa nova ou me sinto na iminência de ficar sobre-estimado ou excessivamente estimulado, habitualmente:

- Tento fugir à situação.
- Procuo maneiras de controlar a estimulação.
- Espero ser capaz de suportar a situação.
- Tenho uma crescente sensação de medo de que tudo possa correr mal.
- Procuo alguém em quem confie para que me ajude ou, pelo menos, tenho essa pessoa presente na minha mente.
- Afasto-me de todos para que, pelo menos, ninguém possa aumentar ainda mais o problema.
- Tento estar com outras pessoas – amigos, família, um grupo que conheça bem – ou vou à igreja, a uma aula, ou visito um sítio público.
- Esforço-me ainda mais por evitar tais situações, por muito que possa perder.
- Queixo-me, zango-me, faço todos os possíveis para que o responsável pare de me perturbar.
- Foco-me em acalmar-me e tento gerir uma coisa de cada vez.

Os seus próprios métodos: _____

Todos estes métodos têm o seu lugar – até mesmo o medo, que nos pode levar a agir. No entanto, há alguns que se adaptam naturalmente melhor a certas situações do que outros e, portanto, a

flexibilidade é o segredo. Se usar menos de três, deverá olhar de novo para a lista e pensar em adotar mais.

Quem lhe ensinou estes métodos? O que pode ter acontecido para o impedir de usar mais? Reconhecer que a sua forma de enfrentar as situações teve origem na sua infância poderá ajudá-lo a perceber o que continua a ser útil e o que já não é necessário.

Pesar as “Necessidades Especiais” e o Risco de um Desânimo Duradouro

Talvez a tarefa mais difícil seja decidir até que ponto deve proteger-se e até onde deverá forçar-se, suavemente, a avançar. Esse é o problema que todos os pais de crianças sensíveis enfrentam. Provavelmente saberá como exercer alguma pressão sobre si mesmo; fá-lo exatamente da forma que os seus pais, professores e amigos faziam. Poucas PAS escapam à pressão de serem normais, boas desportistas ou de terem de agradar aos outros – e mesmo quando esses outros já partiram há muito, vai continuar a tentar agradar-lhes. Imita a incapacidade deles para aceitar a sua necessidade especial de ser protegido. De acordo com a terminologia do último capítulo, tende a estar demasiado embrenhado no mundo exterior.

Ou poderá ter imitado a superproteção, que talvez não tenha sido senão um fracasso, na tentativa de ajudá-lo, quando tinha simultaneamente medo e vontade de experimentar algo dentro das suas capacidades. Nesse caso, poderá estar demasiado “voltado para dentro”.

É desanimador ver os amigos a divertirem-se com algo que tem medo de experimentar. Não subestime esse desânimo. Ele pode estar igualmente presente no estado adulto, quando vê os amigos a avançarem nas carreiras, a viajar, a fazer mudanças, criar relacionamentos, enquanto você tem medo de tudo isso. E, no entanto, sabe que tem o mesmo ou até mais talento, vontade e potencial.

A inveja pode despertar-nos para uma de duas realidades: queremos algo e preferimos fazê-lo enquanto ainda podemos, ou queremos algo e não podemos tê-lo. Tal como viu no capítulo 2, na descrição de Rotherbart sobre a forma como nos desenvolvemos, os adultos humanos são capazes de dirigir a atenção, usar a força de vontade e decidir ultrapassar um medo. Se a sua inveja for forte e o leitor decidir que quer fazer algo, provavelmente conseguirá fazê-lo.

Uma outra parte igualmente importante do processo de crescimento é já não ter de fingir ser capaz de fazer absolutamente tudo. A vida é curta e repleta de limites e responsabilidades. Cada um de nós tem um pouco de “coisas boas” para desfrutar, tal como cada um contribui com um pouco dessas “coisas boas” para o mundo. Contudo, nenhum de nós pode ter tudo para si próprio, nem fazer tudo pelos outros.

Reparei que nem todas as PAS se sentem desanimadas por não conseguirem fazer tudo o que os seus pares fazem. Não sentem grande inveja. Apreciam o seu traço e sabem que ele lhes proporciona muito do que aos outros falta. Creio que o desânimo, tal como o fracasso em proteger-nos, advém de atitudes aprendidas bem cedo na infância.

Nunca É Demasiado Tarde para Ultrapassar o Desânimo

Muito embora seja sensato aceitar aquilo que não podemos mudar em relação a nós próprios, também é importante ter em mente que nunca somos demasiado velhos para substituir o desânimo por confiança e esperança.

Quando eu era criança, tinha tendência para cair, o que levava a uma sobre-excitação e a uma perda de coordenação sempre que estava num ponto alto ou tinha de confiar no meu próprio equilíbrio. Por esse motivo, nunca insisti em aprender coisas como andar de bicicleta, de *skate* ou a patinar no gelo – o que, julgo, até aliviou a minha mãe. Assim sendo, sempre fui mais uma espectadora invejosa do que uma participante nas atividades físicas, muito embora tenha havido algumas brilhantes exceções, como a que aconteceu no final da celebração do solstício de verão na Califórnia, num rancho no sopé das Sierras.

Nesse evento, viam-se mulheres de todas as idades. No entanto, à noite, quando encontraram um baloiço, tornaram-se num grupo de raparigas. O baloiço tinha uma corda comprida e estava suspenso junto a uma encosta. No crepúsculo, era como voar até às estrelas. Pelo menos era o que elas diziam. Todas experimentaram menos eu.

Quando as outras foram para dentro, eu permaneci ali, olhando para o baloiço e sentindo aquela velha vergonha de ser um gato assustado, ainda que certamente ninguém tivesse reparado.

Nesse momento, uma mulher bastante mais nova do que eu aproximou-se e ofereceu-se para me mostrar como usar o baloiço. Eu disse que não queria, mas ela ignorou a minha resposta. Prometeu-me que não iria empurrar-me com mais força do que a que eu desejasse. E segurou-me o baloiço.

Demorei algum tempo. Por algum motivo, sentia-me segura com ela e consegui ir buscar coragem para balançar em direção às estrelas, tal como as outras.

Nunca mais voltei a ver essa jovem mulher, mas sempre me sentirei grata, não só pela experiência, mas também pelo respeito e compreensão que ela

me mostrou, enquanto me ensinava como fazê-lo – um ligeiro balanço de cada vez.

Os Anos de Escola

Marsha tinha dos seus anos de escola memórias típicas de uma PAS. Era uma excelente aluna e até uma espécie de líder no que dizia respeito a novos planos e ideias. Mas aborrecia-se facilmente. A sua imaginação incansável levava-a a ler livros durante as aulas. Ainda assim, era “geralmente a mais inteligente”.

Se, por um lado, se sentia aborrecida, a sobre-estimulação da escola também a perturbava. O barulho era aquilo que melhor recordava. Não a assustava, mas, especialmente se a professora deixava a sala, era insuportável. A algazarra em sua casa, oito pessoas numa casa pequena, também a deixava infeliz. Quando estava bom tempo, escondia-se nas árvores ou no alpendre e lia. Quando o tempo estava mau, aprendeu a desligar-se de tudo, enquanto lia.

Contudo, na escola não é assim tão fácil evitar a sobre-excitação. Um dia, a professora leu em voz alta os relatos de torturas terríveis feitas a prisioneiros de guerra. Marsha desmaiou.

Quando se inicia a escola, descobre-se um mundo vasto, como aconteceu com Marsha. O primeiro choque pode ser o afastamento de casa. Mesmo estando preparados para isso, por antes termos ido para o infantário, os nossos sentidos nunca poderão estar preparados para o dia longo e barulhento numa normal sala de aula do primeiro ano. Na melhor das hipóteses, os professores conseguem manter um nível de estimulação que funciona para o nível de excitação ideal de uma criança média. Para uma PAS, será quase sempre excessivo.

Certamente, a sua primeira forma de lidar com a escola foi afastando-se e ficando a observar. Lembro-me bem do primeiro dia de escola do meu filho. Foi para um canto e ficou a olhar para tudo, estupefacto. No entanto, ficar a olhar em silêncio não é uma coisa “normal”. A professora diz, “Os outros estão a brincar... Tu não queres ir?” Para não desagradar à professora ou ser visto como uma criança estranha, talvez consiga ultrapassar a sua relutância. Ou talvez não. Nesse caso, a atenção sobre si será cada vez maior – precisamente aquilo que não queria.

Jens Asendorpf, do Instituto de Psicologia Max Plank, em Munique, escreveu que para algumas crianças é normal preferirem brincar sozinhas.

Em casa, os pais geralmente consideram que fazê-lo faz parte da personalidade do seu filho. Porém, na escola as coisas são diferentes. No segundo ano, brincar sozinho leva a que a criança seja rejeitada pelas outras e que se torne um objeto de preocupação para professores.

Para alguns de vós, toda esta sobre-excitação e vergonha deu origem a um fraco desempenho na escola. No entanto e para a maioria, que gosta de ler e de estudar em tranquilidade, os resultados dos trabalhos de casa foram excelentes. Foi o desenvolvimento das capacidades sociais ou físicas que se viu dificultado pela sua sobre-excitação. De forma a resolver isso, talvez tenha arranjado um amigo mais próximo com quem brincar. E talvez tenha tido a reputação de ser aquele que ensina os jogos mais divertidos, que escreve as melhores histórias e que pinta os melhores desenhos.

De facto, se tivesse entrado na escola com confiança em relação a si e ao seu traço, tal como o Charles do capítulo 1, poderia ter sido um verdadeiro líder. Caso contrário, como diz um amigo meu sensível, que é físico, “Conheces alguém realmente extraordinário que não tenha passado por tempos difíceis na escola?”

Rapazes e Raparigas em Idade Escolar

Na minha investigação, descobri que na idade escolar a maioria dos rapazes altamente sensíveis eram introvertidos, o que faz sentido, já que um rapaz sensível não é “normal”. Tinham de ser cuidadosos em grupos ou com estranhos, sem saberem bem como iriam ser tratados.

Tal como os rapazes sensíveis, também as raparigas com esta característica se apoiam muitas vezes em uma ou duas amigas, ao longo dos seus anos de estudo. Ainda assim, algumas delas são bastante extrovertidas. Contrariamente aos rapazes, mesmo que mostrem alguma sobre-excitação ou emoção, fazem o que se espera delas. Isso até poderá ajudá-las a serem aceites pelas outras raparigas.

Contudo, o lado negativo desta permissão para ser emotivo poderá ser o de que uma rapariga sensível nunca é forçada a pôr a carapaça que os rapazes sensíveis têm de colocar para sobreviver. As raparigas podem ter pouca prática no controlo emocional e sentir-se desamparadas perante a sobre-excitação emocional. Ou poderão usar as suas emoções para manipular outros, incluindo para se protegerem da sobre-excitação. “Se tivermos de jogar aquilo outra vez, eu vou chorar”. Não se espera nem deseja que elas façam uma afirmação clara e direta exigida a um adulto.

Sobredotados

Se foi rotulado como sendo sobredotado, a sua infância poderá ter sido mais fácil. A sua sensibilidade foi entendida como sendo parte de um traço mais vasto e mais bem aceite socialmente. No que dizia respeito a crianças sobredotadas, existiam melhores conselhos para pais e professores. Por exemplo, um investigador recorda os progenitores de que não se pode esperar que tais crianças se misturem facilmente com os seus pares. Se tratarem o filho de uma forma especial e lhe derem mais oportunidades, os pais não irão produzir uma aberração mimada. Pais e professores são vivamente aconselhados a deixar as crianças sobredotadas ser como são. Este é um bom conselho para crianças com *todos* os traços que não o mediano e ideal, mas um sobredotado é suficientemente valorizado para permitir um desvio à norma.

Seja como for, tudo tem o seu lado bom e mau. Os seus pais e professores podem tê-lo pressionado. A sua autoestima pode ter estado inteiramente dependente dos seus sucessos. Entretanto, se não estiver acompanhado por pares igualmente sobredotados, irá sentir-se só e, possivelmente, rejeitado. Atualmente, há melhores orientações para se criar uma criança sobredotada. Adaptei-as, para que possa cuidar do seu eu sobredotado.

Cuidar do Seu Eu “Sobredotado”

1. Valorize-se por ser, não por fazer.
2. Felicite-se por assumir riscos e aprender algo novo, ao invés de o fazer pelos seus sucessos; isso ajudá-lo-á a lidar com o fracasso.
3. Tente não se comparar constantemente com os outros; isso dá origem a uma competição excessiva.
4. Dê a si mesmo oportunidades para interagir com outras pessoas sobredotadas.
5. Não se sobrecarregue. Arranje tempo para pensar e para sonhar acordado.
6. Mantenha expectativas realistas.
7. Não esconda as suas capacidades.
8. Seja o seu próprio defensor. Defenda o direito a ser quem é.
9. Aceite a possibilidade de ter interesses limitados. Ou alargue-os.

Em relação a este último ponto, pode dar-se o caso de estar apenas interessado em estudar neutrinos, por exemplo, e nada mais. Ou talvez queira apenas ler, viajar, estudar, ou falar até descobrir o sentido da vida

humana neste planeta. O mundo precisa de ambos os tipos de pessoas (além disso, é provável que mude, numa outra fase da vida). No capítulo 6, abordar-se-á melhor esta característica nos adultos (um tópico negligenciado).

O Adolescente Altamente Sensível

A adolescência é um período difícil para qualquer pessoa. No entanto, a minha investigação revelou que, para uma PAS “mediana”, os anos de liceu são os mais difíceis de todos. Nessa fase, verificam-se mudanças biológicas impressionantes e um rápido aumento de responsabilidades adultas, umas a seguir às outras: conduzir, fazer escolhas vocacionais ou de faculdade, o uso de álcool e drogas, potencial paternidade, o confiar-lhes crianças em situações como as de *babysitting* ou em acampamentos, e pequenas coisas como manter o controlo sobre os documentos de identificação, dinheiro e chaves de casa. E depois há ainda uma outra, muito importante, o despertar da sexualidade e a dolorosa autoconsciência que ela acarreta. Os jovens mais sensíveis parecem mais predispostos a sentir-se desconfortáveis com os papéis sexuais de vítima ou agressor, que os média sugerem esperar-se que desempenhem.

Contudo, também é possível que a energia ou a ansiedade sejam transferidas para o sexo, porque a verdadeira fonte dessa ansiedade é mais difícil de enfrentar. Pense na pressão de ter de fazer escolhas que irão condicionar toda a sua vida, sem fazer ideia do resultado. A expectativa de que irá deixar o lar que sempre conheceu e que o fará alegremente ou, pelo menos, de uma forma resoluta; o medo de que agora o seu “defeito fatal” se revele totalmente, ao não conseguir fazer a transição esperada para uma vida independente.

Não é de admirar que muitos adolescentes sensíveis enfrentem a crise destruindo o seu eu florescente, para que não tenham de o ver florescer da forma “errada”. E há muitas formas de autodestruição: casar ou ter um bebé, de modo a que a pessoa fique aprisionada num determinado papel restrito; o abuso de drogas ou de álcool; tornando-se física ou mentalmente incapacitado; juntando-se a um culto ou organização que oferece segurança e respostas; ou o suicídio. Não é que todos estes comportamentos sejam causados por uma extrema sensibilidade (ou que o eu, planta rija que é, não sobreviva a algumas delas, vindo a desabrochar mais tarde). Porém, estes

escapes, disponíveis para todos os adolescentes, são também utilizados por algumas PAS.

Naturalmente, muitos dos deveres próprios dos adultos acabam por ser adiados, por causa da ida para a faculdade (e aí ainda poderá contar-se com o mestrado, o doutoramento, o estágio). Ou, então, o jovem pode optar por assumir as obrigações da vida de uma forma muito gradual. Adiar, por oposição a evitar, é uma boa tática, uma variante do método de aprendizagem a que chamo passo-a-passo. Nunca se sinta mal por ter de usá-lo de vez em quando.

Talvez tenha adiado a saída de casa. Viveu com os pais durante uns anos, trabalhou para eles durante algum tempo, ou mudou-se com outros amigos do liceu da sua terra natal. Tornar-se um adulto funcional passo-a-passo funciona realmente bem. De repente, um belo dia, passa a ser um adulto, fazendo tudo o que é necessário, e nem sequer reparou como chegou até aí.

No entanto, por vezes damos um passo demasiado grande. E é o que pode acontecer com as PAS e a ida para a faculdade. Conheci muitas que desistiram depois do primeiro semestre (ou até logo após o seu primeiro regresso a casa, muitas vezes no Natal). Nem elas nem os seus pais ou conselheiros compreendem o verdadeiro problema, a sobre-estimulação por causa de uma nova vida – novas pessoas, novas ideias, novos planos de vida, para além da necessidade de passar a viver num dormitório barulhento e de ficar acordado toda a noite a falar ou em festas, bem como as prováveis novas experiências com sexo, drogas e álcool (e ainda ter de cuidar de amigos, em consequência dos efeitos das *suas* próprias experiências).

Mesmo nos casos em que um estudante sensível preferiria afastar-se e ir descansar, há sempre a pressão de fazer o que os outros fazem, ser normal, acompanhar o ritmo, fazer amigos, satisfazer a expectativa de todos. Qualquer que fosse o problema que tinha na faculdade, deverá ser reenquadrado. Não foi um fracasso pessoal.

Como é evidente, um bom ambiente familiar ajuda bastante todos os adolescentes, mesmo quando chega o momento de deixar o ninho. A influência duradoura do lar é especialmente intensa para as PAS. Ao chegar à adolescência, já a família lhes terá ensinado muito sobre como podem e devem comportar-se no mundo real.

Quando os Rapazes e as Raparigas Sensíveis Se Tornam Homens e Mulheres

À medida que os adolescentes altamente sensíveis se vão tornando adultos, as diferenças entre os géneros aumentam. Tal como pequenas variações de direção no início de uma viagem, diferenças na educação podem fazer com que homens e mulheres sensíveis cheguem a destinos muito diferentes.

De uma forma geral, os homens têm uma maior autoestima que as mulheres. Quando os pais apreciam o seu filho sensível, como no caso de Charles, no capítulo 1, ele terá uma boa autoconfiança quando chegar ao estado adulto. No outro extremo, encontrei muitos homens altamente sensíveis com uma profunda aversão por si próprios – o que não é de surpreender, dadas as rejeições que foram sofrendo ao longo da vida.

Um estudo realizado junto de homens que eram tímidos desde a infância (assumo que na maioria seriam PAS) descobriu que eles casavam, em média, três anos mais tarde do que os outros homens, tinham o seu primeiro filho quatro anos depois e tinham chegado a uma carreira estável três anos mais tarde, o que, por sua vez, tendia a levar a um desempenho profissional mais fraco. Isto poderia refletir um preconceito cultural contra os homens tímidos ou uma baixa autoconfiança. Poderia também indicar o tipo de cuidado e de adiamento que é saudável para uma PAS, ou a valorização de outros aspetos para além da família e da carreira – talvez objetivos espirituais ou artísticos. De qualquer maneira, se demorou a dar estes passos, não se preocupe porque tem muita companhia.

Em contraste, o mesmo estudo revelou que as mulheres tímidas passaram por estas tradicionais fases na altura certa. Era bastante menos provável que uma mulher tímida tivesse tido qualquer emprego ou que continuasse a trabalhar depois de se casar, como se estivesse a seguir a tradição patriarcal de passar da casa do pai para a do marido, sem ter de aprender a sustentar-se a si própria.

No entanto, no liceu, estas mesmas mulheres tendiam a ter uma “independência discreta”, um interesse pelas coisas intelectuais, um nível de aspiração elevado e uma forte “direção interior”. Mal podemos imaginar a tensão criada nas vidas destas mulheres devido a essa “independência discreta”, a necessidade de seguir o seu caminho interior e a sensação de que o único oásis seguro e tranquilo que tinham era um casamento tradicional.

Muitas das mulheres que entrevistei sentiam que os seus primeiros casamentos tinham sido um erro, tentativas de lidar com a sua sensibilidade mediante a presença de uma outra pessoa na sua vida, ou assumindo um papel seguro. Desconheço se a sua taxa de divórcios é superior, mas as suas razões podem ser diferentes das de outras mulheres. Parece que acabam por ser forçadas tanto a enfrentarem sozinhas o mundo, como a encontrarem saídas para a sua forte intuição, criatividade e outros talentos. Se os primeiros casamentos não lhes deram espaço para esse crescimento, constituíram, pelo menos, um trampolim para saírem de casa e terem uma maior independência quando estivessem finalmente preparadas.

Marsha foi, seguramente, uma dessas mulheres. Casou nova e esperou até aos 40 anos para desenvolver as capacidades criativas e intelectuais que já eram tão evidentes nos seus tempos de escola. Para ela e para cerca de um terço das mulheres que entrevistei, esta hesitação teria mais a ver com o mundo do que, simplesmente, com a questão da sua sensibilidade. Tinham passado por experiências sexuais perturbadoras – foi o que aconteceu com Marsha e os irmãos. Mesmo sem um abuso sexual explícito, sabe-se que na puberdade todas as jovens sofrem uma redução na sua autoestima, provavelmente quando se apercebem do seu papel como objetos sexuais. Uma rapariga altamente sensível sente ainda mais todas as implicações e faz da autoproteção a sua maior prioridade. Algumas comem demais para se tornarem menos atraentes, outras estudam ou treinam em demasia, para que não tenham tempo livre, algumas arranjam cedo um rapaz e ligam-se a ele em busca de proteção.

Marsha explicou que a sua liderança e o seu brilho na sala de aula terminaram nos primeiros anos do ensino secundário, assim que os seus seios se desenvolveram (com um volume acima da média). De repente, começara a despertar uma atenção constante por parte dos rapazes. Passou a usar um sobretudo para ir para a escola, qualquer que fosse a estação do ano, e tornou-se o mais apagada possível. Além disso, como ela própria comenta, as líderes passaram a ser as “caçadoras de rapazes, burras e risonhas”. Ela não podia nem queria ser uma delas.

Ainda assim, era frequentemente abordada pelos rapazes. Um dia, um par de rapazes perseguiu-a e roubou-lhe um beijo. Regressou a casa horrorizada e, assim que entrou, viu uma ratazana, verdadeira ou imaginária – nunca

soube ao certo – a descer as escadas na sua direção. Depois disso, e durante anos, sempre que beijava um rapaz via essa ratazana.

Aos 16 anos, apaixonou-se pela primeira vez, mas rompeu quando pareceram começar a ficar demasiado próximos. Manteve-se virgem até aos 23 anos, quando foi violada num encontro. Depois disso, dava-se a quem quer que insistisse – “exceto aos rapazes que realmente amei”. Seguiu-se um casamento abusivo, a longa espera pela coragem para se divorciar daquele homem e o começo da sua carreira artística.

Mais uma vez, verifica-se uma diferença na forma como a sensibilidade se manifesta, em função do género. Quando os rapazes sensíveis se tornam homens, deixam de estar em sintonia com os outros homens, no que se refere às várias etapas e à natureza das suas vidas. Para os homens, não é “normal” ser sensível. Por outro lado, a sensibilidade é expectável nas mulheres. As raparigas sensíveis consideram muito fácil seguir o caminho dos valores tradicionais sem primeiro aprenderem como estar no mundo.

O Ponto de Partida do Crescimento: Crescemos num Mundo Altamente Social

Estamos no final de um capítulo, mas possivelmente no começo do trabalho de uma vida: aprender a ver a sua infância à luz do seu traço e cuidar de si próprio de uma forma especial, sempre que necessário.

Ao olhar para trás, irá reparar no quanto este capítulo relativo ao crescimento de uma pessoa altamente sensível se preocupou consigo e com o seu relacionamento com os outros – progenitores, parentes, pares, professores, desconhecidos, amigos, namorados, cônjuges. Os humanos são animais muito sociais, até mesmo os altamente sensíveis! É tempo de nos voltarmos para a vida social das PAS e para esta palavra que nos aparece constantemente, este estado de espírito chamado “timidez”.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu • Reenquadrar a Sua Infância

O cerne deste capítulo, e talvez deste livro, é o reenquadramento da sua vida, de acordo com a sua sensibilidade. É a tarefa de ver os seus fracassos, mágoas, timidez, momentos embaraçosos e tudo o mais sob uma nova perspectiva – friamente rigorosa e calorosamente compassiva.

Liste os principais acontecimentos de que se recorda da sua infância e adolescência, as memórias que moldaram a pessoa que hoje é. Podem ser momentos isolados – uma peça da escola ou o dia em que os seus pais o informaram de que se iam divorciar –, ou categorias mais amplas – o primeiro dia de escola em cada ano, ou ser enviado para um acampamento todos os verões. Algumas memórias serão negativas, ou até mesmo traumáticas e trágicas... como a de ser intimidado ou arreliado. Outras serão positivas, mas poderão, ainda assim, ser avassaladoras: a manhã do dia de Natal, as férias em família, os sucessos, as honras.

Escolha um acontecimento e vá avançando pelas diversas etapas para o reenquadramento apresentado no capítulo 1:

1. *Pense na sua resposta a esse evento e na forma como sempre o encarou.* Sente que reagiu da forma “errada”, ou de forma diferente daquela como outros responderiam? Ou durante demasiado tempo? Assumi que, de alguma forma, não prestava? Tentou esconder dos outros a sua perturbação? Ou os outros acabaram por descobrir, dizendo-lhe que estava a “exagerar”?

2. *Dê a sua resposta à luz do que agora sabe sobre a forma como o seu corpo funciona automaticamente.* Ou imagine-me a mim, a autora, a explicar-lho.

3. *Pense se neste momento haverá alguma coisa que seja necessário fazer.* Se achar bem, partilhe com alguém a sua nova perspetiva da situação. Talvez possa até ser alguém que tenha estado presente nesse momento e que o ajude a encaixar mais pormenores no quadro geral. Pode também anotar a sua antiga perspetiva da experiência e a nova, e conservá-las durante algum tempo, para não se esquecer.

Se sentir que isto lhe está a ser útil, uns dias mais tarde poderá reenquadrar outro acontecimento importante da infância, até ter percorrido toda a lista. Não acelere o processo. Dê alguns dias a cada um deles. Um acontecimento relevante precisa de tempo para ser digerido.

5.

.....

Relações Sociais:

Deslizar para a Timidez

“És demasiado tímido”. Costuma ouvir isso muitas vezes? Verá isso de uma maneira diferente depois de ler este capítulo, que discute as situações em que a timidez mais ocorre: os relacionamentos sociais menos íntimos (os íntimos serão abordados no capítulo 7). Muitos de vós têm competências sociais – é um facto. No entanto, uma vez que não faz sentido consertar algo que não está estragado, vou focar-me num problema que, habitualmente, precisa de conserto – aquilo a que outros chamam “timidez”, “evitamento social”, “fobia social”. Porém, iremos abordá-lo, e a algumas outras questões comuns das PAS, de uma forma muito diferente.

Mais uma vez, ao focar-me nos problemas, não pretendo assumir que todas as PAS têm, necessariamente, uma vida social difícil. Até mesmo o presidente dos Estados Unidos e a rainha de Inglaterra precisam, por vezes, de preocupar-se com o que os outros pensam deles, por isso é natural que o leitor também se preocupe. E a preocupação deixa-nos sobre-excitados, é o nosso calcanhar de Aquiles.

Também nos dizem muitas vezes, “Não te preocupes, ninguém te está a julgar”. Porém, sendo sensível, é provável que repare que, na verdade, as pessoas estão a reparar e a julgar. É o que fazem habitualmente. Os menos sensíveis estão quase sempre alegremente alheados de tudo isso. Portanto, a sua tarefa na vida é bastante mais dura: *perceber* esses olhares, esses julgamentos silenciosos e, mesmo assim, não permitir que eles o afetem demasiado. Não é fácil.

Se Sempre Se Considerou Tímido

A maioria das pessoas confunde sensibilidade com timidez. É por isso que tantas vezes lhe diziam, “És muito tímido”. As pessoas dizem que determinado cão, gato ou cavalo nasceu “tímido” quando, na verdade, ele tem é um sistema nervoso sensível (a menos que tenha sido maltratado; nesse caso, será mais rigoroso dizer-se que “tem medo”). A timidez é o medo de que os outros não gostem de nós ou não nos aprovem, sendo por isso a reação a uma situação. É um certo *estado*, não um traço sempre presente. A timidez, mesmo quando crónica, não se herda. A sensibilidade, sim. E, muito embora a timidez crónica se desenvolva mais nas PAS, não

tem de ser necessariamente assim. Conheci muitas que quase nunca eram tímidas.

Se muitas vezes se sente tímido, há uma boa explicação para qualquer pessoa ficar assim, incluindo as não-AS. Algures no seu passado, viveu determinada situação social (quase sempre sobre-estimulante, logo à partida) e sentiu ter falhado. Outros disseram que fez algo errado ou pareciam não gostar de si, ou não conseguiu ir ao encontro dos seus próprios padrões nessa situação. Talvez já estivesse sobre-excitado, usando a sua extraordinária imaginação para prever tudo o que poderia correr mal.

Em geral, um fracasso não é suficiente para tornar qualquer um tímido crónico, embora também possa suceder. O que habitualmente acontece é que da próxima vez em que se encontrar numa situação idêntica ficará mais excitado, por receio de que tudo se repita. E ao ficar mais excitado tornará o fracasso mais provável. À terceira vez, embora estivesse a comportar-se corajosamente, o nível de excitação já se tornara insuportável. Não conseguia pensar em nada para dizer, agia como se fosse inferior e assim era tratado. Por aqui já vê como este padrão se pode ir repetindo numa espiral descendente. Pode até alastrar a outras situações que são ligeiramente similares, como todas aquelas em que há pessoas presentes!

As PAS, sendo mais facilmente excitáveis, têm maior predisposição para entrarem nessa espiral. Mas a verdade é que não nasceu tímido, mas sim sensível.

Suprimir “Timidez” da Ideia que Tem de Si Próprio

Há três problemas na aceitação do rótulo “tímido”. Primeiro, é totalmente impreciso. Não toma em consideração o seu verdadeiro eu, a sua sensibilidade às subtilezas e a sua dificuldade com a sobre-excitação. Lembre-se de que nem sempre esta sobre-excitação se deve ao medo. Pensar que é medo pode fazê-lo sentir-se tímido quando não é esse o caso, como veremos a seguir.

Esta confusão do seu traço com o estado de espírito chamado timidez é natural, dado que 75 por cento da população (pelo menos nos Estados Unidos) é muito extrovertida socialmente. Quando veem que está sobre-excitado, percebem que pode ser devido a demasiada estimulação. Não é a experiência *delas*. Pensam que deve estar com medo de ser rejeitado. É tímido. Teme a rejeição. Por que outro motivo não estaria a socializar?

Por vezes, *tem* medo da rejeição. Porque não? Afinal, o seu estilo nem sequer é o ideal da sua cultura. Porém, sendo uma PAS, acontece, simplesmente, não querer essa excitação extra. Quando os outros o tratam como se fosse tímido e tivesse medo, pode ser difícil compreender que se limitou a escolher estar sozinho, pelo menos a princípio. Na verdade, é o leitor quem rejeita. Não é a pessoa rejeitada. (Para além de não compreenderem, porque sempre precisaram de mais excitação do que você para se sentirem confortáveis, as não-AS podem também projetar sobre si o seu próprio medo da rejeição – ou seja, atribuindo-lhe algo que não querem admitir em si próprias.)

Se passa pouco tempo em grandes grupos ou em contacto com estranhos, quando se encontra em tais situações sente-se quase compelido a ser menos capacitado. Não é a sua especialidade. Porém, mais uma vez, assumir que é tímido ou que tem medo é impreciso. Quando as pessoas se dispõem a ajudá-lo, começam geralmente pela premissa errada. Acham, por exemplo, que lhe falta confiança e tentam tranquilizá-lo, assegurando-lhe que é uma pessoa agradável. Contudo, na verdade, estão a dizer-lhe que há algo de errado consigo – uma baixa autoestima. Desconhecendo o seu traço subjacente, dão-lhe a razão errada para a sua dificuldade em socializar e não lhe podem transmitir as muitas razões reais por que se deve sentir bem em relação a si mesmo.

É Negativo Chamar Tímido a Si Próprio

Infelizmente, o termo tímido tem algumas conotações muito negativas. Não tem de ser assim. Tímido tem também um significado equivalente a discreto, autocontrolado, atencioso e sensível. Porém, estudos revelaram que a maioria dos que conhecem, pela primeira vez, aquelas pessoas a que eu chamo altamente sensíveis, as consideram tímidas, como sinónimo de ansiosas, estranhas, medrosas, inibidas e acanhadas. Até mesmo os profissionais de saúde mental as têm classificado, com alguma frequência, dessa maneira, e também como tendo menor capacidade intelectual, menos sucessos e pior saúde mental, o que, de facto, não tem ligação com a timidez. Apenas aqueles que conheciam bem estas pessoas “tímidas”, como por exemplo os respetivos cônjuges, escolhiam os termos positivos. Um outro estudo revelou que os testes usados pelos psicólogos para medir a timidez estão repletos dos mesmos termos negativos. Talvez não houvesse problema se esses testes se referissem a um estado de espírito, mas a

verdade é que são, amiúde, usados para identificar as “pessoas tímidas”, que dessa forma têm de suportar um rótulo negativo. Cuidado com os preconceitos escondidos por detrás da palavra tímido.

Ao Chamar Tímido a Si Mesmo Acaba por Sê-lo

Uma experiência psicológica bastante interessante, realizada por Susan Brodt e Philip Zimbardo, da Universidade de Stanford, sobre a temática da timidez, demonstrou por que razão precisamos de saber que *não somos tímidos*, mas antes PAS que ficamos sobre-excitadas por alguma razão.

Brodt e Zimbardo estudaram raparigas estudantes que diziam ser extremamente “tímidas”, em especial com homens, e outras que não o eram, para grupo de comparação. No estudo, supostamente respeitante aos efeitos do barulho, cada rapariga passou tempo com um jovem, o qual, desconhecendo se a rapariga era ou não “tímida”, fora instruído para conversar com cada uma delas no mesmo estilo. A reviravolta interessante foi que algumas das raparigas tímidas foram, erradamente, levadas a pensar que a sua sobre-excitação – o coração a bater com mais força e o pulso acelerado – se devia ao barulho intenso.

Em consequência, essas mulheres “tímidas”, que acreditaram que a sua sobre-excitação tinha sido causada pelo volume do barulho, falaram tanto como as mulheres não tímidas. Até assumiram o controlo da conversa, da mesma forma que o faziam as não tímidas. O outro grupo de mulheres tímidas, que não tinham a que atribuir a culpa da sua sobre-excitação, falaram muito menos e deixaram que fossem os homens a controlar muito mais os tópicos da conversa. Após a experiência, foi pedido aos rapazes que indicassem quais das raparigas achavam ser tímidas. Não conseguiram distinguir as não tímidas das tímidas que foram levadas a acreditar que a sua excitação se devia ao barulho.

Estas mulheres tímidas tornaram-se menos tímidas ao assumirem que não existia uma razão *social* para a sua sobre-excitação. Disseram igualmente que não se tinham sentido tímidas e que tinham gostado da experiência. Na verdade, quando lhes perguntaram se da próxima vez em que participassem numa “experiência de barulho de bombardeamento” prefeririam ficar sozinhas, dois terços responderam que não, em comparação com apenas 14 por cento das outras mulheres tímidas e 25 por cento das não tímidas. Aparentemente, estas mulheres tímidas passaram um tempo especialmente

agradável, apenas porque pensaram que a sua sobre-excitação era causada por algo que não a sua timidez.

Da próxima vez que se sentir sobre-excitado numa situação social, lembre-se desta experiência. O seu coração poderá estar a bater mais forte por uma série de razões que não têm nada a ver com a pessoa que é. Poderá haver demasiado barulho, ou poderá estar preocupado com outra coisa de que não esteja bem ciente e que não tem qualquer relação com a pessoa com quem se encontra num dado momento. Portanto, siga em frente, ignore as outras causas (se possível) e passe bem o tempo.

Dei-lhe três razões fortes para que não continue a chamar tímido a si mesmo. É incorreto, negativo e pode dar azo a que, de facto, assim acabe por ser. E não permita que outros o rotulem dessa maneira. Digamos que é seu dever cívico erradicar este preconceito social. Não só é injusto, mas também, como referido no capítulo 1, é perigoso, porque contribui para silenciar as vozes cuidadosas das PAS, ao reduzir a sua autoconfiança.

Como Pensar no Seu “Desconforto Social”

O desconforto social (o termo que prefiro a “tímido”) é quase sempre devido a sobre-excitação, que o leva a agir ou falar de forma que não revela grandes competências sociais. Ou pode ser devido ao pavor de ficar excessivamente excitado. Tem medo de fazer alguma coisa esquisita ou de não ser capaz de pensar no que dizer. No entanto, quando perante dada situação, o pavor em si já é, em geral, suficiente para criar a sobre-excitação.

Lembre-se de que o desconforto é temporário e que lhe dá escolhas. Imagine que se sente desconfortavelmente frio. Consegue tolerá-lo. Pode procurar um ambiente mais agradável. Pode criar algum calor – fazer uma lareira, ligar o aquecimento –, ou pedir a alguém que se encarregue disso. Pode vestir um casaco. O que não pode fazer é culpar-se por ser inerentemente mais sensível a um ambiente frio.

O mesmo é verdade quando se trata de um desconforto social temporário, devido a sobre-excitação. Pode suportá-la, afastar-se da situação, alterar a atmosfera social ou pedir a outros que o façam, ou fazer qualquer outra coisa que o deixe mais confortável, como colocar a sua “persona” (falarei disto mais tarde).

Em todos estes casos, está a libertar-se, de forma consciente, do desconforto. Assim, sendo, esqueça a ideia de que fica inerentemente

desconfortável em situações sociais.

Cinco Maneiras de Lidar Com a Sobre-Excitação em Situações Sociais

1. Lembre-se de que a sobre-excitação não implica necessariamente medo.
2. Encontre outras PAS com quem falar, individualmente.
3. Use as suas capacidades para reduzir a excitação.
4. Desenvolva uma boa “persona” e use-a de forma consciente.
5. Explique aos outros o seu traço.

Nunca subestime o poder de reconhecer perante si mesmo que está sobre-estimado, e possivelmente devido a algo que nada tem que ver com as pessoas com quem está. Se for julgado por isso, lembre-se que não é propriamente você que está em causa, mas a pessoa que está temporariamente perturbada pela sobre-estimulação. Se e quando conhecerem a pessoa que realmente é num estado calmo, subtilmente consciente, ficarão favoravelmente impressionadas. Decerto sabe que isto é verdade, porque tem amigos chegados que o admiram.

Quando, a meio da vida, regresssei ao meu mestrado, logo à primeira hora do primeiro dia, no refeitório do pequeno-almoço, despejei um copo cheio de leite sobre mim, das pessoas que estavam perto de mim e o chão. Ninguém tinha vindo contra mim. Eu é que tinha batido em alguma coisa. Aconteceu em frente a todos os meus futuros colegas estudantes e professores, as pessoas que eu mais queria impressionar.

Um autêntico choque, a acrescentar à minha já quase insuportável sobre-estimulação. Porém, graças à investigação realizada às PAS como nós, percebi por que razão isso aconteceu. A incapacidade do meu corpo até para segurar um copo de leite era previsível. O dia começara mal, mas não ia deixar que aquele leite entornado viesse a juntar-se ao meu desconforto social.

À medida que o dia foi passando, encontrei outras PAS, o que me ajudou bastante. Todas nós estávamos capazes de entornar leite, por assim dizer.

Numa situação social “mediana”, cerca de 20 por cento deverão ser PAS e outras 30 por cento deverão sentir-se moderadamente sensíveis. Estudos sobre timidez revelaram que, num questionário anónimo, 40 por cento dos inquiridos consideraram ser tímidos. Numa sala cheia de gente, é muito provável que haja pelo menos uma pessoa com o seu traço ou que esteja a

sentir desconforto social. Capte o seu olhar depois de tropeçar, literal ou metaforicamente, e repare na expressão de profunda simpatia. Vai arranjar um amigo instantaneamente.

Entretanto, use todos os pontos sugeridos no capítulo 3 para reduzir a sua excitação. Faça pausas. Vá dar um passeio. Respire profundamente. Mexa-se de alguma maneira. Pondere as várias opções. Talvez seja altura para partir. Talvez haja um lugar melhor para estar, como junto a uma janela aberta, um corredor ou a porta. Pense em termos de recipientes/recetores – quem ou que tipo de presença tranquila e familiar poderiam ampará-lo agora?

Nesse primeiro dia de início do mestrado, houve ocasiões em que receei que pensassem que algo de muito errado se passava comigo. Com uma pessoa não-AS mediana, esta sobre-excitação só poderia significar conflitos graves e instabilidade. Por isso, usei todos os meus truques – passei, meditei, conduzi para fora do *campus* à hora do almoço e telefonei para casa em busca de algum conforto. E consegui trabalhar suficientemente bem.

Muitas vezes, pensamos que a nossa sobre-excitação é mais notória para os outros do que realmente é. Porém, na verdade, grande parte da vida social passa por uma *persona* conhecer outra, com nenhuma das pessoas a olhar bem fundo, para além da superfície. Ao comportar-se de uma forma previsível, falar como os outros falam, mesmo que não tenha vontade, ninguém o vai incomodar ou chegar à conclusão errada de que você é arrogante, distante ou outra coisa do género. Alguns estudos descobriram, por exemplo, que os estudantes “úmidos” tendem a ver-se a si mesmos como dando o seu melhor do ponto de vista social, mas os seus colegas de quarto tendem a pensar que eles nem sequer tentam o suficiente. Talvez seja culpa da cultura por não compreender as PAS, mas, até mudarmos isso, talvez convenha tornar a sua vida um pouco mais fácil, agindo de forma um pouco mais semelhante à da maioria. Coloque a sua *persona* – o termo vem da palavra grega para máscara. Por trás da máscara, pode ser quem quiser.

Por outro lado, por vezes a melhor técnica é explicar a sua sobre-excitação. Faço-o frequentemente, quando estou a falar ou a ensinar em frente a um grupo de desconhecidos. Digo-lhes que sei que posso parecer um pouco tensa, mas que em poucos minutos ficarei bem. Explicar o seu traço num grupo poderá proporcionar uma conversa mais íntima sobre o

desconforto social que todos têm, dar-lhe a possibilidade de sair sozinho, sem se sentir culpado, ou dar-lhe a liberdade de fazer uma pausa, sem se ver abandonado quando regressar. Talvez haja alguém que possa atenuar a estimulação que você está a viver – que ajuste a iluminação ou o volume, ou que o deixe passar, depois de feitas as apresentações.

Após mencionar ser altamente sensível, irá ativar um de dois estereótipos, dependendo da sua escolha das palavras. Um deles é, sem dúvida alguma, o de vítima passiva, alguém fraco e perturbado. O outro é de uma presença dotada, profunda e marcante. Fazer ressaltar o estereótipo positivo através das palavras que escolhe para explicar as suas necessidades requer prática. Iremos trabalhar essa questão no capítulo 6.

Quando tenho de estar com um grupo de pessoas durante um dia inteiro ou um fim de semana, explico quase sempre que preciso de passar bastante tempo sozinha. Isso também acontece com muitas outras pessoas. Ainda assim, mesmo que eu seja a única a ir mais cedo para o quarto, ou a dar grandes passeios sozinha, aprendi a não gerar simpatia ou pena, mas antes a deixar ficar um ar de mistério. Os membros da classe de “conselheiros-reais” deverão tomar em consideração estas questões. Enquanto PAS, seja cauteloso em relação às ações de “relações públicas”.

Pessoas, Excitação e Introversão

Até agora, atacámos o “problema” livrando-nos do rótulo tímido e compreendendo o que se passa com a sobre-excitação que nos é familiar. É igualmente importante que entenda que existe mais do que uma forma certa de ser social.

A sua maneira de ser social decorre de um facto básico: para a maioria de nós, grande parte da estimulação mais excitante do mundo exterior é criada por outras pessoas, quer seja em casa, no trabalho ou em público. Somos *todos* seres sociais, que gostam e dependem dos outros. No entanto, muitas PAS evitam pessoas que surgem em grupos sobre-estimulantes – estranhos, festas, multidões. Para a maioria delas, esta é uma estratégia inteligente. Num mundo exigente e extremamente estimulante, todos temos de estabelecer prioridades.

Como é natural, ninguém pode ser especialista em lidar com situações que decidiu evitar. Ainda assim, a maioria de nós consegue geri-las ou aprender a fazê-lo. Mesmo o simples facto de gerir já é uma maneira inteligente e

aceitável de salvaguardar a sua energia para aquilo que é importante para si.

Também é verdade que algumas PAS evitam estranhos, festas e outras situações de grupo, por no passado terem sido rejeitadas por pares ou grupos. Uma vez que não se encaixaram no ideal da nossa cultura sendo extrovertidas, acabaram por ser julgadas severamente e passaram a evitar as pessoas que não conhecem bem. Embora triste, parece ser uma medida razoável e nada de que se deva envergonhar.

No total, 70 por cento das PAS tendem a ser socialmente “introvertidas”. Isso *não* significa que não gostem das pessoas, mas sim que preferem ter umas poucas relações próximas, ao invés de um grande círculo de amigos, e que, de uma forma geral, não apreciam grandes festas e multidões. Mesmo assim, até a pessoa mais introvertida se torna, por vezes, extrovertida e gosta de estar com um desconhecido ou com uma multidão. E também o mais extrovertido se torna, por vezes, introvertido.

Os introvertidos continuam a ser seres sociais. De facto, o seu bem-estar é mais afetado pelas suas relações sociais do que o dos extrovertidos. Os introvertidos apenas procuram qualidade, não quantidade.

(Contudo, se neste momento não sente um bem-estar emocional, um relacionamento próximo com alguém nem sempre resolve o problema. De facto, muitas pessoas não conseguem ter um relacionamento positivo e próximo até desenvolverem uma maior sensação de bem-estar através de um certo acompanhamento em psicoterapia, em sentido amplo, conforme descrito no capítulo 8.)

As PAS Extrovertidas

Quero enfatizar que ser uma PAS não é o mesmo que ser socialmente introvertido. Nos meus estudos, descobri que 30 por cento de nós somos socialmente extrovertidas e, como tal, temos grandes círculos de amigos e costumamos gostar de grupos e de desconhecidos. Talvez tenhamos crescido no seio de uma família grande e aprendido a ver as pessoas como fonte de segurança e não como motivo para ficarmos alerta.

Contudo, há ainda outras fontes de excitação mais complicadas, como um longo dia de trabalho, ou passar muito tempo no centro de uma cidade. Quando alguém está sobre-estimulado, evita socializar. (No entanto, os extrovertidos não-AS até relaxam melhor com pessoas por perto.) Ainda que aqui grande parte da nossa atenção esteja centrada nos que são

habitualmente introvertidos, decerto os extrovertidos também acharão a informação útil.

Apreciar o Estilo Introvertido

Avril Thorne, atualmente na Universidade da Califórnia, em Santa Cruz, dispôs-se a observar de que forma os introvertidos interagem. Usando testes para identificar estudantes universitárias extremamente introvertidas e extremamente extrovertidas, juntou-as ou com o mesmo tipo de pessoa ou com o seu oposto e gravou as conversas.

As altamente introvertidas eram sérias e focadas. Falavam mais sobre os problemas e eram mais cuidadosas. Tinham tendência a ouvir, perguntar e aconselhar; pareciam profundamente concentradas na outra pessoa.

Em contraste, as altamente extrovertidas tinham conversas mais “prazenteiras”, procuravam maior concordância, tentavam encontrar pontos em comum nos antecedentes e experiência, e faziam mais elogios. Eram otimistas e expansivas e gostavam de fazer par com pessoas do outro tipo, como se o seu principal prazer residisse na conversa.

Quando as extrovertidas estavam com alguém altamente introvertido, apreciavam não ter de ser tão animadas. E, pelo seu lado, as introvertidas acharam “uma lufada de ar fresco” conversar com uma extrovertida. A imagem que obtivemos de Thorne é que cada um dos tipos contribui com algo *igualmente* importante para este mundo. No entanto, face à desvalorização do estilo introvertido, será útil focarmo-nos nas suas virtudes.

Carl Jung e o Estilo Introvertido

Jung viu a introversão como uma divisão básica entre os humanos, originando as maiores batalhas da filosofia e da psicologia, muitas das quais se resumem à controvérsia sobre se são os factos exteriores ou a compreensão interior desses factos os mais relevantes para a compreensão de qualquer situação ou assunto.

Jung considerou as duas como atitudes em relação à vida, as quais se vão alternando na maioria das pessoas, da mesma forma que a inspiração e a expiração. Algumas, contudo, tendem mais para um lado ou para o outro, de uma forma consistente. Além disso, para este autor, as duas atitudes não estavam diretamente relacionadas com o facto de ser ou não sociável. Ser introvertido é, muito simplesmente, voltar-se para dentro, para o sujeito, para o eu e não para fora, em direção ao objeto. A introversão resulta da

necessidade e preferência de proteger o interior, o aspecto “subjetivo” da vida, valorizando-o mais, e ainda não permitindo, mais concretamente, que seja sobrecarregado pelo mundo “objetivo”.

Nunca será demasiado enfatizar a importância dos introvertidos na perspectiva de Jung.

São a prova viva de que este mundo rico e variado, com a sua vida transbordante e intoxicante, não é puramente exterior, mas que também existe o lado de dentro... A sua vida ensina mais do que as suas palavras... As suas vidas ensinam a outra possibilidade, a vida interior que é tão dolorosamente desejada na nossa civilização.

Jung conhecia os preconceitos da cultura ocidental em relação aos introvertidos. Até poderia tolerá-los quando vinham dos extrovertidos, mas sentia que os introvertidos que se desvalorizavam a si próprios estavam a prestar um mau serviço ao mundo.

Todos os Tipos São Necessários

Por vezes, precisamos apenas de aproveitar o mundo tal como é e sentirmo-nos felizes por termos quem nos ajude, os extrovertidos que permitem que até mesmo totais estranhos se sintam ligados. Por vezes, necessitamos de uma âncora interior – ou seja, aqueles que são introvertidos e que dão a sua total atenção às *nuances* mais profundas da experiência privada. A vida não é apenas sobre os filmes que ambos vimos e os restaurantes que ambos experimentámos. Também é essencial para a alma discutirmos as questões mais subtis.

Linda Silverman, especialista em crianças sobredotadas, revelou que quanto mais brilhante for a criança, mais probabilidades tem de ser introvertida. Os introvertidos são excepcionalmente criativos, mesmo em relação a algo tão simples como o número de respostas invulgares ao teste da mancha de tinta, de Rorschach. De certa forma, são também mais flexíveis, já que por vezes *têm* de fazer o que os extrovertidos fazem constantemente, como conhecer estranhos e ir a festas. E alguns conseguem evitar tornar-se introvertidos, virar-se para dentro, durante vários anos de cada vez. Esta enorme versatilidade por parte de alguns introvertidos torna-se especialmente importante mais tarde na vida, quando se começa a desenvolver aquilo que não se teve até à meia-idade. Aliás, mais tarde, a

autorreflexão torna-se mais importante para todos. Em síntese, os introvertidos podem amadurecer de uma forma mais graciosa.

Portanto, está em boa companhia. Ignore as piadas sobre a necessidade de “descontrair”. Aproveite a frivolidade dos outros e permita-se a sua própria especialidade. Se não tem jeito para tagarelar, orgulhe-se do seu silêncio. Igualmente importante é que quando o seu humor mudar e o seu lado extrovertido aparecer, o deixe ser desajeitado e tolo, de uma forma natural. Temos uma parte do que é “bom”. Seria mera arrogância considerar que algum de nós poderia ter tudo.

Fazer Amigos

Os introvertidos preferem relacionamentos próximos por múltiplas razões. As pessoas mais íntimas compreendem-se e apoiam-se melhor entre si. Também é verdade que um bom amigo ou parceiro o pode aborrecer mais, mas isso força o crescimento interior, que é, frequentemente, uma importante prioridade para as PAS. E, dada a sua intuição, decerto gosta de falar de temas complicados como filosofia, sentimentos e conflitos, o que é difícil de fazer com um estranho ou numa festa. Finalmente, os introvertidos possuem traços que lhes permitem ser bons no que diz respeito às relações mais próximas. Com pessoas mais íntimas, conseguem até ter sucesso social.

No entanto, os extrovertidos têm razão quando dizem que “um estranho é apenas um amigo que ainda não conheci”. Todos os seus amigos mais chegados foram, em tempos, estranhos. Com a mudança nos relacionamentos (ou até o fim), irá sempre querer conhecer novos potenciais amigos próximos. Portanto, poderá ir sempre recordando a forma como conheceu os seus melhores amigos.

A *Persona* e as Boas Maneiras

Na maior parte das situações sociais, lembre-se de que precisa, pelo menos, de satisfazer as expectativas sociais mínimas, em especial se é habitualmente introvertido. As PAS podem reduzir todas as normas de etiqueta a uma regra de cinco palavras: minimize a sobre-excitação dos outros (ou, em duas palavras: seja gentil). Um silêncio constrangedor, uma vez que não é esperado, pode deixar a outra pessoa mais excitada. Mas o mesmo pode acontecer quando se é demasiado sociável, que é muitas vezes o erro do extrovertido. O objetivo é dizer apenas algo agradável e não surpreendente.

Sim, isto pode aborrecer algumas pessoas não sensíveis e que gostam de grande estimulação. No entanto, ao conhecer uma nova pessoa, será preferível para si que seja a sua excitação a curto prazo a instalar-se, mesmo que isso não constitua um problema para a outra pessoa. Mais tarde, poderá ser tão criativo e surpreendente quanto desejar (porém, nessa fase estará a assumir riscos calculados e quaisquer sucessos poderão ser contabilizados como pontos de crédito extra).

COMO CONHECEU OS SEUS MELHORES AMIGOS

Escreva os nomes dos seus melhores amigos numa folha de papel. Depois, responda às perguntas que se seguem sobre o início de cada amizade.

As circunstâncias forçaram-no a falar?

Foi a outra pessoa quem tomou a iniciativa?

Havia algo de invulgar na forma como se sentia?

Nesse dia estava a sentir-se especialmente extrovertido?

Como estava vestido ou como se sentia em relação à sua aparência?

Onde estava? Na escola, no trabalho, em férias, numa festa?

Qual foi a situação? Quem vos apresentou? Acabaram juntos por acaso? Ou um de vocês teve de falar ao outro sobre alguma coisa? O que aconteceu?

Como foram os primeiros momentos, horas ou dias?

Quando e como soube que nasceria uma amizade?

Agora procure pontos em comum entre estas várias possibilidades. Talvez não goste de festas, por exemplo, mas foi num desses cenários que conheceu dois dos seus melhores amigos. Alguma destas situações comuns, como ir à escola ou trabalhar com colegas, está ausente da sua vida, no momento presente? Há algo que queira fazer com aquilo que aprendeu? Tomar a resolução de ir a uma festa por mês? (ou evitar ir a

festas daqui em diante – já que afinal acabaram por não servir para fazer novos amigos).

Agora vai precisar de um curso mais avançado sobre *personas*, ou papéis sociais. Uma boa *persona* implica, naturalmente, boas maneiras e um comportamento previsível e que não faça aumentar a excitação. No entanto, pode ser um pouco mais específico, de acordo com as suas necessidades. Um banqueiro quer ter uma *persona* sólida, prática. Se tiver um artista no seu interior, essa característica deverá ser mantida em privado. Os artistas, por outro lado, farão bem em conservar a sua sensibilidade de banqueiro escondida da vista do público. Pelo seu lado, é vantajoso que os estudantes pareçam um pouco humildes e que os professores pareçam autoritários.

A ideia de *persona* vai contra a cultura norte-americana de admiração pela abertura e autenticidade. Os europeus têm uma muito melhor compreensão do valor de não dizer tudo o que se está a passar. No entanto, há pessoas que se identificam demasiado com a sua *persona*. Todos conhecemos alguém assim. Não tendo mais nada sob a superfície, será difícil dizer que a pessoa é desonesta ou falsa. Para uma PAS, contudo, é raro identificar-se em demasia com uma *persona*.

Se ainda acha que estou a pedir-lhe para não ser sincero, pense no assunto como tratando-se de uma escolha do nível de abertura apropriado para esse sítio e tempo. Imagine, como exemplo, que alguém que mal conhece deseja estabelecer uma amizade consigo e que você decide não avançar por aí. Provavelmente, não vai rejeitar o convite da outra pessoa para almoçar, dizendo, “Percebi agora que não quero ser seu amigo chegado”. Vai antes dizer que nesse momento está com uma agenda muito sobrecarregada.

Até certo ponto, a resposta é honesta – se dispusesse de um tempo infinito, até poderia avançar com esse relacionamento pelo menos um pouco mais. De acordo com a minha experiência, dizer à outra pessoa o que a faz ficar em baixo na sua lista de prioridades não é moralmente correto. A melhor *persona* e boas maneiras implicam um certo tipo de “preservar as aparências” e um certo nível de honestidade compassiva, em especial com quem não conhece particularmente bem.

Aprender Mais Competências Sociais

Há dois tipos de informação relativa às competências sociais, quer venha indicada num livro, gravação, artigo, palestra ou curso. Uma delas vem dos

especialistas em extroversão, competências sociais, vendas, gestão pessoal e etiqueta, que são muitas vezes espirituosos e otimistas. Falam em aprender e não em curar, não diminuindo, portanto, a sua autoestima ao insinuar que tem um problema grave.

Conhece as Informações Mais Recentes Sobre Formas de Ultrapassar o Desconforto Social?

Responda verdadeiro ou falso. De seguida, verifique as suas respostas nas páginas 150-153.

1. Controlar uma conversa negativa “consigo mesmo”, como “Provavelmente ele não vai gostar de mim” ou “Certamente vou falhar, como sempre”, ajuda. V F

2. Quando uma pessoa se sente acanhada, isso torna-se óbvio para os que a rodeiam. V F

3. Precisa de saber contar com algumas rejeições sem as levar a mal. V F

4. Ajuda ter um plano para ultrapassar o seu desconforto social – como, por exemplo, tentar conhecer uma pessoa nova por semana. V F

5. Ao formular o seu plano, quanto maiores os passos que der, mais depressa atingirá os seus objetivos. V F

6. Será melhor não ensaiar o que vai dizer a uma nova pessoa ou numa nova situação; isso fá-lo-ia parecer rígido e pouco espontâneo. V F

7. Tenha atenção à linguagem corporal; quanto menos transmitir, melhor. V F

8. Quando tentar iniciar uma conversa ou prosseguir-la, faça perguntas um pouco pessoais e que não possam ser respondidas com uma ou duas palavras. V F

9. Uma forma de mostrar que está a ouvir é recostar-se na cadeira, com os braços e as pernas cruzados, manter o rosto tranquilo e não fixar os olhos da outra pessoa. V F

10. Nunca tocar na outra pessoa. V F

11. Não leia o jornal antes de se ir encontrar com uma pessoa – as notícias só o deixarão perturbado. V F

12. Desde que esteja a falar de alguma coisa interessante, não é importante divulgar informações pessoais durante a conversa. V F

13. Os bons ouvintes repetem o que ouviram, refletindo os sentimentos do outro e respondendo com os seus próprios sentimentos, não ideias. V F

14. Não conte a outras pessoas pormenores importantes sobre si; isso só as deixaria invejosas. V F

15. Para aprofundar uma conversa ou torná-la mais interessante para ambos, por vezes partilhar as suas próprias falhas e problemas funciona. V F

16. Tente não discordar da outra pessoa. V F

17. Quando uma conversa lhe faz sentir vontade de passar mais tempo com a outra pessoa, será positivo dizê-lo. V F

Baseado nos livros de Jonathan Cheek, *Conquering Shyness*, (Nova Iorque, Dell, 1989) e de M. McKay, M. Dewis e P. Fanning, *Messages: The Communication Book* (Oakland, Califórnia, New Harbinger Press, 1983).

Se se voltar para estes profissionais, entenda que o seu objetivo não é ser exatamente como eles, mas antes conhecer alguns conselhos. Procure títulos do género *Como Vencer no Meio de um Grupo* ou *O que Dizer em Cada Momento Constrangedor* (foi o que fiz. Há sempre novos títulos a surgir).

O outro tipo de informação vem dos psicólogos que tentam ajudar as pessoas com a questão da timidez. O seu estilo começa por primeiro o deixar ficar preocupado, para que depois se sinta motivado, conduzindo-o de seguida, e passo a passo, através de métodos bastante sofisticados e bem investigados, no sentido de mudar o seu comportamento. Esta abordagem pode ser bastante eficaz, mas representar também alguns problemas para as PAS, muito embora possa parecer mais adequada ao seu caso concreto. Falar em “curar” a sua timidez ou “vencer a sua síndrome” só vai ajudar a que o leitor se sinta um falhado, para além de negligenciar o aspeto positivo do seu traço herdado.

Qualquer que seja o conselho que ouve ou lê, lembre-se de que não tem de aceitar a forma como estes três quartos da população mais extrovertida definem competências sociais – interagindo com todos, de uma forma descontraída, obtendo sempre um retorno positivo, nunca permitindo silêncios “constrangedores”. Também o leitor tem as suas próprias competências: falar de forma séria, ouvir atentamente, aceitar silêncios que permitem o desenvolvimento de pensamentos mais profundos.

Provavelmente até já terá conhecimento de muito do que é abordado por estes especialistas. Dessa forma, peguei nos pontos principais e coloquei-os num pequeno teste, para que possa ver mais facilmente o que sabe, e ainda aprender mais alguma coisa.

Não Se Sinta Mal Se Souber o que Fazer, Mas Nem Sempre o Fizer
Gretchen Hill, psicóloga da Universidade do Kansas, questionou pessoas tímidas e não tímidas em relação ao comportamento apropriado em vinte e cinco situações sociais. Descobriu que as pessoas tímidas sabiam bem o que se esperava delas, mas referiram não ser capazes de o fazer, sugerindo por isso que lhes falta autoconfiança – a habitual falha interior que nos é atribuída. Portanto, dizem-nos para sermos mais confiantes. O que, claro está, não conseguimos. Portanto, voltamos a falhar. No entanto, é possível que por vezes a nossa falta de confiança seja justificada, com tantas experiências de excitação excessiva para nos conseguirmos comportar adequadamente. Como é natural, alguns de nós consideram não serem

capazes de fazer o que sabemos ser socialmente correto. Penso que dizemos apenas a nós próprios para sermos mais confiantes raramente ajuda. Concentre-se na dupla abordagem deste capítulo: trabalhe na sua sobre-excitação, aprecie o seu estilo introvertido.

Uma outra razão para não ser capaz de pôr em prática o que sabe sobre as competências sociais é que os antigos padrões da infância podem estar a assumir o controlo e precisam de ser enfrentados. Ou poderá também acontecer que alguns sentimentos se estejam a apossar da sua atenção. Um sinal seguro? Repetir coisas como “Não sei porque fiz isto, eu devia saber, nem pareço eu”. Ou ainda, “Depois de todos os meus esforços, nada funciona”.

O Caso de Paula

Sem dúvida alguma, Paula nasceu altamente sensível. Desde o seu nascimento, os pais sempre comentaram a sua “timidez”. Ela sempre teve noção de ter uma maior sensibilidade aos sons e à confusão do que os seus amigos. Quando a entrevistei – estava ela na casa dos 30 anos – era uma pessoa extremamente competente na sua profissão, organizando grandes eventos nos bastidores. Contudo, não tinha hipóteses de avançar na carreira, por causa do seu terror de falar em público e das pessoas em geral, o que a impedia de gerir o que quer que fosse, para além da sua pequena equipa de colegas. Na verdade, Paula organizara a sua vida em torno das poucas vezes em que o seu trabalho lhe exigira que convocasse reuniões de equipa. Para as realizar, precisara de ensaiar durante horas e proceder a vários rituais, de forma a preparar-se emocionalmente.

Leu todos os livros sobre maneiras de ultrapassar tais medos e usou a sua considerável força de vontade para combatê-los. Apercebeu-se de que o seu medo era invulgar e, por isso, experimentou uma terapia mais longa e intensa, que lhe permitiu encontrar algumas razões que o justificassem e começar a trabalhar no problema.

Enquanto Paula ia crescendo, o seu pai era “viciado em raiva” (atualmente é também alcoólico). Sempre fora um homem inteligente, analítico, disposto a ajudar os filhos com os trabalhos de casa. Na verdade, estava bastante envolvido com todos eles e com Paula era até um pouco menos cruel do que com os seus irmãos. Porém, como Paula começaria a descobrir, alguma dessa atenção poderia ter um cariz sexual, o que era

extremamente confuso. De qualquer forma, a sua fúria era o que mais a afetava.

A sua mãe ficava muito nervosa com as outras pessoas e as suas opiniões e era extremamente dependente do seu implacável marido. Era também uma espécie de mártir, construindo a sua vida em volta dos filhos. No entanto, e ao mesmo tempo, também lhe desagrava tudo o que se relacionava com o crescimento e educação deles. As suas histórias explícitas de terror, envolvendo partos e falta de carinho pelos bebés, pareceram tornar provável que a primeira ligação de Paula nunca pudesse vir a ser segura. Mais tarde, a mãe fez dela a sua confidente, contando-lhe bastante mais do que uma criança poderia suportar, incluindo um catálogo completo de razões para não gostar de sexo. De facto, ambos os progenitores lhe falaram dos seus sentimentos um pelo outro, incluindo referências à sua intimidade sexual.

Dado este contexto, o medo de Paula de “falar em público” assemelhava-se mais a uma desconfiança de base nas outras pessoas. Sim, era um facto que nascera sensível e, como tal, facilmente excitável. No entanto, enquanto criança fora vinculada de uma forma insegura, o que lhe tornou extremamente difícil enfrentar com confiança situações ameaçadoras. A mãe sentia e transmitiu-lhe um medo geral e irracional de pessoas (ao invés de lhe ensinar a confiar nelas). Além disso, e por fim, as primeiras tentativas de Paula para expressar a sua opinião foram acolhidas com fúria por parte do pai.

Talvez uma razão determinante para o seu medo de falar em público se tenha devido à sua sensação de saber demasiado – sobre os sentimentos possivelmente incestuosos do pai em relação a ela e sobre as vidas privadas dos dois progenitores.

Estas questões não são fáceis de resolver, mas podem ser submetidas à consciência de cada um e tratadas com um terapeuta competente. As vozes com medo de falar são, finalmente, libertadas. Mesmo assim, é possível que seja ainda necessário um treino específico em competências sociais.

Conselhos Sociais Básicos para PAS

Aqui ficam algumas sugestões para aquelas situações que muitas vezes causam desconforto social às PAS.

> *Quando tem apenas de tagarelar.* Decida se prefere falar ou ouvir. Se prefere ouvir, a maioria das pessoas ficará decerto feliz por falar. Faça-lhe

algumas perguntas específicas. Ou pergunte apenas, “Então o que é que faz quando não está em festas?” (ou conferências, casamentos, concertos, etc.)

Se prefere falar (o que o coloca no controlo da conversa e evita que fique aborrecido), planeie antecipadamente introduzir um assunto de que goste, para poder discorrer à vontade. Por exemplo, “Que mau tempo, não acha? Pelo menos, até é melhor para ficar em casa a trabalhar no meu projeto de escrita”. Como é evidente, a outra pessoa irá perguntar-lhe o que está a escrever. Ou, “Que mau tempo... hoje nem sequer pude ir treinar”. Ou ainda, “Que mau tempo... os meus animais detestam-no”.

> *Recordar nomes.* Pode esquecer-se do nome de uma pessoa porque quando a conheceu estava distraído e sobre-excitado. Ao ouvir um nome, tente criar o hábito de o usar na sua próxima frase. “Arnold, muito prazer em conhecê-lo”. Volte a usá-lo nos dois minutos seguintes. Voltar a pensar mais tarde na pessoa que conheceu, poderá ajudar a que a recordação perdure. De qualquer forma, esquecer-se de nomes é perfeitamente normal.

> *Ter de fazer um pedido.* Os mais simples, por exemplo pedir uma informação, devem ser fáceis. No entanto, por vezes colocamo-los na nossa lista de coisas a fazer e ali ficam, parecendo grandes e difíceis. Se possível, faça os pedidos no exato momento em que se apercebe do que precisa. Ou faça-os em conjunto, quando se sentir com uma disposição mais extrovertida. No caso de pedidos um pouco mais importantes, convém que não sejam muitos. Pense como se resolverá rapidamente e o pouco incómodo que implicará para a pessoa a quem dirige o pedido. No caso dos tais pedidos mais importantes, faça uma lista do que pretende. Certifique-se de que está a falar com a pessoa certa para o seu propósito. Fazer um pedido importante deve ser ensaiado com alguém, garantindo que a outra pessoa responde das várias formas possíveis. Não é que isto torne as coisas mais fáceis, mas, pelo menos, permitir-lhe-á sentir-se mais preparado.

> *Vendas.* Na verdade, não é uma carreira muito habitual para PAS. De qualquer forma, mesmo que não venda produtos comerciais, há muitas ocasiões na vida em que precisa de vender uma ideia, de se vender a si mesmo para conseguir um emprego, ou talvez de vender um trabalho criativo. E se acreditar que há algo que pode realmente ajudar uma pessoa ou o mundo, de uma forma geral? Na sua expressão mais suave – a sua, provavelmente –, vender é apenas partilhar com os outros o que sabe sobre

alguma coisa. Depois de a outra pessoa compreender qual o valor que você atribui a essa coisa, permita-lhe decidir livremente.

Quando está em causa uma troca por dinheiro, as PAS sentem-se amiúde culpadas por estarem a “levar tanto” ou a não “levar nada”. (E se me sentir um falhado, “Afinal, qual é o meu valor?”). De uma forma geral, não podemos nem devemos entregar-nos, ou aos nossos produtos, de uma maneira gratuita. Precisamos de dinheiro para continuar a disponibilizar o que estamos a oferecer. As pessoas compreendem isso, tal como o leitor também compreende quando compra alguma coisa.

> *Fazer uma queixa.* Pode ser difícil para uma PAS, mesmo quando é legítima. Ainda assim, vale a pena praticar; a assertividade fortalece aqueles que muitas vezes se sentem rebaixados apenas por serem como são (demasiado novos, demasiado velhos, demasiado gordos, terem a pele demasiado escura, serem demasiado sensíveis, etc.)

Seja como for, deverá estar preparado para a resposta da outra parte. A raiva é a emoção que mais estimula e por boas razões; ela mobiliza-nos para lutarmos. E é excitante, quer seja sua, deles ou até de alguém que está apenas a observar à distância.

> *Estar num grupo pequeno.* Grupos, aulas ou comissões podem ser complicados para as PAS. Frequentemente, damos muita importância a coisas em que os outros nem sequer reparam. Porém, o desejo de não aumentar o nosso nível de excitação pode levar-nos a ficar calados. Ainda assim, é sempre possível que alguém nos pergunte o que *achamos*. É um momento estranho, mas que é importante para o grupo. Habitualmente, as PAS mais caladas não tomam em consideração o facto de que, com o passar do tempo, a pessoa silenciosa vai ganhando cada vez mais influência. Para além de lhe quererem dar a oportunidade de falar, o grupo pode ficar preocupado, ainda que inconscientemente. Está no grupo ou não? Está ali sentado a julgar os outros? Está infeliz e prestes a sair? Se saísse, ia deixá-los com esses medos, razão por que os membros calados acabam por receber tanta atenção. Claro que também poderá ser por uma questão de educação, mas o medo acabará por estar sempre presente. Se não se juntar aos outros, com a dose certa de entusiasmo, irá ser alvo de uma atenção considerável. Pode também acontecer que os outros achem que a sua melhor defesa será rejeitá-lo, antes que o leitor os rejeite a eles. Se não acredita no

que lhe digo, experimente, por uma vez que seja, ficar calado num novo grupo, e verá como a situação se desenrola a seguir.

Dada esta energia, que vai sempre na direção da pessoa mais calada, se quer permanecer mais silencioso do que os outros, precisa de os tranquilizar, explicando que não está a rejeitá-los ou a planear deixar o grupo. Diga-lhes que se sente parte do grupo, mesmo que esteja apenas a ouvir. Fale-lhes dos seus sentimentos positivos em relação ao grupo, se os tiver,. Diga-lhes que falará quando se sentir pronto. Ou peça-lhes que o voltem a questionar mais tarde.

Pode também decidir que quer explicar a sua sensibilidade. Contudo, isso implicará que passe a ter um rótulo que tenderá a tornar-se real.

> *Falar ou atuar em público.* Isto é natural para as PAS – sim, é verdade. (Pense nas razões por que é *mais difícil* para nós.) Primeiro, muitas vezes sentimos que temos algo importante para dizer, algo que os outros não apanharam. Quando ficam gratos pelo nosso contributo, sentimo-nos recompensados e na vez seguinte tudo se torna mais fácil. Em segundo lugar, *preparamo-nos*. Em algumas situações, como quando voltamos atrás para confirmar que desligámos a torradeira, podemos parecer “compulsivos” às pessoas que não são determinadas como nós, no sentido de prevenir todas as surpresas desnecessárias (como um incêndio em casa). No entanto, seria loucura não “reforçar a preparação”, no caso da excitação extra decorrente de uma audiência, por exemplo. Com melhor preparação, a garantia de sucesso é maior (estas são duas razões por que todos os livros sobre timidez citam tantos políticos, atores e comediantes que “venceram a sua timidez, portanto pode fazer o mesmo”).

Mais uma vez, o segredo é preparar, preparar, preparar. Provavelmente não sente medo de ler em voz alta, por isso, e até que se sinta mais confortável, prepare exatamente o que quer dizer e leia. Se isso parecer um pouco estranho na situação em causa, explique de forma confiante algumas boas razões para fazê-lo. Depois, leia com autoridade.

Ler bem também requer preparação e prática. Certifique-se de que usa a necessária ênfase e que respeita os limites de tempo, para que possa ler de forma pausada.

Mais tarde, pode passar, simplesmente, a tomar notas. Num grupo grande, tomo sempre notas antes de levantar a mão para falar ou para fazer uma pergunta, para o caso de ter uma branca quando chegar a vez de intervir

(faço o mesmo em qualquer situação que me deixe sobre-excitada, incluindo nos consultórios médicos).

Acima de tudo, pratique tanto quanto possível em frente a uma audiência, tentando reproduzir o ambiente da apresentação/performance. Use a mesma sala, na mesma altura do dia, vista a roupa que irá usar, ligue o sistema de som e assim por diante, para que haja poucos elementos novos quando chegar a altura própria. Esse é o maior segredo para manter a excitação controlada. Assim que o fizer, é possível que até venha a gostar da situação.

Ultrapassei o medo de falar em público dando aulas – um bom começo para uma PAS. Está a dar algo, os outros precisam de si, portanto o seu lado consciencioso assume o controlo. A audiência não está à espera de entretenimento, portanto tudo o que possa fazer para tornar a ocasião agradável será bem acolhido. E verá ainda como tem boas ideias, logo que se torne suficientemente ousado para exprimi-las.

Por vezes, os estudantes também são bastante insensíveis. Tive a sorte de começar numa faculdade onde a norma era uma educação boa e tranquila e a gratidão era expressa abertamente. Se conseguir estabelecer as mesmas normas, ajudará todos os presentes numa sala de aulas. Alguns dos seus alunos também têm receio de falar. Podem todos aprender juntos.

E se os outros estiverem a observá-lo? Estarão realmente? Talvez tenha imaginado uma audiência interior que receia. Pode agarrar nessa audiência e “projetá-la” (imagine-a onde ela não está ou, pelo menos, não está da forma como imagina).

Se os outros estão realmente a observá-lo, pode pedir-lhes que não o façam? Pode recusar ser observado? Ou pode retirar algum prazer do facto de estar a ser observado?

Aqui fica a história da minha única aula de dança do ventre. Para mim, é quase impossível aprender alguma atividade física em grupo, porque a sobre-excitação de me sentir observada arruína a minha coordenação. Rapidamente fui para trás das outras colegas e o meu desempenho foi ainda pior.

Contudo, desta vez desempenhei um novo papel. Eu era a professora distraída simpática e adorável (esta parte era importante), com a cabeça sempre nas nuvens e que se esquecia completamente de onde deixara o corpo. Colocara-me nesta hilariante situação para tentar aprender a dança

do ventre e todos os presentes se divertiram ainda mais com a aula por verem as lutas que eu travava.

Eu sabia que estavam a observar-me, mas estava tudo bem. Riam-se, mas eu sabia que era um riso carinhoso. Qualquer progresso que fazia era objeto de elogios excessivos. Para mim, deu resultado.

Da próxima vez que se sentir observado, tente ir ao encontro dos olhares dos outros e transmitir uma imagem de si próprio da qual possa disfrutar. “Nós, os poetas, nunca fomos muito bons a fazer contas”, ou “Quando se é um mecânico nato, é difícil fazer desenhos que não pareçam o interior de um motor danificado”.

Ocasionalmente, a situação é estranha para os padrões de qualquer um. Faz parte de ser-se humano. Não acontece assim com tanta frequência. Uma vez, eu estava em pé numa fila, num evento formal e, sem querer, o meu filho de três anos puxou-me a saia para baixo. Tem alguma situação que supere esta? Depois disso, a única coisa que podemos fazer é partilhar histórias.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu •
Reenquadrar os Seus Momentos de Timidez

Pense em três ocasiões em que tenha sentido desconforto social. Se possível, que sejam bastante diferentes entre si e das quais se recorde com alguns pormenores. Reenquadre-as, uma de cada vez, nos termos dos dois principais pontos deste capítulo: (1) O seu traço não é timidez – esta é um estado que qualquer pessoa pode sentir. (2) O estilo social introvertido tem exatamente o mesmo valor que o extrovertido.

1. Pense na sua reação a uma dada situação e na forma como sempre a viu. Talvez se tenha sentido “tímido” numa festa recente. Foi numa sexta-feira à noite, após um duro dia de trabalho. Arrastado pelos colegas do escritório, esperava vir a conhecer alguém que pudesse tornar-se um verdadeiro amigo. Contudo, os outros acabaram por partir e viu-se sozinho a um canto, sentindo-se conspícuo porque não estava a falar com ninguém. Por isso, saiu cedo e passou o resto da noite a fazer uma avaliação da sua personalidade e da sua vida, sentindo-se devastado.

2. Considere a sua reação à luz daquilo que agora sabe sobre a forma como o seu sistema nervoso opera automaticamente. Ou imagine-me a

explicar-lho: “Ei, dê algum desconto a si próprio! Uma sala barulhenta e apinhada de gente após um dia agitado, ser deixado sozinho pelos colegas, as suas anteriores experiências neste género de festas... Era uma avalanche iminente, à espera da mais pequena trepidação. Você até gosta de ser introvertido. Ir a festas é bom, claro, mas desde que sejam pequenas e conheça as pessoas. Se assim não for, descubra alguém que lhe pareça igualmente sensível e profundamente interessante e saiam juntos logo que possível. É a forma de as PAS fazerem uma festa. Você não é tímido nem desagradável. Irá, sem dúvida alguma, conhecer pessoas interessantes e criar relacionamentos próximos – apenas tem de escolher as situações certas”.

3. *Há algo que neste momento queira fazer em relação a isso?* Talvez tenha um amigo a quem possa ligar e com quem possa combinar encontrar-se, organizando as coisas à sua maneira.

Respostas a

Conhece as Informações Mais Recentes Sobre Formas de Ultrapassar o Desconforto Social?

Se respondeu verdadeiro a 12 ou mais afirmações, lamento tê-lo incomodado. Acho que deve escrever o seu próprio livro. Se assim não for, estas afirmações proporcionam-lhe grande parte da informação que precisa de conhecer!

1. Verdadeiro. A “conversa negativa consigo mesmo” mantém-no excitado e torna-lhe difícil ouvir a outra pessoa.

2. Falso. Como PAS, talvez note a timidez nas outras pessoas, mas a maioria não consegue.

3. Verdadeiro. As pessoas podem rejeitá-lo por todos os tipos de razões, que nada têm a ver consigo. Se isso o perturba, sinta-o por uns instantes. Depois, tente libertar-se.

4. Verdadeiro. Decida dar um certo número de passos por dia ou por semana, gradualmente, por muito nervoso que os primeiros passos possam deixá-lo.

5. Falso. Se conseguir, passos grandes são sempre melhores. Porém, uma vez que sente algum medo, e que tem também medo de falhar, tem de prometer à parte mais medrosa de si mesmo que não avançará demasiado depressa, ainda que esteja convencido de que acabará por superar esse medo.

6. Falso. Quanto mais ensaiar, menos nervoso se sentirá – o que significa que estará mais relaxado e, conseqüentemente, conseguirá ser mais espontâneo.

7. Falso. A linguagem corporal transmite sempre alguma coisa. Um corpo rígido e imóvel pode ser interpretado de diversas maneiras, que, na sua maioria, não serão positivas. Será preferível deixar o corpo mover-se e revelar algum interesse, cuidado, entusiasmo ou vivacidade.

8. Verdadeiro. Não faz mal ser um pouco curioso. A maior parte das pessoas adora falar de si mesma e apreciará o seu interesse e ligeira ousadia.

9. Falso. Fique em pé ou sente-se o mais próximo que for adequado e de forma confortável, incline-se para a frente, descruze os braços e pernas e estabeleça contacto visual com frequência. Se esse contacto visual causar demasiada excitação, pode olhar para o nariz ou orelha da outra pessoa – os seus interlocutores não darão pela diferença. Sorria e use outras expressões faciais (tendo, naturalmente, o cuidado de não transmitir mais interesse do que o que deseja).

10. Falso. Dependendo, como é óbvio, da situação, um breve toque no ombro, braço ou mão (especialmente numa despedida) transmite cordialidade.

11. Falso. De uma forma geral, uma vista de olhos num jornal até lhe dará ideias para uma conversa, ao mesmo tempo que o mantém ligado ao mundo. Evite apenas as notícias ou histórias deprimentes.

12. Falso. Dar informações pessoais é importante se o seu objetivo é criar alguma ligação e não apenas passar o tempo. Isto não significa que deva revelar segredos profundos. Revelar demasiado e muito cedo criará uma sobre-excitação, para além de parecer inapropriado. Certifique-se de que pede também a opinião da outra pessoa.

13. Verdadeiro. Imagine, por exemplo, que alguém comenta como está entusiasmado com um novo projeto. Poderá responder, “Uau, vejo que está entusiasmado. Deve ser excelente”. Ao refletir esse *sentimento* antes de perguntar sobre as especificidades do projeto, está a mostrar uma das suas grandes qualidades: a sua sensibilidade aos sentimentos. Está também a encorajar a outra pessoa a revelar mais sobre a sua vida interior, tema que, a si, decerto lhe agradará mais.

14. Falso. Claro que não vai querer vangloriar-se, mas toda a gente gosta de falar com alguém interessante. Escreva alguns dos pontos mais positivos e interessantes sobre si e pense de que forma poderá introduzi-los na conversa. Não diga “Mudei-me para aqui, porque gosto das montanhas”, mas antes “Mudei-me para aqui porque vou abrir uma escola de alpinismo”, ou ainda “Gosto especialmente dos cenários de montanha para as minhas fotografias de aves de rapina raras”.

15. Verdadeiro. Mas com algumas cautelas. Quando conhece alguém pela primeira vez, não vai querer revelar demasiadas necessidades ou defeitos. Não vai querer parecer excessivamente modesto de uma forma submissa, ou sem noção do comportamento mais adequado. No entanto, também é agradável mostrar alguma vulnerabilidade, se conseguir transmitir que mesmo assim se sente bem consigo mesmo. (A minha frase favorita do Capitão Picard em *Star Trek: A Geração Seguinte* é, “Cometi alguns belos erros na minha vida”. É simultaneamente modesta, sábia e autoconfiante. Claro que se a outra pessoa revelou algo doloroso ou embaraçoso, ao fazer o mesmo você irá aprofundar consideravelmente a conversa.

16. Falso. A maioria das pessoas gosta de alguma discussão. Mais ainda, talvez o ponto da discussão seja importante para si ou revele algo que deva saber sobre a outra pessoa.

17. Verdadeiro. Claro que deve esperar para ter certeza do que sente e para se preparar para uma possível rejeição.

6.

.....

Prosperar no Trabalho: Deslizar para a Timidez

De todos os tópicos que vou cobrindo nos meus seminários, a vocação, a melhor maneira de ganhar a vida e de se dar bem no trabalho são as preocupações mais prementes de muitas PAS, o que faz sentido de inúmeras formas, já que não conseguimos ser bem-sucedidas com horários sobrecarregados, em ambientes de stresse e de trabalho sobre-estimulante. Todavia, acredito que grande parte das nossas dificuldades no trabalho advêm de não apreciarmos o nosso papel, estilo e potencial contributo. Por isso, e antes de mais, este capítulo trata do seu lugar na sociedade e do lugar que a sua vocação ocupa na sua vida interior. Ainda que possa parecer pouco prático, na verdade têm um importante significado desse ponto de vista. Quando tiver compreendido a sua verdadeira vocação, a sua intuição começará a resolver os problemas vocacionais específicos. (Nenhum livro poderá fazê-lo em seu lugar, porque nenhum pode abordar a sua situação única.)

A Vocação

Originalmente, vocação, ou chamamento, referia-se a ser chamado para a vida religiosa. Se tal não acontecesse, na cultura ocidental fazia-se o que faziam a maioria das culturas: o mesmo que os pais tinham feito. Na Idade Média, podia-se ser nobre, servo, artesão e por aí fora. Uma vez que nos países cristãos indo-europeus a classe dos “conselheiros-reais/sacerdotes”, de que falei no capítulo 1, era oficialmente celibatária, ninguém nascia nessa classe. Era a única função para a qual era preciso ser-se chamado.

Com o Renascimento e a ascensão da classe média nas cidades, as pessoas passaram a ter mais liberdade para escolher o seu trabalho. No entanto, a ideia de que há um trabalho certo para cada pessoa é muito recente. (Surgiu mais ou menos na mesma época de uma outra ideia, a de que há uma pessoa certa para cada um de nós.) Ao mesmo tempo, o número de vocações possíveis aumentou enormemente, bem como a importância e dificuldade de juntar a pessoa certa ao emprego certo.

A Vocação de Todas as PAS

Tal como referi no capítulo 1, as culturas mais agressivas do mundo, onde se incluíam todas as sociedades ocidentais, provinham de uma organização

social original que dividia as pessoas em duas classes: de um lado, a dos guerreiros e reis impulsivos e duros, e do outro a dos conselheiros-reais, padres e juizes, mais cautelosos e instruídos. Disse também que o equilíbrio entre estas duas classes é importante para a sobrevivência de tais culturas, e que a maioria das PAS gravita, naturalmente, em direção à classe dos conselheiros-reais.

Falando agora em vocação, não pretendo dizer que todas as PAS se tornam estudiosos, teólogos, psicoterapeutas, consultores ou juizes, muito embora estas sejam carreiras clássicas da classe dos conselheiros-reais. Qualquer que seja a nossa carreira, temos tendência a segui-la menos como um guerreiro e mais como um sacerdote ou um conselheiro real – de uma forma ponderada, em todos os sentidos. Sem PAS em posições no topo de uma sociedade ou organização, os indivíduos da classe guerreira são propensos a tomar decisões impulsivas a que falta intuição, a usar o poder e a força de uma forma abusiva e a não ter em conta a história e as tendências futuras. Isto não é um insulto; é apenas a sua natureza. (Era precisamente a razão de ser de Merlin, nas lendas do Rei Arthur. Na maioria das histórias épicas indo-europeias, surgem figuras similares.)

Uma implicação prática de pertencer à classe conselheira é que dificilmente uma PAS sentirá que tem educação e experiência suficientes (acrescentei experiência porque, por vezes, as PAS buscam educação através da experiência). Quanto maior for a variedade das nossas experiências – *dentro do que é razoável para nós* (não é preciso saber fazer asa delta) –, mais sábio o conselho.

A educação das PAS também é importante no sentido de validar o nosso estilo calado e subtil. Acredito que precisamos de ter uma boa representação nas nossas profissões tradicionais – ensino, medicina, direito, arte, ciência, aconselhamento, religião –, que se têm vindo a tornar, cada vez mais, o domínio das não-AS. Isto significa que estas necessidades sociais estão a ser abordadas num estilo guerreiro, tendo como única preocupação a expansão e o lucro.

A nossa influência “sacerdotal” tem declinado, em parte por termos perdido o respeito por nós próprios. Em simultâneo, sem o nosso contributo tranquilo e mais digno, também as profissões em si estão a perder respeito.

Nada disto pretende implicar a existência de uma terrível conspiração por parte dos menos sensíveis. À medida que o mundo se torna mais difícil e

estimulante, é natural que as não-AS prosperem, pelo menos a princípio. Contudo, sem nós, essa prosperidade não irá muito longe.

A Vocação, A Individuação e as PAS

E em relação à sua vocação em particular? De acordo com o pensamento de Carl Jung, vejo cada vida como um processo de *individuação*, de descoberta da questão particular para resposta à qual fomos colocados na Terra. Esta questão pode ter sido deixada inacabada por um antecessor, muito embora deva prosseguir a sua abordagem nos termos da sua própria geração. Porém, a questão não é fácil, ou não duraria toda uma vida. O importante é que trabalhar nela satisfaz profundamente a alma.

O processo de individuação é aquele a que o estudioso de mitologia Joseph Campbell se refere quando exorta os seus alunos, que lutam com a sua vocação, a que “sigam a vossa felicidade”. Sempre deixou claro que não pretendia dizer que se deveria fazer o que fosse fácil ou divertido em dado momento, mas sim envolver-se num trabalho que pareça ser o certo, que o chame. Ter semelhante trabalho (e, se tivermos muita sorte, ainda sermos pagos por ele) é uma das maiores dádivas da vida.

Este processo requer uma enorme intuição e sensibilidade, de forma a sabermos quando estamos a trabalhar na questão certa e da forma certa. Como PAS, foi criado para isso, da mesma forma que um iate de corrida foi concebido para aproveitar o vento. Ou seja, em sentido amplo, a vocação das PAS é ter o cuidado de avançar da forma correta na sua vocação de acordo com as suas características pessoais.

Empregos e Vocação

De seguida, coloca-se o problema de saber quem pagará às PAS para prosseguirem a sua felicidade. Geralmente, concordo com aquilo em que Jung sempre insistiu. É um erro enorme apoiá-las financeiramente. Se uma PAS não for forçada a ser prática, irá perder todo o contacto com o resto do mundo. Tornar-se-á um saco de vento vazio a quem ninguém dá ouvidos. Mas como poderá alguém ganhar dinheiro e, ao mesmo tempo, seguir o seu chamamento?

Uma forma será procurar o ponto em que o caminho exigido pela nossa felicidade se cruza com o caminho marcado pelas necessidades humanas – ou seja, aquilo que lhe estiverem dispostos a pagar. Neste cruzamento, conseguirá ganhar dinheiro a fazer aquilo que adora.

Na verdade, a relação entre a vocação de uma pessoa e o seu trabalho remunerado pode ser bastante variada e irá mudando ao longo da vida. Por vezes, o trabalho será apenas uma forma de ganhar dinheiro; a vocação será prosseguida no tempo livre. Um excelente exemplo é o de Einstein, que desenvolveu a teoria da relatividade enquanto era funcionário de um escritório de patentes, feliz por ter um trabalho que não lhe exigia esforço intelectual e que o deixava liberto para pensar naquilo que lhe interessava. Noutras ocasiões, poderemos encontrar ou criar um emprego que vá ao encontro da nossa vocação e o pagamento seja, pelo menos, adequado. Não só há inúmeros empregos possíveis, como o trabalho que serve o propósito poderá mudar, à medida que a experiência aumenta e a vocação se aprofunda.

A Vocação e a PAS Libertada

A individuação é, acima de tudo, a capacidade de ouvir a sua voz (ou vozes) interior através de todo o barulho interior e exterior. Alguns veem-se apanhados no meio das exigências de outros. Podem ser responsabilidades reais ou ideias comuns sobre o que contribui para o sucesso – dinheiro, prestígio, segurança. Depois, há ainda a pressão que os outros podem exercer sobre nós, porque não temos nenhuma vontade de desagradar a quem quer que seja.

REENQUADRAR OS PONTOS CRÍTICOS NA SUA HISTÓRIA VOCACIONAL E PROFISSIONAL

Talvez agora seja boa altura para uma pausa e para fazer algum reenquadramento, tal como fez nos anteriores capítulos. Faça uma lista das suas etapas vocacionais mais importantes ou mudanças de emprego. Descreva a forma como sempre interpretou esses eventos. Talvez os seus pais quisessem que viesse a tornar-se médico, mas você soubesse que não era o trabalho certo para si. Sem uma explicação melhor, talvez tenha aceitado a ideia de que era “demasiado frouxo” ou “sem motivação” para semelhante papel. Escreva agora o que compreende, à luz do seu traço. Neste caso concreto, que esse trabalho seria completamente inadequado para a maior

parte das PAS, dada a desumanidade infelizmente requerida por uma grande parte das faculdades de medicina.

Esta sua nova compreensão sugere que deva fazer algo? Ainda neste exemplo, este novo entendimento sobre a faculdade de medicina poderá precisar de ser discutido com os pais, no caso de insistirem nessa sua perspectiva negativa. Poderá também significar a necessidade de encontrar uma faculdade de medicina mais humana ou estudar um assunto relacionado, como fisiologia ou acupuntura, que lhe permita um estilo de educação profissional diferente.

Muitas PAS, se não mesmo a maioria, acabam provavelmente por ser forçadas para aquilo a que chamo “libertação”, mesmo que isso só aconteça na segunda metade da vida. Sintonizam a questão e as vozes interiores, deixando de se centrar nas questões colocadas pelos outros e que esperam uma resposta.

Estando tão desejosos de agradar, não é fácil libertarmo-nos. Estamos demasiado cientes daquilo de que os outros precisam. No entanto, a nossa intuição capta também a questão interior, que precisa de ser respondida. Estas duas correntes fortes e em conflito podem afetar-nos durante anos. Não se preocupe se o seu progresso no sentido da libertação for lento, uma vez que isso é praticamente inevitável.

Seja como for, não pretendo desenvolver uma imagem idealizada de um certo tipo de PAS em que deverá transformar-se. Isso não teria *nada* de libertador. O importante é descobrir quem é e não o que pensa que os outros querem que venha a ser.

Conhecer a Sua Vocação

Talvez alguns de vós estejam a esforçar-se por descobrir a vossa vocação e a sentir alguma frustração por a vossa intuição não estar a ajudar mais. Infelizmente, a intuição até se pode meter no seu caminho, porque lhe permite ter noção de demasiadas vozes interiores que falam de inúmeras possibilidades diferentes. Sim, seria desejável apenas servir os outros, pensando pouco nos ganhos materiais, mas isso excluiria um estilo de vida com tempo para ir atrás das coisas mais belas que a vida tem para nos

oferecer. E ambas as hipóteses excluem a concretização das suas capacidades artísticas. Além disso, sempre apreciou uma vida tranquila, centrada na família. Ou deveria antes centrar-se no aspeto espiritual? Mas isso está tão lá em cima, enquanto o que na realidade admira é uma vida bem assente na terra. Talvez se sentisse mais feliz se trabalhasse para causas ecológicas. Mas, por outro lado, as necessidades concretas dos seres humanos são tão vastas...

Todas as vozes são fortes. Qual a que tem razão? Se se sente submerso no meio de tais vozes, provavelmente terá dificuldades com todo o tipo de decisões. É o que geralmente acontece com pessoas muito intuitivas. Mas, para qualquer vocação que escolha, irá precisar de desenvolver a sua capacidade de tomada de decisões. Portanto, comece por reduzir as escolhas a duas ou três. Pode até fazer uma lista dos prós e contras. Ou pode também fingir que tomou uma decisão em definitivo e experimentar viver com ela por um ou dois dias.

Um outro problema das PAS muito intuitivas e/ou introvertidas é a possibilidade de não estarmos bem informadas dos *factos*. Deixamos que os nossos palpites nos guiem. Não gostamos de *perguntar*. No entanto, reunir informação concreta proveniente de pessoas reais faz parte do processo de individuação, especialmente no caso de pessoas introvertidas ou intuitivas.

Se sente que “não consegue”, está a revelar o terceiro obstáculo que o impede de descobrir a sua vocação: baixa autoconfiança. Lá bem no fundo, provavelmente até sabe o que quer realmente fazer. Claro que também pode ter escolhido algo que não tem qualquer hipótese de conseguir concretizar, precisamente para evitar prosseguir e ter de se esforçar. Mas também poderá estar ainda confuso sobre o que pode e não pode fazer.

Como PAS, poderá ter grandes dificuldades com determinadas tarefas que, de acordo com os nossos padrões culturais, são cruciais para o sucesso na maioria das vocações – talvez falar em público ou atuar, tolerar barulho, reuniões, trabalhar em rede, políticas empresariais, viajar. Contudo, agora já conhece a causa específica para a sua dificuldade com estas situações e pode explorar formas de contornar a sobre-excitação que originam. Portanto, são muito poucas as coisas que não poderá fazer, se descobrir uma maneira de as concretizar, de acordo com o seu estilo próprio.

Ainda assim, a baixa autoconfiança é muito compreensível nas PAS. Muitas sentiram ter falhado. Talvez se tenham esforçado tanto para agradar

aos outros que pouco mais foram do que uma ponte nos caminhos de outras pessoas, e foi precisamente como tal que foram tratadas, como algo que se podia pisar. Como é que se vai sentir com a possibilidade de morrer sem sequer ter tentado?

Diz que tem medo de falhar. Que voz interior lhe diz isso? Uma voz sábia, que o protege? Ou uma voz crítica, que o deixa paralisado? Para poder seguir em frente, assumo que a voz tem razão e que está condenado ao fracasso. Esqueça as pessoas que tentaram e conseguiram, tema principal de tantos filmes. Conheço pessoas que tentaram e falharam. Muitas. Podem ter perdido muito dinheiro e tempo, mas mesmo assim sentem-se felizes por terem tentado. Agora encaminham-se para outros objetivos, mais sábias com aquilo que aprenderam sobre si mesmas e sobre o mundo. E, na verdade, uma vez que um esforço nunca equivale a um falhanço total, ficam muito mais confiantes em si mesmas do que quando se colocavam à margem.

Finalmente, ao procurar a sua vocação, recorra aos excelentes livros e serviços sobre escolhas vocacionais. Mantenha sempre a consciência da sua sensibilidade como um fator importante que a maioria dos conselheiros vocacionais não aborda.

O Que as Outras PAS Fazem

Talvez seja útil falar sobre os tipos de carreiras que outras PAS escolheram. Como é natural, incluímos os nossos próprios gostos em tudo. No meu inquérito realizado por telefone, descobri, por exemplo, que poucas PAS eram vendedoras. Porém, encontrei uma que vendia vinhos finos e outra ainda agente imobiliária, que explicou usar a sua intuição para ligar pessoas a casas.

É possível imaginar outras PAS a moldarem diferentes empregos – praticamente qualquer um – para algo mais tranquilo, ponderado e consciencioso, como as que referiram serem professores, cabeleireiros, corretores financeiros, pilotos, assistentes de bordo, atores, educadores infantis, secretários, médicos, enfermeiros, profissionais de seguros, atletas profissionais, cozinheiros ou consultores.

Por outro lado, alguns empregos parecem naturalmente adequados a PAS: marceneiros, tratadores de animais de estimação, psicoterapeutas, padres, escritores, artistas (em grande número), técnicos de raio-X, meteorologistas, jardineiros, cientistas, transcritores médicos, editores, estudiosos na área de humanidades, contabilistas e eletricitas.

Muito embora alguma investigação tenha revelado que as chamadas pessoas tímidas ganham menos dinheiro, eu descobri muitas PAS em posições que pareciam ser bem remuneradas – administradores, gestores, banqueiros. Talvez alguns outros estudos tenham considerado que os inquiridos designados como tímidos eram mal pagos, por causa de alguma peculiaridade nos seus dados semelhante à minha: no meu estudo, o dobro das PAS – em comparação com as não-AS – considerava ter o cargo de dona de casa ou de progenitora a tempo inteiro (nem todas eram mulheres). Se as contabilizar como não recebendo um salário, é evidente que isso vai reduzir o seu rendimento médio como grupo. No entanto, é óbvio que estas pessoas contribuíram para o rendimento das suas famílias realizando serviços que, caso fossem remunerados, seriam dispendiosos.

As PAS “donas de casa” encontraram um bom “nicho” para si próprias, desde que consigam ignorar a desvalorização cultural do seu trabalho. Na verdade, a cultura até beneficia bastante. Estudos realizados no âmbito das relações entre pais e filhos, por exemplo, têm vindo a revelar continuamente que a “sensibilidade” é o segredo para criar bem os filhos.

Transformar a Vocação num Trabalho Remunerado

Existem bons livros sobre o tópico de transformar aquilo que se ama naquilo que lhe proporciona um salário e, portanto, como habitualmente, irei focar-me nos aspetos especialmente relevantes para nós. Tornar a sua verdadeira vocação num emprego pago implica muitas vezes a criação de um serviço ou profissão totalmente novos, o que pode significar criar o seu próprio negócio ou um novo emprego na área em que já trabalha. Pode parecer extremamente intimidante, a menos que se lembre de o fazer ao estilo de uma PAS.

Em primeiro lugar, afaste a imagem de que todos conseguem trabalhar através de *networking*, conhecendo as pessoas certas e estando em situações semelhantes. Claro que é sempre necessário algum *networking*, mas há formas suficientemente eficazes e bastante mais agradáveis para uma PAS – cartas, *e-mail*, o contacto com uma pessoa que, por sua vez, tem contactos com inúmeras outras, almoçar e trocar impressões com um colega extrovertido que vai a todas as reuniões.

Em segundo lugar, precisa de confiar em algumas das suas vantagens. Com a sua intuição, pode estudar tendências e aperceber-se de necessidades ou de mercados antes dos outros. Se se sente entusiasmado em relação a

alguma coisa, é bastante possível que o mesmo aconteça com outros ou, pelo menos, que possa vir a acontecer, quando ouvirem os seus argumentos. Se o seu interesse não for demasiado invulgar, deverá encaixar-se em trabalhos já existentes. Se for mais fora do comum, o leitor será, provavelmente, o principal especialista, e algures alguém irá precisar de si em breve, sobretudo após partilhar a sua visão.

Há alguns anos, uma PAS apaixonada por cinema e vídeos aceitou um emprego como bibliotecária e convenceu a sua universidade de que deveria ter um departamento avançado para cinema e vídeos. Percebeu que isso seria a vanguarda na educação, especialmente numa educação contínua do público. Agora, já todos se aperceberam disso, e o seu arquivo de filmes e vídeos é o melhor do país.

O autoemprego (ou a possibilidade de total autonomia, no seio de uma grande organização) é um caminho lógico para uma PAS. Dessa forma, controla as horas, os estímulos e os tipos de pessoas com quem vai lidar, e não há aborrecimentos com supervisores ou colegas. E, contrariamente ao que acontece com muitos novos ou pequenos empresários, provavelmente será consciencioso em relação à investigação e planeamento, antes de assumir quaisquer riscos.

Contudo, deverá prestar atenção a certas tendências. Se é uma PAS pura poderá ser uma perfeccionista propensa a preocupações. Ou a responsável mais exigente com quem já trabalhou. Pode também ter de ultrapassar uma certa falta de foco. Se a sua criatividade e intuição lhe dão milhares de ideias, em algum ponto – mas, idealmente, mais cedo – terá de libertar-se da maior parte delas e de tomar todo o género de decisões difíceis.

Se, além disso, for uma pessoa introvertida, precisará de fazer um esforço suplementar para se manter em contacto com o seu público ou o seu mercado. Pode também trazer para o seu lado, como sócio ou assistente, alguém que seja extrovertido. De facto, ter sócios ou contratar pessoas para que absorvam o excesso de estímulos é uma ótima ideia. Ainda assim, com eles a servir de “para-choques” entre si e o mundo, a sua intuição não receberá uma informação direta, a menos que planeie um contacto direto real com aqueles que serve.

A Arte Como Vocação

Quase todas as PAS têm um lado artístico que gostam de expressar. Ou, pelo menos, apreciam profundamente alguma forma de arte. Porém, alguns de vós

seguirão as artes como vocação, ou até mesmo como forma de vida. Quase todos os estudos sobre as personalidades de artistas preeminentes insistem que a sensibilidade é fundamental. Infelizmente, essa sensibilidade é também associada a doença mental.

A dificuldade neste caso, segundo creio, é que normalmente nós, os artistas, trabalhamos sozinhos, refinando as nossas capacidades e a nossa subtil visão criativa. Porém, qualquer tipo de afastamento aumenta a criatividade – e é precisamente por isso que as pessoas se afastam. Portanto, quando chega a altura de mostrarmos o trabalho, de atuar, explicar, vender, ler críticas sobre ele e aceitar a rejeição ou o elogio, encontramos num estado de extrema sensibilidade. Depois, há também a sensação de perda ou confusão, quando um trabalho importante é concluído ou uma atuação terminada. O fluxo de ideias que vai surgindo do inconsciente já não dispõe de um canal de saída. Os artistas são mais capazes de estimular e expressar essa força do que de compreender as suas origens ou repercussões.

Não é de surpreender que os artistas se voltem para as drogas, o álcool ou os medicamentos, para controlar a sua excitação ou restabelecer o contacto com o seu eu interior. Contudo, o efeito a longo prazo é um corpo ainda mais desequilibrado. Mais ainda, faz parte do mito ou arquétipo do artista que qualquer ajuda psicológica contribuirá para destruir a criatividade, ao tornar o artista demasiado normal.

No entanto, um artista altamente sensível, em particular, deveria pensar mais profundamente na mitologia que o rodeia. Agora que os santos, forada-lei e exploradores estão em declínio, os artistas perturbados e intensos são uma das figuras mais românticas da nossa cultura. Recordo-me de um professor de escrita criativa que, em tempos, listou no quadro quase todos os autores famosos e depois nos perguntou o que tinham em comum. A resposta era tentativa de suicídio. Não estou certa de que a turma o tenha encarado mais como uma tragédia do que como um aspeto romântico da carreira que tinham abraçado. Como psicóloga e artista, eu vi uma situação grave e mortal. Com que frequência o valor dos trabalhos dos artistas aumentou, depois de terem sido declarados loucos ou terem cometido suicídio. Embora a vida do herói-aventureiro e artista apele especialmente às jovens PAS, pode também ser uma armadilha inconscientemente colocada por aqueles que têm vidas mundanas e que não dão tempo ao artista interior,

antes preferindo que alguém seja o artista por eles, exibindo toda a loucura que eles próprios reprimem. Muito do sofrimento dos artistas sensíveis podia ser evitado compreendendo o impacto desta alternância de fraca estimulação do isolamento criativo com o aumento de estimulação, no caso da exposição pública que antes descrevi. De qualquer forma, não estou muito certa de que este entendimento seja amplamente aplicado, até que o mito do artista instável e a necessidade de que assim seja tenham também sido compreendidos.

O Serviço aos Outros Enquanto Vocação

As PAS tendem a ter uma enorme consciência do sofrimento dos outros. Essa intuição dá-lhes muitas vezes uma imagem clara do que precisa de ser feito. Assim sendo, muitas escolhem vocações de serviço aos outros. E muitas ficam esgotadas.

Contudo, para ajudar os outros não precisa de um emprego que o deixe esgotado. Muitas PAS insistem em trabalhar na linha da frente, assim recebendo a estimulação máxima. Sentir-se-iam culpadas se ficassem para trás, enviando outros para fazerem o que para elas parece tão pesado. Contudo, por esta altura penso que já terá percebido que certas pessoas são, de facto, perfeitamente adequadas para estarem na linha da frente e gostam de estar nessa situação. Assim sendo, por que não satisfazer esses seus desejos? As pessoas também são necessárias atrás das linhas da frente, a desenvolver uma estratégia a partir de uma perspectiva sobre o campo de batalha.

Dito de outra forma, algumas pessoas gostam de cozinhar e outras gostam de lavar pratos. Durante anos, não consegui permitir que outros assumissem a tarefa de limpar tudo, depois de eu ter estado a desfrutar de cozinhar, um dos meus passatempos favoritos. Até que, finalmente, dei ouvidos a alguém que insistia que *gostava mesmo* de arrumar – e detestava cozinhar.

Certo verão, fiz uma viagem no *Rainbow Warrior* da Greenpeace e ouvi algumas das aventuras da tripulação, como a de terem sido largados na frente da proa de enormes navios-fábrica de baleias, ou de terem ficado sob a mira de torpedos e metralhadoras durante dias a fio. Apesar de todo o meu amor por baleias, em semelhantes circunstâncias eu seria mais um elemento perturbador do que de auxílio. No entanto, sabia que poderia apoiar esse esforço de outras maneiras.

Em resumo, não precisa de aceitar um trabalho que lhe criará stresse e sobre-excitação excessivos. Alguém irá assumi-lo e fazê-lo florescer. Não precisa de trabalhar longas horas. Na verdade, até poderá ser seu dever trabalhar menos. Talvez seja preferível não fazer grande publicidade sobre isso, mas manter-se saudável e com a medida certa de excitação é a primeira condição para ajudar os outros.

A Lição de Greg

Greg era um professor altamente sensível, muito amado e respeitado pelos seus alunos e colegas. No entanto, veio ter comigo para discutir o motivo por que ia desistir da única profissão que alguma vez desejara ter, esperando que eu confirmasse que o ensino não era uma profissão para PAS. Concordei que era uma profissão dura. Contudo, também acho que professores bons e sensíveis são essenciais para qualquer tipo de felicidade e progresso, para os indivíduos e para a sociedade. Não suportava ver uma semelhante preciosidade a abandonar o ensino.

Pensando em conjunto comigo, acabou por concordar que era até uma vocação muito natural para uma pessoa sensível e carinhosa. Um emprego na área do ensino parecia concebido para pessoas como ele, mas na verdade as pressões vão tornando difícil conseguirem aí manter-se. Apercebeu-se de que a sua tarefa seria alterar a descrição do trabalho. Na verdade, era até seu dever moral. Faria muito melhor recusando-se a sobrecarregar-se de trabalho do que despedindo-se.

A partir do dia seguinte, Greg nunca mais trabalhou para além das quatro horas da tarde. Isso implicava que aplicasse grande parte da sua criatividade apenas para descobrir os atalhos certos. Muitos deles não eram os ideais e perturbavam bastante a sua alma conscienciosa. Sentia que tinha de esconder os seus novos hábitos de trabalho dos colegas e do diretor, embora mais tarde eles acabassem por se aperceber (ao ver que Greg cumpria bem as tarefas essenciais e se sentia mais feliz, o diretor aprovou). Alguns colegas imitaram-no; alguns outros sentiram inveja e até algum ressentimento, mas não podiam alterar as suas próprias práticas de trabalho. Dez anos mais tarde, Greg continua a ser um professor de sucesso, mas agora também feliz e saudável.

É verdade que, mesmo exaustos, continuamos a proporcionar algo àqueles a quem servimos. No entanto, deixamos de utilizar os nossos pontos mais fortes, seguindo um modelo de comportamento autodestrutivo, martirizando-

nos e dando aos outros motivos para nos culparem. E, no final, vamos querer demitir-nos, como Greg, ou ver-nos forçados a fazê-lo, por o nosso corpo já não aguentar.

As PAS e a Responsabilidade Social

Nada do que atrás fica dito pretende afastar mais PAS da batalha pela justiça social e saúde ambiental. Pelo contrário, precisamos de estar no terreno, mas à nossa maneira. Talvez parte do que está mal nos governos e na política não seja tanto um produto de ideologias de direita ou esquerda, mas a falta de PAS que façam todos parar para refletir sobre as consequências. Nós abdicámos, deixando ficar tudo para os mais impulsivos, ou até agressivos, que prosperam na corrida a cargos públicos e, a seguir, na corrida a tudo o mais.

Os romanos tiveram um grande general chamado Cincinnatus. Reza a lenda que ele desejava viver tranquilamente na sua quinta, mas que por duas vezes fora persuadido a regressar à vida pública, para salvar o seu povo dos desastres militares. O mundo precisa de persuadir mais pessoas assim, para que ocupem cargos públicos. Porém, se não nos persuadirem, será preferível que nos voluntariemos de quando em vez.

As PAS no Mundo dos Negócios

O mundo dos negócios está, sem dúvida alguma, a subestimar as PAS. Pessoas dotadas e intuitivas, mas conscienciosas e determinadas a não cometerem erros, deveriam ser encaradas como funcionários preciosos. No entanto, é pouco provável que nos encaixemos no mundo dos negócios, quando as metáforas para sucesso são guerra, descoberta e expansão.

O mundo empresarial pode também ser visto como um trabalho artístico, que requer um artista, uma profecia que requer um visionário, uma responsabilidade social que requer um juiz, um trabalho de criação que requer capacidades como as de um agricultor ou de um progenitor, um desafio de educação do público que requer capacidades como as de um professor, etc.

As empresas variam. Esteja atento à cultura empresarial, quando aceita um lugar ou tem a oportunidade de influenciar aquela em que se encontra inserido. Ouça o que é dito, mas use também a sua intuição. Quem são as pessoas mais admiradas, recompensadas e promovidas? As que adotam posturas mais duras, que são competitivas e insensíveis? Criatividade e visão? Harmonia e estado de espírito? Serviço ao cliente? Controlo de

qualidade? As PAS devem sentir-se à vontade em vários graus destas possibilidades, exceto na primeira.

As PAS Talentosas no Local de Trabalho

Na minha opinião, e devido ao seu traço, todas as PAS são dotadas. Algumas, são-no de uma forma mais invulgar. De facto, uma razão para a ideia de PAS “libertadas” era a mistura aparentemente estranha de traços emergentes em estudos após estudos de adultos especialmente dotados: impulsividade, curiosidade, forte necessidade de independência e um elevado nível de energia, a par de introversão, intuição, sensibilidade emocional e inconformismo.

Contudo, o talento no local de trabalho é algo complicado de gerir. Primeiro, a sua originalidade pode tornar-se um problema concreto, quando precisa de apresentar as suas ideias numa situação de grupo. Muitas organizações enfatizam a resolução de problemas em grupo, porque dessa forma despertam ideias em pessoas como nós, que são depois temperadas pelas ideias de outros. A dificuldade surge quando todos propõem ideias e as nossas nos parecem indubitavelmente melhores. No entanto, parece que os outros não o percebem. Se alinharmos com o grupo, sentimos que não estamos a ser autênticos connosco e sentimo-nos incapazes de nos comprometermos com os resultados por ele alcançados. Quando não alinhamos, sentimo-nos alienados e incompreendidos. Um bom gestor ou supervisor conhece estas dinâmicas e protegerá um empregado talentoso. Se assim não fizer, corre o risco de virmos a oferecer o nosso talento noutra lado.

Em segundo lugar, podemos sentir-nos extremamente excitados em relação ao nosso trabalho e ideias. Outros poderão achar que essa excitação nos leva a assumir grandes riscos. Para nós, esses riscos não são grandes, porque o resultado é claro. No entanto, não somos infalíveis e os outros podem sentir um prazer especial nos nossos fracassos, mesmo que sejam raros. Além disso, os que não percebem esta intensidade poderão achar que estamos sempre a trabalhar, ressentindo-se, provavelmente, com a situação – fazemo-los ficar mal no retrato. Para nós, porém, o trabalho é diversão. Não trabalhar é que seria trabalho. Se é este o seu caso, talvez convenha manter segredo das suas longas horas de trabalho, que apenas serão conhecidas pelo seu superior.

Ou, melhor ainda, esqueça as longas horas de trabalho. Tente abordar até a excitação mais positiva como um estado de sobre-excitação e esforce-se por equilibrar trabalho e lazer. O trabalho irá beneficiar.

Um outro resultado da sua intensidade é que a sua mente imparável pode levá-lo a avançar para outros projetos ainda antes de ter completado todos os detalhes do anterior, e outras pessoas poderão colher os frutos que plantou. A menos que planeie bem toda esta situação, o que, de uma forma geral, não faz o seu género, terá de aceitar o resultado.

A sensibilidade emocional, um terceiro aspeto da sobredotação das PAS, pode conduzi-lo até às complexas vidas privadas de outras pessoas. Isto não é uma boa ideia, em especial no local do trabalho. Precisa de ter algumas barreiras profissionais. Especialmente no trabalho, precisa de passar mais tempo com os menos sensíveis, que podem representar um bom equilíbrio para si, e vice-versa. Relacionamentos mais intensos, que lhe ofereçam a profundidade emocional que procura, deverão ser desenvolvidos fora do local de trabalho.

Também exteriores ao trabalho deverão ser os relacionamentos que ofereçam um porto seguro das tempestades emocionais criadas pela sua sensibilidade. Não os procure entre os colegas nem, sobretudo, junto dos seus supervisores. A sua maneira de ser pode ser demasiado intensa para eles e poderão decidir que “há algo de errado consigo”.

Um quarto aspeto destes sobredotados, a intuição, pode parecer quase magia às outras pessoas. Elas não veem o que você vê – este contraste entre a superfície e “o que realmente se passa”. Portanto, tal como acontece com as suas invulgares ideias, deverá decidir se vai ser honesto ou se vai corroborar com as opiniões dos outros, sentindo-se secretamente um pouco alienado.

Finalmente, esta sua especial capacidade poderá dar-lhe um certo carisma. Os outros poderão esperar que os oriente, ao invés de serem eles a orientar-se a si mesmos. É uma tentação lisonjeira, mas acabará por parecer que lhes roubou a liberdade e, em certo sentido, é o que acontece.

Pela sua parte, poderá achar que os outros têm pouco para lhe oferecer em troca. A partilha inicial poderá ser seguida de uma sensação de desilusão. Porém, desistir dos outros levará a mais alienação quando, na verdade, precisa deles.

Uma solução para tudo isto é não insistir em expressar todos os seus talentos no trabalho. Expresse-se através de projetos privados e de arte, planos para o futuro ou um trabalho independente em paralelo, e através da própria vida.

Por outras palavras, para além de apresentar as suas ideias mais notáveis no trabalho, deverá ainda ampliar a utilização dos seus talentos. Use-os para alcançar um maior autoconhecimento e para aumentar a sabedoria sobre os seres humanos em grupos e organizações. Quando é esse o seu objetivo, não há problema em recostar-se na cadeira e observar, bem como participar como qualquer pessoa comum – e não dotada –, para ver como se sente.

Além de tudo o que fica dito, será bom manter o contacto com diversos tipos de pessoas, no trabalho e não só, aceitando que ninguém se pode relacionar com todas elas. De facto, aceitar a solidão que acompanha uma pessoa dotada pode ser o passo mais libertador e fortificante de todos. No entanto, deve aceitar igualmente o seu oposto, que não há necessidade de se sentir isolado, já que, de certa forma, todos são dotados. E depois há a verdade contrária: ninguém, incluindo o próprio leitor, é especial no sentido de ficar livre das verdades universais do envelhecimento e da morte.

Verificar que o Seu Traço É Devidamente Valorizado

Espero que, por esta altura, já consiga imaginar as múltiplas razões por que ser uma PAS pode representar uma vantagem no seu trabalho, quer seja um trabalhador independente ou por conta de outrem. Descobri, no entanto, que ultrapassar ideias negativas sobre o traço e valorizá-lo como deve implica um grande esforço. E será totalmente impossível convencer quem quer que seja do seu valor, se não se conseguir convencer a si mesmo. Por isso, siga as indicações que se seguem, sem falhar.

Liste todas as vantagens que uma PAS pode ter. Siga as regras de um *brainstorming* e aceite todas as ideias, sem críticas. Não se preocupe se as pessoas não-AS também tiverem alguns dos mesmos aspetos positivos. Basta que as tenhamos em maior número ou em igual percentagem. Use todas as estratégias: dedução lógica a partir do traço básico; pensar na sua imagem como a de alguém que está, tipicamente, cada vez mais sensível; pensar nas PAS que conhece e admira; pensar em si próprio; consultar este livro. A sua lista deve ser extensa. É sempre muito longa quando as PAS o

fazem enquanto grupo – comigo a puxar por elas. Portanto, vá continuando, até ter uma lista substancial.

Agora, faça duas coisas: escreva um pequeno discurso que possa usar durante uma entrevista, e também uma carta mais formal, expressando em ambos alguns dos seus trunfos e incorporando entre eles o seu traço de sensibilidade, de uma forma que, delicadamente, também elucide o seu empregador.

Aqui fica sugerida parte de um possível texto (um pouco informal para uma carta):

E além dos meus dez anos de experiência com crianças pequenas, possuo conhecimentos de artes gráficas e experiência prática em design. Estou ciente da contribuição única da minha personalidade e temperamento neste âmbito – sou uma pessoa extremamente conscienciosa, rigorosa e preocupada em realizar um bom trabalho.

Além disso, creio ter uma imaginação extraordinária. Sempre fui vista como sendo extremamente criativa (para além de ter obtido excelentes notas na escola e de ter um QI elevado). A minha intuição relativamente ao trabalho sempre foi um dos meus pontos mais fortes, incluindo a capacidade para detetar potenciais problemas ou erros.

Contudo, não sou do género de pessoas que criam confusão. Gosto de manter as coisas calmas à minha volta. De facto, quero que saiba que trabalho melhor quando me sinto tranquila e o ambiente é sossegado. Por isso mesmo, de uma forma geral, as pessoas sentem-se bem a trabalhar comigo, embora, pessoalmente, eu goste tanto de trabalhar sozinha como com um reduzido número de pessoas. A minha independência no que a tal diz respeito, e a minha capacidade para trabalhar bem sozinha e por minha conta é outro dos meus pontos fortes...

Ensaiar

Ensaiar certas situações pode ser excessivamente excitante, porque quando a pessoa está a ser observada ou quando se sente, por algum motivo, sobre-estimulada, o seu desempenho tende a ser pior – por exemplo, receber

demasiada informação ao mesmo tempo, ter demasiadas pessoas à sua volta a falar ou a esforçarem-se para aprender, imaginar as terríveis consequências de se esquecer de alguma coisa.

Se possível, tente ensaiar. Leve para casa os manuais de instruções ou fique a trabalhar sozinho fora de horas. Ou arranje forma de o fazer com outra pessoa, idealmente alguém que o deixe à vontade. Peça que lhe mostrem um dos passos a dar e depois pratique-o sozinho. A seguir, permita que alguém o veja a praticar, desde que não seja o seu supervisor ou um superior hierárquico, o que só o deixaria mais nervoso.

Sentir-se Fisicamente Confortável no Emprego

Uma vez que é extremamente sensível, não precisa de mais um desconforto extra ou stresse à sua volta. A situação pode ter sido considerada segura, mas continuar a ser stressante para si. Da mesma forma, outras pessoas podem não ter problemas com luzes fluorescentes, ruído de máquinas ou odores químicos, e você ter. Esta é uma questão bastante individual, até mesmo entre as PAS.

Se precisa mesmo de queixar-se, pense naquilo que está a enfrentar. Se mesmo assim quiser prosseguir, refira os esforços que fez para resolver a situação. Enfatize a sua produtividade e os feitos que realizou, mas que poderá ainda melhorar quando o problema estiver resolvido (se isso for realista).

Avançar numa Organização

Uma investigação levada a cabo junto de pessoas “tímidas” afirma que tendem a ser muito mal pagas e a trabalhar abaixo do seu nível de competência. Suspeito que isto seja verdade para muitas PAS, ainda que por vezes resulte da nossa própria escolha. Contudo, se quer progredir e não consegue, ou se no seu local de trabalho estão a ponderar-se despedimentos e não tem vontade de se encontrar entre eles, tem de prestar atenção à estratégia.

As PAS não costumam gostar de “políticas”. Porém, essa posição em si mesma pode até tornar-nos suspeitas. Somos facilmente mal compreendidas em todo o género de situações, em especial se passarmos menos tempo com os outros no local de trabalho ou não partilharmos com eles os nossos pensamentos. Podemos parecer distantes, arrogantes, estranhos. Se não formos insistentes, podemos parecer desinteressados ou fracos. Muitas

vezes, estas são projeções totalmente injustificadas. Tem de ser cuidadoso em relação a estas dinâmicas e planear como neutralizar tais projeções.

Sempre que for apropriado, permita que outros conheçam, de uma forma natural (ou até mesmo formalmente), os sentimentos positivos que tem em relação a eles e à organização. Pode achar que os seus sentimentos são óbvios, mas poderão não ser se o leitor for uma pessoa discreta e as outras pessoas não tiverem muita noção disso. Pondere se não deverá também falar mais abertamente sobre o que pensa ser o seu contributo, onde gostaria de se ver no seio da organização e quanto tempo estará disposto a esperar até que isso aconteça.

Entretanto, certifique-se de que não o tomam como garantido quando as promoções forem atribuídas, escrevendo semanalmente quais foram os seus mais recentes contributos para a organização, bem como quaisquer sucessos obtidos, quer na vida profissional, quer na vida pessoal. Seja pormenorizado. Decerto estará bem ciente de todos eles e, provavelmente, mais disposto a referi-los, mas, se possível, apresente a respetiva síntese ao seu supervisor na vossa próxima reunião.

Se resistir a concretizar esta tarefa ou se, daqui a um mês, ainda não a tiver realizado, pense seriamente em qual poderá ser o motivo. Sente-se como se estivesse a gabar-se? Pense então na possibilidade de estar a prestar um mau serviço à sua organização e supervisor, ao não lhes recordar o seu valor. Mais cedo ou mais tarde irá sentir-se insatisfeito e quererá avançar, ou poderá ser aliciado pela concorrência, ou poderá até ser dispensado, enquanto alguém menos competente é mantido na empresa. Quer que os outros reparem no seu valor, sem que lhes tenha de chamar a atenção para isso? Esse é um desejo comum, que tem a sua origem na infância e que raramente se concretiza neste mundo.

Ou será que, na verdade, está a fazer muito pouco? Importa-se? Talvez precise de manter um registo de tudo o que faz e é importante para si – trilhos percorridos em bicicleta, livros lidos, conversas tidas com amigos. Se há algo, para além do trabalho, que lhe absorve a maior parte da energia, pode ser aquilo que mais gosta de fazer. Haverá alguma forma de ser remunerado por isso? E se alguma responsabilidade, como os filhos ou um progenitor idoso, precisa do seu tempo, sinta orgulho em poder dar-lhe resposta. Liste-a também como feito realizado, ainda que isso, naturalmente, não possa ser partilhado com a maioria dos empregadores.

Finalmente, se não está a fazer progressos ou se sente que ninguém “está a tentar caçá-lo”, é bem possível que não seja suficientemente conhecido.

Bette Conhece Maquiavel

Bette era uma PAS que me procurou para fazer psicoterapia. Um dos aspetos que me referia com mais frequência era a sua frustração no trabalho. Os terapeutas nunca podem saber ao certo o que se passa realmente em situações em que apenas ouvem um lado da história. Ainda assim, pareceu-me que Bette fazia um ótimo trabalho no seu emprego, embora nunca tivesse sido promovida.

Até que, numa avaliação, foi criticada por vários tipos de comportamentos que, a nós, antes pareciam dever ser valorizados pela maior parte dos supervisores. Com muita relutância, Bette começou a questionar-se se a sua supervisora não estaria a “querer prejudicá-la”. Essa supervisora tinha uma vida pessoa muito difícil e a anterior responsável advertira Bette de que ela poderia tentar “apunhalá-la pelas costas”.

A maior parte dos outros funcionários dava-se relativamente bem com essa nova supervisora, mas a intuição de Bette dizia-lhe que estavam apenas a esforçar-se para mantê-la calma, porque tinham medo dela. Sendo muito mais velha, via a chefe como uma pessoa imatura, mas não como uma ameaça. Além disso, Bette era uma pessoa dedicada e conscienciosa, sendo frequentemente elogiada pelos visitantes, que a achavam a mais competente de todos os colegas do departamento. Achou que não tinha nada a temer, mas negligenciou a inveja da supervisora. De qualquer forma, Bette não gostava de pensar mal de alguém.

Acabou por tomar a iniciativa de pedir a uma pessoa do departamento de pessoal que a deixasse ver o seu processo (uma medida adequada naquele tipo de empresa) e descobriu que a supervisora tinha andado a acrescentar notas sobre ela que não correspondiam à verdade, ao passo que as informações positivas que Bette lhe pedira que incluísse não constavam.

Finalmente, teve de admitir que se encontrava numa luta de poder com a sua supervisora, mas não sabia o que fazer. Em particular, referiu, repetidas vezes, que não queria descer ao nível de pensar como aquela Némesis.

Para mim, a questão mais importante era ajudá-la a perceber por que motivo se tornara um alvo. De facto, Bette admitiu não ser a primeira vez que tal acontecia no seu percurso profissional. Suspeitei que neste caso – e embora isso não correspondesse à verdade – tivesse sido por ela parecer

distante, superior e, como tal, ameaçadora para uma pessoa mais nova e insegura. Porém, subjacente a isso estava a sua incapacidade, ou até mesmo recusa, de ver o conflito avizinhar-se.

Tanto neste como em outros ambientes profissionais do passado, Bette tornara-se um alvo fácil ao preferir ser “separada do rebanho”. Tal como muitas PAS que são introvertidas, preferia ir trabalhar, fazer bem o seu trabalho e regressar a casa sem ter de socializar, o que só ajudaria a aumentar a sua estimulação. Disse-me muitas vezes, “Não gosto de bisbilhotices como os outros”. Uma das consequências desta maneira de ser era manter-se demasiado desinformada sobre o que se passava à sua volta, a um nível informal. Precisava de recorrer à sua *persona* e de tagarelar um pouco para se conseguir proteger, perceber o que se passava e “ter alguns amigos influentes”. Uma segunda consequência era que, em certa medida, estava a rejeitar as outras pessoas ou, pelo menos, elas assim o pensavam. De qualquer maneira, não sentiam a mínima vontade de ir em seu auxílio e, dessa forma, a supervisora percebeu que estaria em segurança para atuar contra Bette.

Um outro erro, compreensível, que cometeu, tão típico de uma PAS, foi estar totalmente inconsciente do “lado sombrio”, ou aspetos menos agradáveis, da supervisora. De facto, Bette tinha tendência a idealizar os seus superiores. Não esperava senão simpatia e proteção por parte de um responsável. Neste caso, quando não os recebeu, decidiu ir ter com a pessoa acima da supervisora, em busca de ajuda. Contudo, mesmo assim achou que “seria correto” informá-la primeiro da sua intenção! Claro que a supervisora a venceu, voltando o seu superior contra Bette. Mais uma autoridade idealizada que se comportou, previsivelmente, como um mortal.

Quando pedi a Bette que fosse mais astuta, mais “política”, a princípio achou que estava a pedir-lhe para fazer jogo sujo. Mas eu sabia que tal pureza teria de projetar uma longa sombra e nos seus sonhos acabou por deparar com uma cabra presa zangada, depois um pequeno “lutador de rua” durão e, finalmente, uma mulher de negócios bastante sofisticada. Ao ficar a conhecer estas figuras oníricas, Bette percebeu que cada uma realçava algo que ela, de facto, possuía, mas que não usava e que antes reprimia veementemente, por considerar inaceitável. Na verdade, ensinaram-na a desconfiar pelo menos um pouco de cada pessoa, especialmente daqueles que ela idealizava (incluindo eu).

À medida que avançava na sua autorreflexão – grande parte dela requerendo, obviamente, uma coragem e inteligência consideráveis –, Bette admitiu ter dúvidas profundas sobre as motivações das pessoas. No entanto, tentava sempre suprimir essas suspeitas, como se fossem mais um aspeto desagradável de si mesma. Ao tomar consciência delas e analisá-las, descobriu que podia até confiar mais em algumas pessoas e, acima de tudo, nas suas próprias intuições menos conflituosas. No final deste capítulo, o leitor vai ter oportunidade de conhecer o seu próprio “mediador pessoal”.

Arrependimentos – Evitáveis e Inevitáveis

É difícil perceber tudo aquilo que não vamos conseguir fazer nesta vida, mas isso é parte da condição de ser mortal. Que maravilhoso será se conseguirmos progredir, nem que seja apenas um pouco, na questão que a vida nos colocou. Será ainda mais maravilhoso se descobrirmos uma forma de sermos pagos por isso. E praticamente um milagre se o conseguirmos fazer na companhia de outros, em harmonia e reconhecimento mútuos. Se ainda não chegou a essa fase, espero que por agora já tenha uma ideia de como poderá lá chegar.

Por outro lado, talvez tenha de aceitar que a sua vocação foi frequentes vezes bloqueada por outras responsabilidades, ou pela incapacidade da sua cultura em saber apreciá-lo. Se conseguir encontrar um lugar de paz no meio de tudo isto, é possível que seja o mais sábio de todos nós.

• **Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu** • Conhecer o Seu Maquiavel

Maquiavel iavel, conselheiro dos príncipes italianos do Renascimento, escreveu com uma franqueza brutal sobre a forma de avançar na vida e se manter na dianteira. O seu nome é associado, talvez em demasia, a manipulação, mentira, traição e a todo o tipo de intrigas existentes “na corte”. Não recomendo que se torne maquiavélico, mas considero que quanto mais as características dele lhe parecerem repugnantes, mais necessidade tem de estar consciente da possibilidade de elas estarem escondidas em si próprio e nos outros. Quanto mais alegar não saber nada de tais coisas, mais perturbado se sentirá pela convivência secreta que existe em si mesmo ou nos outros.

Em síntese, existe um Maquiavel dentro de cada um de nós. Sim, é verdade que foi um manipulador implacável. Contudo, príncipe algum – especialmente se fosse atencioso – se manteria muito tempo no poder sem pelo menos um conselheiro com uma perspectiva tão impiedosa quanto a dos inimigos que certamente teria. O truque é ouvir atentamente, mas mantendo Maquiavel no seu lugar.

Talvez já conheça esta característica de si próprio. Mas tente dar-lhe um aspeto humano, tentando imaginar como é, o que diz e qual o seu nome (provavelmente não será Maquiavel). A seguir, conversem. Deixe que ele lhe diga tudo sobre a empresa em que você trabalha. Pergunte-lhe quem faz o quê para avançar e quem anda a persegui-lo. Pergunte-lhe o que pode você fazer para progredir. Deixe a voz falar à vontade.

Mais tarde, tendo o cuidado de manter intactos os seus valores e bom caráter, pense no que aprendeu. Ficou, por exemplo, a saber que alguém está a usar táticas desleais, prejudicando-o a si e à sua organização nesse processo? Estará essa voz interior a ser paranoica, ou tratar-se-á de algo que já sabia, mas nunca quis admitir? Há algo inteligente que possa fazer para contrariar tudo isso ou, pelo menos, para se proteger a si próprio?

7.

.....

Relacionamentos Próximos:

O Desafio do Amor Sensível

Este capítulo é uma história de amor. Começa por abordar a forma como as PAS se apaixonam e como criam grandes amizades. A seguir, ajudá-lo-á na tarefa recompensadora de manter esse amor vivo, ao estilo PAS.

A Intimidade das PAS – Tantas Formas de a Criar

Cora tem 64 anos, é dona de casa e autora de livros infantis. Só casou uma vez, com o seu “único parceiro sexual”, e informou-me categoricamente que se sentia “muito satisfeita com este aspeto da sua vida”. Dick, o marido, é “tudo menos uma PAS”. Cada um deles desfruta do que o outro traz para o casamento, em especial agora, quando as situações mais complexas foram ultrapassadas. Ao longo dos anos, ela aprendeu, por exemplo, a resistir à vontade dele em querer partilhar com ela o seu gosto por filmes de aventuras, esqui alpino e assistir aos campeonatos Superbowl. Agora ele faz-se acompanhar dos amigos.

Mark, na casa dos 50 anos, é professor e poeta, sendo um especialista em T. S. Eliot. Não é casado e vive na Suécia, onde ensina literatura inglesa. As amizades ocupam um lugar central na sua vida. Tornou-se perito em encontrar outras almas como ele e em cultivar relacionamentos profundos com elas. Suspeito que se considerem bastante afortunadas.

Quanto à vida romântica, Mark recorda-se de umas paixões intensas, mesmo quando era ainda criança. Enquanto adulto, as suas relações foram “raras, mas avassaladoras. Duas delas estão sempre presentes. É doloroso. Não há um fim, embora a porta esteja fechada”. A seguir, apercebo-me de que o seu tom se tornou irónico, “Mas tenho uma vida de fantasia muito rica”.

Também Ann se recorda de ter estado intensamente apaixonada quando era criança. “Havia sempre alguém; era uma demanda, uma procura”. Casara aos vinte anos e em sete anos teve três filhos. Nunca havia dinheiro suficiente e, à medida que as tensões iam aumentando, o mesmo acontecia com os abusos por parte do marido. Depois de ele lhe ter batido violentamente algumas vezes, ela percebeu que tinha de partir, de crescer e de se sustentar.

Ao longo dos anos, teve outros homens na sua vida, mas nunca voltou a casar. Aos cinquenta anos, diz que a sua busca pelo “outro mágico” acabou finalmente. De facto, quando lhe perguntei se tinha organizado a sua vida de alguma maneira especial, de forma a acomodar a sua sensibilidade, a sua primeira resposta foi, “Finalmente consegui correr os homens da minha vida e já não me sinto tentada a novas procuras”. No entanto, grandes amizades com outras mulheres e laços estreitos com os filhos e com as irmãs proporcionam-lhe uma grande felicidade.

Kristen, a estudante que conhecemos no capítulo 1, foi outra pessoa que passou por paixões intensas ainda muito jovem. “Em cada ano, eu escolhia um. No entanto, quando fiquei mais velha e as coisas se tornaram mais sérias, em especial quando estava numa relação mais estável, só queria que me deixassem em paz. Depois, apareceu aquele com quem fui ter ao Japão. Ele era muito importante para mim, mas a relação também está a acabar, graças a Deus. Agora, que já tenho vinte anos, não me sinto tão interessada pelos rapazes. Primeiro quero descobrir quem sou realmente”. Kristen, tão preocupada com a sua sanidade, parece, sem dúvida alguma, bastante sã.

Lily, de 30 anos, teve uma juventude promíscua, como revolta contra a sua severa mãe chinesa. Dois anos antes, quando a sua saúde começara a ressentir-se devido à vida desregrada, percebeu finalmente como era infeliz. Durante a nossa entrevista, questionou-se até se não teria escolhido aquela vida excessivamente estimulante para se distanciar da família, que via como aborrecida e sem o habitual vigor norte-americano. De qualquer forma, quando recuperou a saúde, entrou numa relação com um homem que lhe parecia ser ainda mais sensível do que ela. A princípio, eram apenas amigos. Ele parecia tão aborrecido como a sua própria família. Contudo, entre eles foi crescendo algo delicado e atencioso. Foram viver juntos, mas ela não sentiu pressa para casar.

Lynn está na casa dos 20 e casou recentemente com Craig, com quem partilha um caminho espiritual comum e um amor novo e profundo. Contudo, um problema entre ambos é saber quanto sexo desejam ter. De acordo com a tradição espiritual dele, que ela abraçou depois de o ter conhecido, Craig abstinha-se da sexualidade. Por ocasião da nossa entrevista, ele mudara de ideias e era ela quem desejava seguir a tradição dele e abster-se. Chegaram a um compromisso que agradou a ambos, de fazer amor com pouca frequência (uma ou duas vezes por mês), mas de forma “muito especial”.

Estes exemplos ilustram a maneira diversificada e rica como as PAS satisfazem o seu desejo bastante humano de estar perto dos outros. Embora eu não possua ainda dados estatísticos de longa escala para poder confirmá-lo, a partir das minhas entrevistas fiquei com a impressão de que as PAS variam mais do que as outras pessoas no tipo de ligações que desenvolvem nesta área, optando por ficar sós com mais frequência, ser mais solidamente monogâmicas ou dando prioridade a relacionamentos próximos com amigos ou familiares, ao invés de relações românticas. É verdade que esta caminhada para uma canção de amor diferente pode dever-se às histórias e necessidades particulares das PAS. De facto, a necessidade é a mãe da invenção.

Apesar de toda esta diversidade, nós, as PAS, também temos alguns pontos comuns a tomar em consideração, no que diz respeito aos relacionamentos mais próximos, todos eles decorrentes da nossa especial capacidade para apreender o subtil, e à nossa enorme tendência para ficar num estado de sobre-excitação.

As PAS e o Amor

No que diz respeito a apaixonarmo-nos, a minha investigação sugere que isso ocorre de uma forma mais intensa com as PAS. O que pode ser bom. Há investigação que revela, por exemplo, que esse estado de paixão tende a aumentar a sensação de competência e a ampliar a ideia que a pessoa tem de si própria. Quando alguém está apaixonado, sente-se maior, melhor. Por outro lado, é bom conhecer algumas das razões por que nos apaixonamos com mais intensidade, que pouco ou nada têm que ver com o outro – para o caso de haver ocasiões em que preferiríamos que não fosse assim.

Contudo, antes de começarmos, escreva o que lhe aconteceu em uma ou mais situações em que se apaixonou profundamente. A seguir, confirme se algo do que descrevo se verificava no seu caso.

Apercebi-me de que certas PAS parecem nunca conseguir apaixonar-se (geralmente têm um estilo de ligação esquiiva, que descrevi anteriormente). Porém, dizer que nunca irá amar é como dizer que nunca choverá no deserto. Qualquer pessoa que conhece o deserto lhe dirá que quando aí chove, é melhor ter cuidado. Portanto, mesmo se acha que nunca se apaixonará profundamente, será melhor continuar a ler – para o caso de chover.

Quando É Demasiado Intenso

Antes de nos voltarmos para a análise de uma paixão ou amizade intensas, que podem originar relacionamentos maravilhosos, talvez seja interessante debruçarmo-nos sobre o caso raro, mas mais visível, de um amor avassalador e impossível. Pode acontecer com qualquer um, mas parece acontecer com mais frequência às PAS. Dado que é geralmente uma experiência infeliz para as duas partes envolvidas, poderá ser útil ter alguma informação, para o caso de vir a ser confrontado com uma situação dessas.

Trata-se, habitualmente, de um amor não correspondido. O fracasso sentido por não ser amado pode ser a principal causa da intensidade. Se um verdadeiro relacionamento se pudesse desenvolver a partir daí, a idealização absurda acabaria por arrefecer quando se conhecesse melhor o ser amado, com verrugas e tudo. Porém, a intensidade também pode deter o relacionamento. Um amor extremamente intenso é muitas vezes rejeitado pelo ser amado por ser tão exigente e irrealista. Aquele que é amado sente-se amiúde sufocado e nem sequer especialmente amado, uma vez que os seus sentimentos nem são propriamente tomados em consideração. De facto, pode parecer que o que ama não conhece *realmente* o ser amado, mas apenas uma visão impossível da perfeição. E assim, o que ama poderá abandonar tudo em nome do sonho de uma felicidade maravilhosa que apenas o outro poderá satisfazer.

Como surge um amor desses? Não existe uma resposta única, mas uma série de fortes possibilidades. Carl Jung defendia que os indivíduos habitualmente introvertidos (a maioria das PAS) dirigiam a sua energia para dentro, para proteger a sua preciosa vida interior, evitando que fosse excessivamente perturbada pelo mundo exterior. Sublinhou, porém, que quanto mais introvertida a pessoa era, maior pressão se acumulava no inconsciente, para compensar o movimento para o interior. É como se a casa ficasse cheia de crianças aborrecidas (mas provavelmente dotadas), que acabavam por descobrir a porta das traseiras. Essa energia reprimida geralmente cai sobre uma pessoa (ou sobre um lugar ou coisa), que se torna extremamente importante para os pobres introvertidos. Apaixonou-se intensamente, e esse estado tem menos a ver com a outra pessoa do que com o tempo que andou a protelar até chegar até ela.

Muitos filmes e livros abordam este tipo de amor. O filme clássico *O Anjo Azul*, sobre um professor que se apaixona por uma cantora de cabaré,

pode ser um exemplo. Também o livro clássico de Hermann Hesse, *O Lobo das Estepes*, a história de um homem mais velho extremamente introvertido que conhece uma jovem e provocadora dançarina e a multidão sensual e apaixonada que a rodeava. Em ambos os casos, os protagonistas são irremediavelmente arrastados para um mundo de amor, sexo, drogas, ciúme e violência – toda a estimulação dos sentidos que o seu eu intuitivo e introvertido anteriormente rejeitara e com a qual não sabia lidar. Também as mulheres passaram por tais vivências, como em algumas das obras de Jane Austen ou Charlotte Brontë, nos quais mulheres controladas, introvertidas e estudiosas são arrastadas pelo amor.

Independentemente do seu grau de introversão, o leitor é, antes de mais, um ser social. Não pode escapar à necessidade e desejo espontâneo de se ligar aos outros, ainda que a sua ânsia conflituante de se proteger seja muito forte. Felizmente, se já tivemos algum contacto com o mundo real e já nos apaixonámos algumas vezes, sabemos que ninguém é assim tão perfeito. Como costuma dizer-se, há mais peixe no mar. A melhor proteção contra uma paixão excessiva é estar mais em contacto com o mundo, e não menos. Quando encontrar um ponto de equilíbrio, pode até descobrir que certas pessoas o ajudarão a manter-se calmo e seguro. Portanto, e já que de qualquer forma vai acabar por se molhar, pode aproveitar para mergulhar connosco agora.

Recorde a sua própria história sobre como se apaixonou ou estabeleceu uma amizade forte. Seguiu-se a um longo período de isolamento?

Os Humanos e o Amor Divino

Uma outra forma de se apaixonar intensamente é projetando sobre outra pessoa os próprios anseios espirituais. Mais uma vez, se pudesse viver com essa pessoa durante uns tempos, poderia corrigir o erro de confundir o seu amado humano com um amado divino. Mas quando isso não é possível, a projeção pode ser surpreendentemente persistente. Acredito que a razão de um amor desses se prende com algo bastante maior. Tal como refeririam os junguianos, cada um de nós possui um ajudante interior destinado a conduzir-nos até aos reinos internos mais profundos. Porém, podemos não o conhecer muito bem ou, mais provável ainda, projetá-lo, erradamente, sobre outros, no nosso desejo desesperado de encontrar aquele de quem tanto precisamos. Queremos que esse ajudante seja real e, naturalmente, ainda

que tudo o que é do foro interior seja bem real, é uma ideia que pode não ser fácil de assimilar.

A tradição junguiana defende que, no caso de um homem, este ajudante interior é geralmente uma alma feminina, ou uma figura *anima* e, no caso de uma mulher, é geralmente um guia espiritual masculino ou *animus*. Portanto, quando nos apaixonamos, na verdade estamos a apaixonar-nos por essa *anima* ou *animus* interior, que nos levará onde queremos ir, ao paraíso. Vemos esses *anima* ou *animus* em pessoas de carne e osso, com quem esperamos partilhar um paraíso terrestre sensual (que geralmente inclui um cruzeiro tropical ou um fim de semana de esqui em Vail – os anunciantes terão todo o gosto em ajudar-nos a projetar esses arquétipos para o mundo exterior). Não me entendam mal. Carne e osso e sensualidade, tudo isso é excelente, só que não conseguirão substituir a figura interior ou o objetivo interior. Por agora, já conseguirá perceber a confusão que o amor divino poderá originar quando dois mortais se preparam para se amarem um ao outro de uma forma humana.

Mas talvez essa confusão seja aceitável, por uma vez, em determinado ponto da nossa vida. Como escreveu o romancista Charles Williams, “A menos que a devoção seja dirigida à coisa que, no final, vier a provar ser falsa, a coisa que no final é verdadeira não poderá entrar”.

Amor Avassalador e Vinculação Insegura

Como já antes discutimos, os relacionamentos das PAS com qualquer pessoa e qualquer coisa são extremamente afetados pela natureza das suas ligações aos seus primeiros cuidadores durante a infância. Uma vez que apenas 50 a 60 por cento da população desfrutou de uma vinculação segura nesta fase da vida (na verdade, uma estatística chocante), as PAS que têm tendência a ser muito cautelosas em relação a relacionamentos próximos (esquivas ou evitantes), ou muito intensas (ansiosas-ambivalentes) até podem considerar-se bastante normais. No entanto, as suas reações aos relacionamentos são poderosas porque há muitas questões por resolver nessa área.

Aqueles que têm vinculações inseguras esforçam-se frequentemente para evitar o amor, de maneira a não serem magoados. Ou talvez isso lhes pareça apenas uma perda de tempo e tentem não pensar por que razão veem as coisas de forma diferente das outras pessoas. No entanto, por muito que se esforcem, um dia poderão dar por si a tentar fazer a coisa certa. Alguém

aparece e parece-lhes suficientemente seguro arriscar uma ligação. Ou talvez haja algo na outra pessoa que os faça recordar alguém de confiança que passou brevemente pela sua vida. Ou algo no seu íntimo está desesperado, a ponto de querer tentar uma nova oportunidade. De repente, fica ligado, como aconteceu com Ellen.

Embora nunca se tenha sentido tão próxima do marido como ele desejaria, na altura em que terminou a sua primeira grande escultura, Ellen considerava que o seu casamento era relativamente feliz. Porém, assim que o projeto que a ocupou durante um ano ficou completo e foi enviado, sentiu-se estranhamente vazia. Raramente partilhava esse sentimento com alguém, mas um dia acabou por falar disso, sem querer, com uma mulher mais velha e robusta, que usava o cabelo grisalho penteado num coque.

Até essa conversa, Ellen nunca reparara na mulher, que era considerada um pouco excêntrica naquela comunidade. No entanto, a idosa fizera formação como mediadora e sabia ouvir de forma empática. No dia seguinte, Ellen deu por si a pensar constantemente naquela mulher. Queria voltar a estar com ela. Por seu turno, a mulher sentia-se lisonjeada por ter como amiga uma artista com tanto *glamour* como ela, e a relação floresceu.

Para Ellen, contudo, era mais do que uma amizade. Era uma estranha e imperiosa necessidade. Para sua grande surpresa, em breve tomou um cariz sexual para ambas e o casamento de Ellen tornou-se turbulento. Por consideração ao marido e aos filhos, decidiu pôr fim ao relacionamento entre as duas, mas não conseguiu. Era totalmente impossível.

Após um ano de cenas tempestuosas entre os três, Ellen começou a aperceber-se de falhas imperdoáveis na outra mulher – em especial, do seu temperamento violento. A relação terminou e o casamento de Ellen sobreviveu. Porém, só anos mais tarde, ao fazer psicoterapia, viria a compreender o que lhe tinha acontecido.

Ao explorar a sua infância, Ellen ficou a saber pela irmã mais velha que a sua atarefada mãe tinha pouco tempo ou inclinação para bebés, e que acabara por ser criada por uma série de *babysitters*. Conseguiu lembrar-se de uma delas, Mrs. North, que mais tarde foi a sua primeira professora de catecismo. Era gentil e afetuosa. A pequena Ellen achava que ela era Deus. E Mrs. North era uma dona de casa robusta, que usava o cabelo grisalho penteado num coque.

Ellen crescera inconscientemente programada. Primeiro, estava programada para evitar ligar-se a alguém, uma vez que os seus cuidadores tinham mudado com frequência. Contudo, a um nível mais profundo, estava programada para procurar alguém como Mrs. North, mesmo arriscando tudo para poder voltar a sentir-se segura, como fora na sua infância, durante algumas horas por dia, com a verdadeira Mrs. North.

Em certa medida, todos somos programados: para agradar e nos agarrarmos à primeira pessoa gentil que prometer amar-nos e proteger-nos; para encontrar o progenitor perfeito e idolatrá-lo; para sermos extremamente cuidadosos quando nos ligamos a alguém; para nos prendermos a uma pessoa exatamente igual à que antes não nos quis (para ver se desta vez conseguimos mudá-la) ou que insiste que nunca crescemos; ou apenas para encontrar outro porto seguro como aquele de que desfrutámos quando éramos crianças.

Olhe para a sua história de amor. Consegue entendê-la à luz do seu primeiro apego? Transpôs para ela necessidades profundas que lhe ficaram da sua infância? Algumas delas serão supridas com a “cola” que, normalmente, consolida a proximidade entre adultos. Mas há limites para o que podemos pedir a um adulto como nós. Alguém que queira realmente um adulto com as necessidades de uma criança (como, por exemplo, a necessidade de nunca ter o outro longe da vista) também tem algum problema do passado que ficou por resolver. A psicoterapia é a única forma de despertar para o que ficou perdido, lamentá-lo e aprender a controlar os sentimentos avassaladores.

Então e o amor romântico normal que, durante algum tempo, torna a vida tão maravilhosamente fora do normal?

Os Dois Ingredientes do Amor Recíproco

Ao estudar centenas de histórias de paixão (e amizade), escritas por pessoas de todas as idades, o meu marido (psicólogo social, com quem conduzi uma investigação considerável sobre relacionamentos próximos) e eu descobrimos dois temas mais comuns. O primeiro – e, aliás, óbvio – é que a pessoa que se apaixona gosta muito de determinados aspetos da outra pessoa. Porém, o outro é que, geralmente, a seta do Cupido apenas lhe perfura a carapaça no momento em que ela se apercebe de que a outra pessoa também gosta dela.

Estes dois fatores – gostar de certas coisas na outra pessoa e descobrir que essa pessoa também gosta de nós – deram-me a imagem de um mundo onde as pessoas passeiam admirando-se mutuamente, à espera de que alguém lhes confesse o seu amor. É importante que as PAS tenham esta imagem em mente, porque um dos momentos mais excitantes da vida de alguém é quando confessa ou recebe uma declaração de afeto. No entanto, se queremos estar perto de alguém, temos de fazê-lo! Temos de suportar todos os riscos de nos aproximarmos e de estarmos perto, incluindo ter de falar. Cyrano de Bergerac aprendeu essa lição, bem como o Capitão John Smith.

Como a Excitação Pode Levar Qualquer Pessoa a Apaixonar-se

Um homem conhece uma mulher atraente numa frágil ponte suspensa, que oscila com o vento no alto de um desfiladeiro. Ou conhece a mesma mulher sobre uma resistente ponte de madeira, erguida a trinta centímetros de altura, sobre um riacho. Em qual dos sítios é mais provável que o homem se sinta romanticamente atraído pela mulher? De acordo com os resultados de uma experiência realizada pelo meu marido e um colega (atualmente famoso na área da psicologia social), as probabilidades de se apaixonar sobre a ponte suspensa são muito maiores. Um outro estudo concluiu que temos maior tendência a sentir-nos atraídos romanticamente por alguém se nos encontrarmos excitados de alguma forma, ainda que seja por estarmos a correr no mesmo sítio ou a ouvir uma gravação de um monólogo cómico.

Há diversas teorias que explicam por que razão qualquer tipo de excitação pode levar à atração, caso haja alguém apropriado à mão. Uma razão pode ser a de tentarmos sempre atribuir a excitação a alguma coisa e, se for possível, gostaríamos de atribuí-la à atração. Ou pode também acontecer que, na nossa mente, níveis elevados, mas toleráveis, de excitação estejam associados a autoexpansão e excitação, as quais estão, por sua vez, associadas à atração por alguém. Esta descoberta tem implicações interessantes para as PAS. Se somos mais facilmente excitáveis do que as outras pessoas, em média teremos mais propensão para nos apaixonarmos (e talvez também de forma mais intensa) quando estivermos com alguém atraente.

Recorde a sua própria história de amor. Passou por alguma experiência excitante antes ou na mesma ocasião em que conheceu alguém que amou? Se, eventualmente, passou por alguma provação, sentiu-se fortemente ligado

às pessoas que viveram a mesma situação consigo? Ou a médicos, terapeutas, familiares ou amigos que o ajudaram a lidar com a crise ou com a dor? Pense em todas as amizades criadas durante o liceu ou faculdade, numa fase em que todos passavam por tantas situações novas e intensamente excitantes. Agora já compreende porquê.

Duas Outras Razões que Explicam por que São as PAS Mais Propensas ao Amor

As dúvidas sobre o seu próprio valor podem também estar na origem de uma paixão. Um estudo revelou, por exemplo, que raparigas estudantes cuja autoestima tinha sido reduzida (por algo que lhes tinha sido dito durante a experiência) se sentiam mais atraídas para um potencial parceiro masculino do que aquelas cuja autoestima não tinha ficado comprometida. De forma semelhante, as pessoas têm também maior propensão a apaixonar-se após o rompimento de outra relação.

Tal como antes sublinhei, as PAS têm tendência a perder facilmente a autoestima, porque sentem não ser o ideal da sua cultura. Por esse motivo, por vezes consideram-se felizes se alguém as quiser. No entanto, um amor com uma base destas pode não correr lá muito bem. Mais tarde, é possível que perceba que a pessoa por quem se apaixonou era bastante inferior a si ou, pelo menos, não era do seu tipo.

Olhe para a sua própria história de amor. A baixa autoestima desempenhou aí algum papel?

Claro que a principal solução passa por fortalecer a sua autoestima, reenquadrando a vida de acordo com a sua sensibilidade, fazendo algum trabalho interior no que quer que esteja a contribuir para a diminuição da sua confiança, e saindo para o mundo nos seus próprios termos, provando que está tudo bem consigo. Ficaré surpreendido com o número de pessoas que o irão adorar só *por causa* da sua sensibilidade.

E depois há a tendência muito humana para entrar ou persistir numa relação íntima apenas por medo de ficar sozinho, sobre-excitado ou de ter de enfrentar situações novas ou assustadoras. Creio que esta é uma das principais razões por que a investigação descobriu que um terço dos estudantes universitários se apaixonam durante o seu primeiro ano longe de casa. Somos animais sociais e sentimo-nos mais seguros quando estamos acompanhados. Porém, não podemos dispor-nos a ficar com qualquer um, só por medo de ficarmos sozinhos. É possível que a outra pessoa venha a

aperceber-se disso e fique magoada ou que se aproveite de si. Ambos merecem melhor.

Volte a olhar para trás, para a sua história de amor. Apaixonou-se por medo de ficar sozinho? Acredito que as PAS devem sentir que podem sobreviver pelo menos durante algum tempo sem um relacionamento próximo e romântico. De outra forma, não estarão livres para esperar por uma pessoa de quem realmente gostem.

Não tem de se envergonhar por não conseguir ainda viver sozinho. O mais provável é que algo tenha abalado a sua confiança no mundo ou que alguém tenha querido impedi-lo de desenvolver essa confiança. Contudo, se for prático, tente ir viver sozinho. Se lhe parecer demasiado difícil, trabalhe em conjunto com um terapeuta, para que o apoie e treine – alguém que não vai abusar de si nem abandoná-lo, e que não tenha interesse direto no resultado, a não ser ver que o leitor se torna autossuficiente.

Mas também não tem de estar *completamente* só. Existem outros confortos disponíveis, como os bons amigos, familiares leais, o colega de quarto que, por acaso, também está em casa e disponível para ir consigo ao cinema, cães meigos e gatos fofinhos.

Aprofundar uma Amizade

As PAS, em particular, nunca devem subestimar as vantagens de uma amizade profunda, que não precisa de ser tão intensa, complicada ou exclusiva como um relacionamento romântico. Alguns conflitos podem ser resolvidos. Alguns traços mais irritantes podem ser ignorados durante mais algum tempo, talvez até mesmo durante toda a vida. Além disso, numa amizade pode sempre ver o que é possível fazer, sem que se verifiquem danos duradouros, no caso de ser rejeitado ou de rejeitar a outra pessoa. Ocasionalmente, até pode surgir uma relação romântica a partir de algo que começou como amizade.

Para aprofundar uma amizade (ou um relacionamento familiar), use um pouco daquilo que sabe sobre razões saudáveis para as pessoas se apaixonarem. Diga à outra pessoa que gosta dela. E não hesite em partilhar uma experiência intensa – passem juntos uma provação, trabalhem num projeto, serem uma equipa. É difícil tornar-se próximo se apenas vão almoçar juntos de vez em quando. No processo de uma experiência partilhada, acabará por partilhar também alguns aspetos privados. Quando

essa partilha é mútua e apropriada, torna-se o caminho mais rápido para a proximidade.

Encontrar a Pessoa Certa

Na verdade, muitas vezes é a pessoa não-AS que nos encontra. Durante algum tempo, quase todos os meus amigos eram extrovertidos, não especialmente sensíveis (mas, sem dúvida alguma, agradáveis e empáticos), e pareciam um pouco orgulhosos por me terem descoberto, a escritora reservada. Foram boas amizades, que me deram perspectivas e oportunidades que não poderia ter encontrado por mim própria. No entanto, por diversos motivos, é sempre bom para as PAS terem também por perto outras pessoas como elas.

Uma excelente tática para descobrir outras PAS é pedindo a amigos extrovertidos que lhe apresentem algumas que conheçam. De qualquer forma, poderá encontrar uma PAS pensando como uma. Nada de *happy hours*, ginásios ou festas. Correndo o risco de reforçar estereótipos, e a título de exemplo, será mais provável encontrar PAS em cursos educativos para adultos, em atividades dedicadas à temática de conservação da natureza e passeios junto de organizações ambientais, igrejas unitárias ou quakers², grupos de estudo para católicos ou para judeus – com vista a conhecer melhor os aspetos mais profundos ou mais esotéricos das respetivas religiões –, aulas de pintura, palestras sobre psicologia junguiana, leituras de poesia, reuniões Mensa³, concertos, espetáculos de ópera e *ballet*, eventuais palestras antes dos espetáculos e retiros pessoais de todos os tipos. Para começar, esta lista já deve chegar.

Quando tiver encontrado outra PAS, facilmente poderá iniciar uma conversa, comentando algo acerca do barulho ou da estimulação no local onde se encontram. Podem concordar ir para outro sítio, dar um passeio ou procurar um lugar tranquilo.

As PAS e a Dança

Já disse e repito que as PAS precisam de relacionamentos próximos e são muito competentes nessa matéria. Ainda assim, precisamos de estar atentos àquele nosso lado que quer manter-se introvertido para conseguir proteger-se. Muitas vezes, damos por nós no seguinte tipo de dança:

Primeiro, queremos estar próximos e, portanto, lançamos todos os sinais que convidam a essa proximidade. Depois, alguém responde. Quer falar connosco, conhecer-nos um pouco mais, talvez até tocar-nos. Nessa altura,

recuamos. Durante algum tempo, a outra pessoa é paciente, mas acaba por recuar também. Sentimo-nos sós e voltamos a emitir os sinais. A mesma pessoa, ou outra, tenta de novo. Ficamos contentes – durante um bocado. Depois, sentimo-nos assoberbados.

Um passo para a frente, um passo para trás, um passo para a frente, um passo para trás, até ambos estarem cansados da dança.

Encontrar o ponto de equilíbrio entre distância e proximidade pode parecer impossível. Se tentar agradar aos outros, perderá a noção das suas próprias necessidades. Se apenas tentar agradar a si próprio, muitas vezes não conseguirá expressar o amor nem assumir os compromissos que o relacionamento requer.

Ter um relacionamento com alguém como nós é uma solução. No entanto, ambos poderemos acabar tão afastados que será como se dançássemos em lados opostos da sala. Por outro lado, um relacionamento com alguém que queira estar mais envolvido e estimulado poderá fazer com que a dança se torne uma provação. Não sei qual será a resposta no seu caso, mas sei que as PAS devem permanecer na dança e não desistir nem desejar que acabe. No melhor dos casos, é como um fluxo que equilibra as necessidades de cada um e reconhece que os sentimentos flutuam. Com o tempo, vai dançando de forma mais graciosa, pisando menos os pés do outro. Vamos então olhar mais de perto os seus relacionamentos próximos.

Relacionamentos Próximos Entre Duas PAS

Ser próximo de outra PAS deve ter grandes vantagens. Cada uma sente-se, finalmente, compreendida. Deverão existir menos conflitos sobre quanto é demasiado, sobre a necessidade de passar tempo sozinho. Provavelmente até gostam de passatempos semelhantes.

A desvantagem pode ser a maior probabilidade de terem dificuldades no mesmo tipo de coisas, seja perguntar uma direção a um estranho, ou passar um dia nas compras. Assim sendo, estas coisas tendem a ser evitadas. Além disso, se ambas têm tendência para se manterem afastadas dos outros, não haverá ninguém que vos force a serem mais íntimos, a enfrentarem a vossa insegurança. Um relacionamento distante pode até funcionar bem para os dois, mas terá uma qualidade árida que estaria ausente num relacionamento com uma pessoa que preferisse uma maior proximidade. Seja como for, a decisão é vossa. Apesar do que diz a psicologia popular, não há lei alguma,

natural ou humana, que determine que têm de ser íntimos e de partilhar tudo intensamente para ficarem satisfeitos.

Finalmente, a minha impressão é que, de uma forma geral, sempre que duas pessoas numa relação têm personalidades semelhantes, a sua compreensão recíproca é forte e os conflitos entre ambas mínimos. Isso pode ser enfadonho, mas pode também constituir um porto de abrigo seguro e tranquilo, a partir de onde cada um de vocês pode viajar, seja no mundo exterior, seja interiormente. Ao regressarem para junto do outro, poderão partilhar, vicariamente, a emoção da experiência tida por cada um.

Quando o Outro Não É uma Pessoa Altamente Sensível

Qualquer diferença existente em duas pessoas que passem imenso tempo juntas tem tendência a crescer. Se um dos elementos tem mais jeito para ler mapas ou consultar extratos bancários, irá fazê-lo pelos dois e tornar-se o especialista. O problema é que quando fica sozinho com um mapa, ou o banco pretende saber o que se passa com a sua conta, o outro, que “não sabe” fazê-lo, sente-se completamente tolo e inútil (muito embora também aconteça vir a ficar surpreendido ao descobrir que, graças a observar o companheiro, também já consegue fazê-lo bem melhor do que ambos imaginariam).

Cada um precisa de decidir as áreas em que é aceitável ser-se desajeitado, mas podendo contar com um par como especialista, e quais aquelas em que tal não é minimamente admissível. O respeito por nós próprios é um ponto relevante, e penso que nos casais heterossexuais os estereótipos relacionados com o género estão, de certa forma, estabelecidos. Talvez o leitor se sinta desconfortável ao fazer coisas que habitualmente as pessoas do seu género não fazem. Ou talvez, como eu e o meu marido, se sinta desconfortável ao permitir que esses estereótipos subsistam (eu gosto de saber como mudar um pneu e ele gosta de saber mudar uma fralda).

Esta especialização é mais problemática quando ocorre em volta do “trabalho” psicológico, e é tentador ignorá-la. Um dos elementos do casal sente as emoções pelos dois; o outro permanece tranquilo. Ou um deles sente apenas as emoções positivas, não ganhando qualquer resiliência para lidar com a dor, ou o medo ou outras emoções negativas. O outro fica preso no meio de toda a ansiedade e depressão.

No que diz respeito ao nosso traço, aquele que for menos sensível, mesmo que apenas um pouco, torna-se o especialista em fazer o que quer que possa deixar sobre-estimulada a pessoa mais sensível (ou, se são ambos sensíveis, podem especializar-se em áreas diferentes). Há vantagens para ambos os lados. Há mais calma, uma das pessoas sente-se útil e a outra sente-se apoiada. De facto, a pessoa menos sensível pode vir a sentir-se indispensável e considerar tudo isto muito tranquilizador.

Entretanto, a mais sensível cuida por ambas de todas as questões mais subtis. Algumas delas poderão parecer menos cruciais – como ter novas ideias criativas, refletir sobre a razão da vida, comunicar de uma forma mais profunda, apreciar a beleza –, mas se existe uma ligação forte entre as duas pessoas, será provavelmente porque a menos sensível precisa (e valoriza) realmente daquilo com que a mais sensível contribui. Sem isso, toda a eficiência que pudesse existir na concretização de algo não serviria para nada e seria decerto também menos eficaz. Por vezes, a pessoa mais sensível poderá até sentir tudo isto e considerar-se indispensável e até muito superior.

Num relacionamento que dura há muitos anos, é possível que ambos os parceiros se sintam bastante satisfeitos com a sua distribuição de tarefas. Contudo, especialmente na segunda metade da vida, um deles, ou até ambos, pode passar a sentir-se insatisfeito. O desejo de se sentir completo, de experimentar a outra parte da vida em que não está especializado, poderá tornar-se mais irresistível do que o desejo de ser eficiente ou de evitar o fracasso. Mais ainda, se esta especialização se tornou extrema, como pode acontecer com um casamento longo, cada um dos parceiros pode sentir-se tão dependente do outro que perde qualquer sentido de escolha no que respeita a estar nessa relação. No caso da sensibilidade, um dos dois pode sentir-se incapaz de sobreviver no mundo exterior; por seu lado, o outro poderá sentir-se incapaz de encontrar o caminho para o seu interior. Chegados a este ponto, a cola já não é o amor, mas antes a falta de alternativas.

A solução é óbvia, mas não é fácil. Ambos têm de concordar que a situação precisa de mudar, mesmo que durante algum tempo as coisas não funcionem de forma tão eficiente como antes. O mais sensível deverá experimentar coisas novas, assumir mais o controlo, fazer as coisas sozinho. O menos sensível deve experimentar viver sem a contribuição “espiritual”

do outro e estabelecer contacto com o subtil, quando ele surge na sua própria consciência.

Cada um pode ser um *coach* do outro se ambos se absterem de avançar para assumirem o controlo total. Se assim não for, o papel mais útil será o do que se mantém como apoiante na bancada. Ou talvez o papel de alguém que se esquece totalmente do outro durante algum tempo, para que o inapto possa ir lutando sem ser observado, ou sem que fique envergonhado pelos seus insignificantes esforços. Em caso de necessidade, o amator sabe para onde se voltar em busca de um especialista ou de uma ajuda carinhosa. Continua a ser uma excelente oferta. Na situação corrente, talvez até a melhor de todas.

Diferenças no Nível de Excitação Ideal

Temos vindo a considerar uma situação em que o leitor e o seu companheiro ou amigo menos sensível fazem coisas juntos que se tornam quase demasiado confortáveis para si, o “sensível”. Mas também ocorrerão muitas situações em que o outro não apreciará que você se sinta sobre-estimulado. Os tempos em que ambos faziam exatamente as mesmas coisas e que ele, ou ela, continua a sentir-se bem a fazer. O que se passa consigo?

Como é que responde a um pedido bem-intencionado para que “pelo menos tente” ou para que “não estrague a diversão”? Este foi um dilema do meu próprio passado – primeiro com a minha família, quando era criança, depois mais tarde, com o meu marido. Se eu dissesse que não podia participar em alguma coisa, ou os outros não iam por minha causa e, nesse caso, sentia-me culpada, ou iam sem mim, e eu sentia que tinha perdido uma oportunidade. Que escolha! Sem compreender o meu traço, geralmente a minha solução era seguir com o que estava planeado. Por vezes funcionava, outras vezes era uma pura agonia e, noutras ocasiões ainda, eu acabava por adoecer. Não é de admirar que muitas PAS percam a ligação com o seu “verdadeiro eu”.

Passámos um ano na Europa quando o nosso filho era bebé, e durante algumas semanas de verão viajámos com amigos. No primeiro dia de passeio, fomos de Paris até à costa mediterrânica, e depois ao longo da Riviera e até Itália. Não previmos que iríamos juntar-nos a outros veraneantes, todos a serpentear de uma cidade para a outra, carros em fila, buzínadelas, motorizadas que se engasgavam. Entretanto, nós os cinco tentávamos decidir-nos por uma cidade e hotel que transformasse em

realidade a nossa fantasia da Riviera, apesar de não termos feito reservas e de não termos muito dinheiro. O meu filho pequenino, feliz por poder usar-me como trampolim durante horas, acabou por se cansar e começou a chorar, a ficar agitado e, por fim, a gritar. Ao pôr do sol, as coisas já não estavam a ser tão divertidas.

Já no quarto do hotel, eu ansiava por descanso e por poder deitar a criança. Nesse tempo, eu não entendia nada disto como sendo um traço especial. Sabia apenas do que nós os dois precisávamos, naquele momento.

O meu marido e os nossos amigos, contudo, estavam preparados para ir fazer uma volta pelos casinos de Monte Carlo. Como muitas PAS, não gosto de jogar. Ainda assim, parecia fascinante. Mas eu não iria aguentar, de forma alguma. Por outro lado, se conseguisse arranjar uma *babysitter*... Odiava ter de permanecer no quarto.

Acabei por ficar. O meu filho dormiu bem. Eu fiquei acordada, sentindo-me triste, só, com inveja dos outros e nervosa por estar num sítio estranho. Como é evidente, quando eles chegaram, bastante alegres, deliciaram-me com histórias engraçadas e repletas de “devias-ter-estado-lá”. Eu não tinha ido nem tinha dormido e depois continuei a não conseguir dormir, porque estava aborrecida por não ter dormido!

Quem me dera ter sabido na altura o que sei agora. A sobre-excitação passa rapidamente a preocupações, arrependimentos – o que quer que se encontre à mão –, e ir para a cama não significa que se consiga dormir, já que podemos estar demasiado agitados. Ainda assim, será o melhor sítio para se estar. E geralmente há sempre outra opção, mesmo que seja ver Monte Carlo. Acima de tudo, pode sentir-se maravilhosamente por ficar em casa, desde que aceite que é realmente aí que se sente, por vezes, melhor.

Nessas situações, o seu amigo ou companheiro fica num dilema complicado. Quer que o acompanhe e, já que no passado por vezes funcionou bem, sente-se tentado a forçar. Se for sem a sua companhia, o outro vai sentir-se profundamente culpado por deixá-lo sozinho.

Creio que nestes casos a PAS deve assumir o comando, para mais tarde não ter ninguém a quem culpar. Afinal de contas, é quem melhor sabe como se está a sentir e do que poderá desfrutar. Se hesitar fazer algo com medo de uma sobre-estimulação – e não por causa do seu estado de fadiga –, terá de sopesar a possibilidade de até poder divertir-se (e acrescentar algum peso a favor de sair, se tiver também medo de um ambiente que não lhe é familiar,

resquícios da sua infância). Tem de decidir por si mesmo e agir. Se vier a comprovar-se que essa ação foi um erro, só pode culpar-se a si próprio. Pelo menos tentou. Se sabe que está sobre-estimulado e que precisa de ficar em casa, faça-o graciosamente e minimize os arrependimentos que expressa. Incite as outras pessoas a divertirem-se mesmo sem si.

Tempo Diário Só para Si

Outro problema frequente num relacionamento próximo com um parceiro ou amigo menos sensível é a sua enorme necessidade de solidão, apenas para pensar e digerir o dia. A outra parte pode sentir-se rejeitada ou, simplesmente, desejar a sua companhia. Deixe bem claro por que razão quer fazer uma pausa. Esclareça quando irá estar novamente disponível e cumpra a promessa. Ou talvez possam ficar juntos, mas descansando em silêncio.

Se encontrar resistência quanto à sua necessidade de solidão (ou de alguma das suas necessidades especiais), precisará de discutir a questão de forma mais aprofundada. Tem direito a uma experiência e necessidades diferentes. Porém, tem de perceber que não são as mesmas do seu parceiro ou amigo, nem da maioria das pessoas que ele/ela conhece. Portanto, tente ouvir e perceber o que o outro está a sentir. Talvez ele não queira aceitar que possa existir entre ambos uma tão grande diferença. Ou talvez receie que haja algum problema consigo, ou uma doença. Esse parceiro pode até ter uma sensação de perda, por causa das aventuras, reais ou imaginadas, que este traço parece estar a impossibilitar. Poderá surgir algum sentimento de raiva ou a impressão de que é tudo invenção da sua parte.

Importará recordar o outro, modestamente e com tato, de todas as coisas de que ele/ela beneficia por causa do seu traço. E o leitor, pelo seu lado, deve certificar-se de que não está a usar a sua sensibilidade para fazer as coisas à sua maneira. Se a isso se dispuser, *pode* tolerar elevados níveis de estimulação, *especialmente* quando está com alguém que o acalma e faz sentir seguro. Por vezes, fazer um esforço honesto para acompanhar o seu amigo ou parceiro será apreciado. Poderá dar resultado. Se não der, terá mostrado os seus limites – e, preferivelmente, sem exclamar, “Eu bem te disse”. Tornar-se-á notório que, de uma forma geral, quando cada um reconhece e respeita o nível ótimo de excitação do outro, ambos ficarão mais felizes, mais saudáveis e menos ressentidos. Cada um encorajará o outro a fazer o que é necessário – sair e divertir-se, ficar em casa e descansar –, com vista a permanecerem numa situação confortável.

Claro que outras questões poderão vir à superfície quando se afirmar em relação às suas necessidades. Se o relacionamento já se encontrar sobre um terreno pouco sólido, anunciar o seu traço como um fator com o qual o seu amigo ou parceiro terá de viver pode produzir um enorme tremor de terra. Contudo, se a fenda já lá estava desde o início, não deite as culpas para o seu traço ou para a sua defesa dele, mesmo que isso se torne num ponto de discórdia.

O Medo de uma Comunicação Honesta

Em geral, a sensibilidade pode melhorar substancialmente a comunicação íntima. O leitor apercebe-se com mais facilidade das pistas subtis, das *nuances*, dos paradoxos e das ambivalências, dos processos inconscientes. Percebe que este tipo de comunicação requer paciência. É leal, consciencioso e valoriza o vosso relacionamento, dispondo-se a dar-lhe o tempo necessário.

O problema principal é, como sempre, a sobre-excitação. Nesse estado, podemos ser extremamente insensíveis a tudo o que nos rodeia, incluindo com aqueles que amamos. Podemos culpar o nosso traço – “Estava apenas demasiado cansado, demasiado sobrecarregado”. Mas continua a ser nosso dever fazer o que for possível para comunicar de uma forma útil, ou permitir que o outro saiba, se possível antecipadamente, quando não somos capazes de cumprir a nossa parte.

Provavelmente, os maiores erros de comunicação das PAS são quando evitam a sobre-excitação causada por coisas desagradáveis. Acho que quase toda a gente, mas especialmente as PAS, teme a raiva, a confrontação, as lágrimas, a ansiedade, as “cenas”, o ter de enfrentar uma mudança (que implica sempre a perda de alguma coisa), o pedido para mudarmos, sermos julgados ou envergonhados pelos nossos erros, ou julgarmos e embaraçarmos outra pessoa.

Decerto saberá – por experiência própria, por ler, ou talvez por aconselhamento profissional – que para uma relação se manter fresca e viva, temos de passar por tudo isso. Porém, por alguma razão, esse conhecimento não ajuda quando chega a hora de mergulhar fundo e soltar os seus sentimentos.

Mais ainda, a sua intuição vem ao de cima. Num mundo semiconsciente imaginário, muito realista e excitante, começa de imediato a vivenciar

várias possibilidades de como a conversa poderá decorrer, a maioria das quais perturbadora.

Há duas formas de enfrentar os seus medos. A primeira, é tomando consciência do que está a imaginar e idealizando também outros cenários – por exemplo, como ficarão as coisas depois do conflito estar resolvido, ou o que acontecerá se *não* conseguir solucionar o problema. A segunda é discutindo com o seu amigo ou parceiro o que acha que o está a impedir de ser mais aberto. Dizer algo como, “Gostaria de falar contigo sobre isto e aquilo, mas não posso se reagires assim e assim” é, sem dúvida, manipulador. No entanto, isso poderá também fazê-lo chegar a aspetos mais profundos quanto à forma como comunica.

A Necessidade de Intervalos Durante os Conflitos

Um casal em que um ou os dois membros são PAS precisa de definir algumas regras básicas adicionais para aquelas comunicações mais excitantes, que são, em geral, as discussões. Presumo que já tenham banido a possibilidade de se “insultarem”, de misturarem aspetos do conflito presente com situações do passado, ou de usarem, abusivamente, confidências partilhadas quando ambos se sentiam seguros e próximos. Contudo, ambos poderão ainda concordar com outras regras para lidar com a sobre-excitação. Uma delas poderá ser a de fazer um intervalo.

De um modo geral, diria que um dos elementos não deve sair a meio de uma discussão (ou suscitar a questão de “acabar de uma vez por todas”). Ainda assim, quando alguém tem uma vontade muito forte de se afastar, é porque se sente desesperado e encurralado – as palavras não estão a dar resultado. Por vezes, isto deve-se a um sentimento de culpa, por ter visto algo muito desagradável em relação a si próprio. Esse é o momento para o outro elemento retroceder e mostrar alguma simpatia, e não insistir e envergonhar o outro mais ainda. Por vezes, o que está encurralado ainda acha que tem razão, mas sente-se desarmado. As palavras são demasiado rápidas, demasiado acutilantes, nenhuma réplica funciona. A fúria aumenta e sair é a única forma segura de a expressar.

De qualquer forma, sendo uma PAS, poderá por vezes sentir-se de tal forma sobre-estimulado só por causa da discussão, que a vossa disputa se transforma num dos piores momentos da sua vida. Uma vez que o vosso relacionamento está prestes a tornar-se amargo e distante, sem que tenha havido ocasião para cada um expressar as suas legítimas queixas, quer que

ambos olhem para trás, para anteriores brigas, como tendo valido a pena, mesmo que nessa altura tenham sido dolorosas. É isso que significa ser civilizado. Portanto, faça um intervalo. Ofereça uma saída de emergência, mesmo que apenas por cinco minutos, uma hora, uma noite para pensar no assunto. Não é uma retirada, mas apenas um adiamento.

Esperar para terminar uma discussão pode ser difícil para ambos, portanto os dois terão de concordar nessa pausa. Se possível, discutam-na antecipadamente como uma regra básica realmente útil e não como uma desculpa para não assumir responsabilidades. Na verdade, é possível que a ache tão útil que facilmente concordará com ela no futuro. Após um intervalo, tudo parece diferente.

O Poder das Metacomunicações Positivas e a Escuta Reflexiva

Metacomunicação significa falar sobre a forma como fala ou apenas sobre a forma como se sente, de uma forma geral, para além de determinado momento. Metacomunicações negativas podem ser algo do género: “Só espero que tenhas noção de que embora esteja a discutir este assunto contigo, tenciono fazer o que me apetecer”. Ou, “Já reparaste que sempre que discutimos te tornas irracional?” Semelhantes abordagens levam as discussões a um outro nível. São armas potentes e deve esforçar-se por evitá-las.

Por seu lado, as metacomunicações positivas fazem o oposto, colocando um “teto seguro” sobre os danos entretanto causados. Podem ser algo do género: “Sei que neste momento estamos a discutir de forma bastante dura e acalorada, mas quero que saibas que desejo que isto se resolva. Preocupo-me contigo e gosto de ver que também lutas por isto como eu”.

Estas metacomunicações positivas são importantes em todos os momentos tensos entre pessoas. Diminuem a excitação e a ansiedade, recordando aos intervenientes na disputa que se interessam, ou poderão interessar-se, um pelo outro e que provavelmente tudo se resolverá. Os casais em que um ou ambos são PAS, em especial, devem ter o cuidado de incluí-las na sua caixa de ferramentas de relacionamentos próximos.

Sugiro também que experimente a “escuta reflexiva”. Esta valiosa ferramenta tem sido usada desde os anos sessenta e provavelmente já a conhece bem. Achei importante lembrá-la aqui, porque salvou o meu casamento duas vezes, sem exagero. Como poderia deixá-la de fora? É como a reanimação cardiopulmonar do amor e da amizade.

A escuta reflexiva resume-se a ouvir a outra pessoa, especialmente em relação aos seus sentimentos. Para ter a certeza de que ouviu bem, repete os sentimentos que foram referidos. É isso... embora não seja tão simples como parece. Antes de mais, poderá parecer um pouco formal, “como o trabalho de um terapeuta”. E parece, quando feito de forma exclusiva. Porém, essa reação pode também dever-se a um certo desconforto com os sentimentos, pelo menos em parte decorrente da sua cultura. Acredite quando lhe digo que parece menos artificial à pessoa que recebe a atenção. E, da mesma forma que os bons jogadores de basquetebol por vezes não podem senão fazer cestos e driblar, o leitor também precisa de ir praticando escutar apenas, para que, quando tal for necessário, possa usar esta técnica como uma “jogada”. Por isso, experimente, pelo menos uma vez, escutar apenas e reflexivamente, de preferência com alguém chegado.

Ainda não está convencido? Uma outra razão para se centrar nos sentimentos é o facto de que cá fora, no mundo, raramente os ouvimos. Queremos honrá-los, pelo menos nos relacionamentos mais próximos. E a verdade é que os sentimentos são mais profundos do que as ideias e os factos, na medida em que frequentemente lhes dão cor, os controlam e confundem. Se os sentimentos forem claros, também as ideias e factos o serão.

Ao escutar reflexivamente durante um conflito na sua relação, será forçado a ouvir que está a ser injusto, que é o momento para ultrapassar certas necessidades e deixar de lado certos hábitos, e de ouvir sobre o impacto negativo que você está a ter, sem se poder defender e silenciar as más notícias, bem como sem ficar demasiado excitado ou abatido, de forma a que o outro precise de cuidar de si. Isto leva-nos a um tópico mais profundo.

Os Relacionamentos Próximos Como um Caminho para a Individuação

No capítulo 6, descrevi aquilo a que os psicólogos junguianos chamam processo de individuação, o de seguirmos o nosso próprio caminho na vida, aprendendo a ouvir a nossa voz interior. Um outro aspeto desse processo é ouvir especificamente essas vozes ou partes de nós mesmos que temos evitado, desprezado, ignorado ou negado. Estas partes da “sombra”, como lhe chamam os junguianos, são sempre necessárias, para que possamos

tornar-nos pessoas fortes e completas, mesmo que passemos metade das nossas vidas a comportar-nos como se o seu conhecimento nos matasse.

Por exemplo, alguém pode estar tão convencido de que é sempre forte, que nunca conseguirá admitir nenhuma fraqueza. A História e a ficção estão repletas de lições sobre este perigoso ponto cego, que pode acabar por aniquilar uma pessoa. Também já todos observámos o oposto – pessoas convencidas de que são sempre fracas, vítimas inocentes, perdendo o seu poder pessoal, mas ganhando a oportunidade de pensar em si próprias como sendo boas e nos outros como sendo maus. Algumas pessoas negam a parte que ama; outras, a parte que odeia. E assim por diante.

ESCUTA REFLEXIVA

Quando for realizada como um exercício, estabeleça um tempo limite (um mínimo de 10 minutos, e um máximo de 45). A seguir, mas não de imediato, troquem de papéis, dando ao outro o mesmo tempo. Espere uma hora ou até mesmo um dia. Se a questão era algum conflito ou uma zanga entre vocês dois, espere, igualmente, antes de discutir o que foi dito. Se quiser, pode tomar algumas notas sobre o que pretende dizer. No entanto, neste caso, a melhor aposta será expressar as suas reações durante a sua vez de escuta reflexiva.

O QUE FAZER:

1. Comporte-se como estando realmente a ouvir. Sente-se direito, com as pernas e os braços descruzados. Pode inclinar-se para a frente. Olhe para a outra pessoa. Não consulte o relógio.
2. Através de palavras ou tom de voz reproduza os sentimentos que estão a ser expressos. Os conteúdos factuais são secundários e surgirão à medida que for falando – seja paciente. Se suspeita que há outros sentimentos presentes, espere até que eles se revelem por palavras ou se tornem totalmente óbvios pelo tom de voz.

Para começar, com um exemplo um pouco tolo, a demonstrar a ideia de enfatizar o reflexo dos sentimentos, o seu parceiro poderá dizer, “Não gosto do casaco que tens vestido”. Neste exercício, no sentido de enfatizar o sentimento, você responderia, “Não gostas mesmo deste casaco”, e não, “Não gostas mesmo deste casaco”, que antes enfatizaria o casaco, como se quisesse saber o que havia de errado com ele. E também não diria, “Não gostas mesmo que eu use este casaco”, onde o foco estaria em si (geralmente usado de forma defensiva).

No entanto, mesmo estes exemplos simples podem levar-nos mais longe. O seu parceiro responde ao seu reflexo dos sentimentos dizendo, “Sim, esse casaco faz-me sempre pensar no inverno passado”. Aqui não há grandes sentimentos – ainda. Espere para ver.

O seu parceiro diz, “Odiei viver naquela casa”. Você enfatiza os sentimentos, “Estar lá foi muito mau para ti”. E não, “Porquê?”, nem, “Eu tentei tirar-nos de lá o mais rapidamente possível”. Em breve poderá começar a ouvir coisas que não sabia em relação ao último inverno. “Sim, percebo agora que nunca me senti tão só, mesmo estando tu comigo no mesmo espaço”. São coisas que precisam de ser discutidas. É aí que o reflexo dos sentimentos do outro o poderá levar, em oposição a focar-se em factos ou nos seus próprios sentimentos.

O QUE NÃO FAZER:

1. Não faça perguntas.
2. Não dê conselhos.
3. Não vá buscar as suas próprias experiências similares.
4. Não analise nem interprete.

5. Não faça nada que seja distrativo ou que não reflita a experiência dos sentimentos da pessoa.
6. Não caia num silêncio demasiado longo, deixando que o outro faça um monólogo. O seu silêncio é a metade que representa a “escuta” da escuta reflexiva. Quando tem o tempo certo, o silêncio dá ao outro o espaço para avançar mais profundamente. No entanto, deve continuar a refletir o que foi dito. No tempo entre estes dois espaços, use a sua intuição.
7. Independentemente do que o outro disser, não se defenda nem apresente a sua visão do assunto. Se achar necessário, no final poderá enfatizar que o facto de ter ouvido não significa que concorde. Embora as assunções por detrás dos sentimentos possam estar erradas (e podemos fazer algo errado por causa do que sentimos), os sentimentos em si não estão certos nem errados e, geralmente, conduzem a menos problemas – e não a mais –, se ouvidos de forma respeitosa.

A melhor maneira de lidar com os aspetos sombrios é conhecê-los e formar uma aliança com eles. Até agora, tenho sido otimista em relação às PAS, falando da nossa capacidade de sermos conscienciosas, da nossa lealdade, intuição e visão. Porém, também lhe prestaria um mau serviço se não lhe dissesse igualmente que as PAS têm tanta ou mais razão para rejeitar e negar partes de si próprias. Algumas negam a sua força, poder e capacidade em ocasiões em que é necessário ser-se duro e insensível. Outras, negam as suas partes irresponsáveis e incapazes de dar amor. Outras ainda negam a sua necessidade dos outros, de estarem sozinhas ou a sua raiva – ou até todas as referidas.

Conhecer estas partes rejeitadas é difícil, porque geralmente as rejeitamos por boas razões. E embora os seus amigos menos próximos possam conhecer um pouco os seus aspetos mais sombrios, é provável que hesitem em falar deles. Contudo, num relacionamento muito próximo, especialmente se viveram juntos ou tiverem de contar uns com os outros para os aspetos básicos da vida, não poderão evitar ver e discutir as

sombras de uns e outros – por vezes até de forma acalorada. De facto, até se pode considerar que um relacionamento próximo apenas começa realmente quando se conhecem esses aspetos de cada um e se decide como viver com eles ou como mudá-los.

É doloroso e vergonhoso quando o nosso pior lado é revelado. E é por isso que só pode acontecer quando a isso somos forçados por aquele de quem mais gostamos, e quando sabemos que não vamos ser abandonados por falar ou por possuir essas “horríveis” partes secretas. Assim sendo, um relacionamento próximo é a melhor forma de se apoderar delas, recuperando a energia positiva que se perdera juntamente com a negatividade e a individualização, ao longo do caminho para a sabedoria e plenitude.

A Autoexpansão nos Relacionamentos Próximos

Nós, humanos, parecemos ter uma forte necessidade de crescer, de nos expandirmos – não apenas para termos mais territórios, posses ou poder, mas também no sentido de nos expandirmos em conhecimento, consciência e identidade. Uma forma de o fazermos é incluindo os outros em nós próprios. Deixamos de ser “eu” e tornamo-nos algo maior: “nós”.

Quando nos apaixonamos pela primeira vez, a autoexpansão devida à inclusão do outro nas nossas vidas é rápida. No entanto, um estudo realizado sobre o casamento revela que, após alguns anos, o relacionamento se torna muito menos satisfatório, ainda que uma boa comunicação abrande esse declínio e, com o processo de individuação já descrito, o declínio possa ser ainda mais atenuado, ou até invertido. Eu e o meu marido realizámos uma investigação que revelou uma outra forma de aumentar a satisfação. Em vários estudos de pessoas casadas e namorados, descobrimos que os pares se sentiam mais satisfeitos com os seus relacionamentos se fizessem em conjunto coisas que pudessem definir como “excitantes” (não apenas “agradáveis”). Isto parece lógico; se não pode expandir-se mais, incorporando em si novas coisas sobre o outro, pode, ainda assim, criar uma associação entre o relacionamento e a autoexpansão, fazendo coisas novas em conjunto.

Especialmente no caso de uma PAS, pode parecer que a vida já é demasiado estimulante e, portanto, quando chega a casa só quer sossego. Porém, tenha cuidado para não tornar o vosso relacionamento tão tranquilizante que já nem sequer fazem nada de novo juntos. Para que o

consigam, talvez o tempo que passam afastados tenha de ser menos stressante. Ou talvez tenha de procurar o que o expande sem que fique sobre-excitado – um concerto de música calma e invulgarmente bela, uma conversa sobre os sonhos da noite anterior, um novo livro de poesia para partilharem junto à lareira. Não precisam de ir andar juntos numa montanha russa.

Se o relacionamento tem sido uma fonte de conforto, também merece que o veja como uma fonte satisfatória de auto-expansão.

As PAS e a Sexualidade

Este é um tópico que merece uma boa investigação e que justificaria um livro por si só. A nossa cultura alimenta-nos com demasiada informação sobre o que é ideal e o que não é normal. Mas isso vem dos 80 por cento de pessoas que não são PAS. O que é ideal e normal para nós? Não posso dizer ao certo, mas faz sentido que, sendo mais sensíveis à estimulação, o sejamos também no que respeita à estimulação sexual. Isto poderá proporcionar-nos uma vida sexual com maior satisfação. E também que precisemos de muito menos variedade. E ainda que nas ocasiões em que estejamos sobre-excitados devido a uma estimulação geral, isso possa, obviamente, interferir com o nosso funcionamento sexual e prazer. Tanto em teoria como na prática, agora já conhece suficientemente bem este traço para pensar de que forma a sua sexualidade é afetada por ele. Se esta área da sua vida tem sido confusa e perturbadora, talvez convenha fazer o exercício do reenquadramento com algumas das suas experiências sexuais ou sentimentos.

As PAS e os Filhos

As crianças parecem florescer quando os seus cuidadores são pessoas sensíveis. E eu conheci muitos cuidadores altamente sensíveis que ficavam felizes a cuidar dos seus filhos ou dos filhos dos outros. Conheci também alguns que não tiveram filhos ou que limitaram a sua família a um filho apenas, por causa da sua sensibilidade. Claro que não é de surpreender que em parte isso tenha dependido das suas experiências passadas com crianças – foram agradáveis, ou foi demasiado para si?

Quando pensar se quer ter filhos, será bom recordar que os seus próprios filhos e futura família ser-lhe-ão mais “adequados” do que os filhos de outras pessoas. Terão os seus genes e a sua influência. Quando as famílias são barulhentas ou passam a vida a discordar, muitas vezes é porque os seus

membros se sentem confortáveis com a situação ou, pelo menos, não se importam. A sua vida familiar pode ser diferente.

Por outro lado, ninguém pode negar que as crianças provocam um enorme aumento da estimulação. Para uma PAS conscienciosa são, simultaneamente, uma grande responsabilidade e uma grande alegria. Precisa de estar com elas no mundo, no infantário, no ensino básico, no secundário. Precisa de conhecer outras famílias, médicos, dentistas, ortodontistas, professores de piano. A lista é infundável. Trazem-lhe o mundo inteiro – questões de sexo, drogas, a condução de um automóvel, emprego, um parceiro. É muito com que lidar (e não se pode assumir que se terá um companheiro ao longo de todo o processo). Vai ter de desistir de algumas coisas – isso é certo.

Decidir não ter filhos também não é uma decisão errada. Não podemos ter tudo no mundo. Por vezes, é inteligente percebermos os nossos limites. Na verdade, a este propósito digo frequentemente que é *maravilhoso* não ter filhos. E que é *maravilhoso* tê-los. Cada caso tem o seu encanto.

A Sua Sensibilidade Enriquece os Seus Relacionamentos

Quer seja uma PAS introvertida ou extrovertida, a sua maior realização social tende a surgir nos relacionamentos íntimos. Esta é a área da vida onde quase todos aprendem mais profundamente, ao mesmo tempo que obtêm uma grande satisfação, e é aí que pode brilhar. Ao aplicar a sua sensibilidade a estes relacionamentos, pode estar a ajudar os outros e a si mesmo.

• **Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu** •

Nós os Três: Tu, Eu e o Meu (ou Nosso) Traço de Sensibilidade

O exercício que se segue deverá ser feito com outra pessoa com quem tenha um relacionamento estreito. Se não tem ninguém com quem o possa fazer, imagine fazê-lo com alguém com quem teve um relacionamento no passado ou espera vir a ter no futuro. Ainda assim, vai aprender muito.

Se a outra pessoa existe e não leu este livro, peça-lhe que, pelo menos, leia este capítulo e o primeiro, tomando nota daquilo que lhe parecer invulgarmente relevante para a vossa relação. Também poderá ser útil lerem juntos e em voz alta algumas partes. A seguir, arranje tempo para discutir as questões seguintes (se ambos são PAS, faça todo o conjunto para um, e depois para o outro):

1. *Quais dos seus aspetos, valorizados pelo outro, decorrem do facto de ser uma PAS?*
 2. *Quais dos seus aspetos, causados pela sua sensibilidade, o outro gostaria de mudar?* Tenha presente que a questão não se prende com os aspetos serem “maus”, mas antes difíceis em situações concretas, ou em relação a traços ou hábitos da outra pessoa.
 3. *Quais foram alguns dos conflitos que tiveram, causados pelo facto de você ser uma PAS?*
 4. *Debatam quaisquer circunstâncias em que o outro tenha desejado que você tivesse tido em conta a sua sensibilidade, tendo-se protegido mais.*
 5. *Debatam quaisquer circunstâncias em que você tenha usado a sua sensibilidade como desculpa para não fazer algo ou como arma numa discussão.* Se esta discussão se tornar acalorada, use o que aprendeu em “escuta reflexiva” para a travar.
 6. *Havia mais alguém altamente sensível em cada uma das vossas famílias? De que formas poderia esse outro relacionamento afetar este?* Imagine, por exemplo, uma mulher altamente sensível casada com um homem cuja mãe era também igualmente sensível. O marido teria atitudes profundamente arraigadas em relação à sensibilidade. Estar alerta a elas poderia melhorar o relacionamento entre os três – ele, a mulher e a mãe.
 7. *Debatam o que cada um de vocês pode ganhar no caso de se especializar – sendo um mais sensível e outro menos.* Para além da eficiência e dos benefícios específicos, cada um gosta que precisem dele pelos seus talentos concretos? Sente-se indispensável para o outro? Sente-se bem consigo próprio quando está a fazer algo que o outro não consegue?
 8. *Debatam o que cada um fica a perder com essa especialização.* O que deseja poder fazer por si mesmo que o outro não faça por si? Cansa-o que o outro fique dependente de si quando você está concentrado na sua especialidade? Sente menos respeito pelo seu parceiro, porque você faz melhor esse tipo de coisas? Isso diminui a autoestima do outro?
-

2: Originários de Inglaterra, os *quakers* (ou *Society of Friends*) são um grupo religioso cristão, que existe desde o século XVIII e que foi viver para as colónias da América do Norte. (N. da T.)

3 Criada em Inglaterra em 1946, a Mensa é hoje uma sociedade global, que tem como objetivo reunir pessoas especialmente brilhantes de todo o mundo, sendo o único requisito de entrada possuir um QI elevado. (N. da T.)

8.

.....

Sarar as Feridas Profundas:

Um Processo Diferente para as PAS

Recordando um Amigo Sensível do Passado

No liceu, conheci um rapaz chamado Drake. Nesse tempo, ele era o *nerd* da turma. Hoje, eu diria que ele era uma PAS.

Contudo, Drake tinha bastantes mais questões com que lidar. Nasceria com uma cardiopatia congénita, epilepsia, um batalhão de alergias e uma pele muito clara que não tolerava o sol. Incapaz de praticar desportos ou, sequer, de estar no exterior, na nossa cultura era completamente excluído de uma juventude normal. Obviamente, tornou-se um estudioso e durante a adolescência era totalmente apaixonado por ideias. E, como era natural nos rapazes da sua idade, tornou-se também um apaixonado por raparigas.

Claro que elas não queriam nada com ele. Suponho que nem nos atrevíamos a aceitar as suas atenções; a sua necessidade de aceitação tornava-o demasiado intenso. E seria a aniquilação social para qualquer de nós. Ainda assim, ele ia-se apaixonando por uma a seguir à outra, de uma forma tímida e faminta, que fazia dele motivo de chacota. Para alguns dos seus colegas, o ponto alto da diversão era conseguir deitar as mãos a alguns dos seus poemas de amor rejeitados e lê-los em voz alta, para toda a escola.

Felizmente, Drake estava no programa para estudantes dotados e entre nós era mais bem aceite. Admirávamos os seus ensaios e os seus comentários nas aulas. Por isso, ficámos orgulhosos quando ele recebeu uma bolsa de estudos para uma universidade de topo.

Deve ter tido mais medo do que todos nós, por ter de ir embora para a universidade. Isso implicaria viver noite e dia com outros rapazes da mesma idade, os mesmos que no passado tinham tornado a sua vida miserável. Era evidente, contudo, que não poderia recusar tal honra. Como iriam ser as coisas para ele? E como seria deixar a sua casa segura e todo o apoio médico?

A resposta veio a seguir às suas primeiras férias de Natal. Na primeira noite de volta ao dormitório, Drake enforcou-se.

As PAS e a Cura das Feridas Psicológicas

Não queria perturbá-lo com semelhante história – mais uma vez, importa não esquecer que Drake tinha vários problemas. Raramente as vidas das

PAS têm finais tão dramáticos. No entanto, para este capítulo ser útil, precisa de servir como aviso e, simultaneamente, como conforto. Os resultados da minha investigação deixaram bem claro que as PAS que, durante a infância e adolescência, enfrentam dificuldades extremas, desenvolverão um muito maior risco de ansiedade, depressão e suicídio, até reconhecerem o seu passado e o seu traço e começarem a sarar as próprias feridas. As PAS com outros problemas sérios precisam ainda de ter especial atenção. As pessoas não-AS não compreendem muitos dos aspetos subtis e perturbadores destas situações. O seu traço, em si, não é um defeito. Porém, tal como um instrumento musical afinado ou um aparelho de precisão, ou um animal intrépido, de raça extremamente apurada, precisa de ser tratado com um cuidado especial. E, no entanto, enquanto crianças, muitas receberam uma atenção medíocre ou até mesmo nociva.

Neste capítulo, iremos discutir as várias formas de lidar com dificuldades passadas e presentes, nomeadamente através da psicoterapia, no seu sentido mais amplo. Discutirei igualmente os prós e contras da psicoterapia para as PAS que não têm grandes problemas, as diferentes abordagens, como escolher um terapeuta, etc. Irei, contudo, começar pela questão das feridas da infância.

Que Ênfase Colocar na Nossa Infância?

Não acredito que a nossa vida psicológica se possa cingir àquilo que nos aconteceu enquanto crescíamos. Há o presente – as pessoas que nos influenciam, a nossa saúde física, o ambiente – e há também algo dentro de nós que nos incita a prosseguir. Tal como referi no capítulo 6 em relação à vocação, creio que cada um de nós tem, pelo menos, parte de uma questão para responder durante a nossa geração, a tarefa de avançar um pouco nos nossos tempos. E, muito embora um passado difícil pareça, a princípio, prejudicar a nossa vida e o seu propósito, por vezes também serve esse propósito. Ou é até o *próprio* propósito – experienciar plenamente e compreender um certo tipo de problema humano.

Quero também sublinhar o erro comum que muitos psicoterapeutas, aqueles que ainda não compreendem as PAS, cometem. Naturalmente, estes terapeutas procuram algo na infância destas para explicar “sintomas” que para nós poderão ser normais. Poderão considerar que as PAS se estão a afastar “demasiado”, referindo sentimentos de dissociação “sem qualquer razão”, ansiedade “excessiva” ou “neurótica” e problemas “pouco

habituais” no trabalho, nos relacionamentos próximos ou com a sexualidade. Encontrar uma explicação é sempre um alívio, tanto para o terapeuta como para o cliente, mesmo que alguém nos tenha feito mal e nós o tenhamos esquecido ou subestimado.

Creio que as pessoas cujas verdadeiras dificuldades começam com o seu traço (talvez por serem mal compreendidas ou tratadas de maneira incorreta) ficam extremamente aliviadas e se desenvolvem quando ficam a conhecer os aspetos fundamentais da sensibilidade. Poderá ainda haver um trabalho significativo a fazer em terapia, tal como reenquadrar experiências e aprender a viver com esse traço, mas, como é natural, o foco muda.

Penso que as pessoas não sabem do que falam quando dizem, “Oh, vá lá! A infância é difícil para todos. Não há famílias perfeitas. Todos têm esqueletos no armário. É uma enorme infantilidade a forma como algumas pessoas vão fazendo anos e anos de terapia. Se olharmos para os seus irmãos – com os mesmos problemas –, veremos que não lhes dão a mesma importância e continuam com as suas vidas”.

Nem todas as infâncias são iguais. Algumas são verdadeiramente horríveis. E até podem diferir no seio da mesma família. As análises estatísticas da influência do ambiente familiar nas diferentes crianças de uma mesma família *não* mostram qualquer sobreposição. Os seus irmãos e irmãs tiveram uma infância totalmente diferente. Tinham diferentes lugares na família, primeiras experiências diferentes, de certa forma até progenitores diferentes, dada a forma como os adultos mudam, conforme as circunstâncias e a idade. E, além disso, você era altamente sensível.

Aqueles que nascem altamente sensíveis são mais afetados por tudo. E, de um modo geral, o mais sensível de uma família torna-se o foco. Especialmente no caso de uma família perturbada, ele/ela pode tornar-se uma espécie de profeta nessa família, por exemplo, ou o harmonizador, o prodígio, o alvo, o mártir, o doente, o progenitor, ou o fraco, cuja proteção se torna o propósito de vida de outra pessoa. Entretanto, a necessidade especial da criança sensível, de aprender a sentir-se segura no mundo, é negligenciada.

Em síntese, acredite se lhe parece que a “mesma” infância ou uma infância “normal” foi mais difícil para si do que para os outros elementos da sua família, ou para outros indivíduos com um passado semelhante. E, se

acha que precisa de terapia para sarar as feridas da infância, não hesite e *arranje-a*. Cada infância é a sua própria história, que merece ser ouvida.

Como Dan Sobreviveu

A princípio, as respostas de Dan às minhas perguntas foram as típicas, ainda que extremas, de uma PAS. Ele considerava-se extremamente introvertido e sempre sentira necessidade de passar bastante tempo sozinho. Não suportava qualquer forma de violência. Disse-me que geria um escritório de contabilidade de uma grande organização sem fins lucrativos, onde sentia que era apreciado por ser gentil e “diplomático”. Achava todas as outras situações sociais demasiado esgotantes. Mas, a seguir, a sessão regressou ao tema da sua aversão pela violência.

Dan recordava-se de brigas frequentes com o irmão, que o agarrava e lhe batia e dava pontapés (o abuso entre irmãos permanece uma das formas de violência familiar menos estudada). Entretanto, eu perguntava-me o que mais poderia estar errado, por que razão aquele *bullying* tinha sido consentido na família. Perguntei-lhe se a sua mãe o achava uma criança sensível.

“Não sei. Ela não prestava muita atenção”.

Bandeira vermelha. Como se lesse os meus pensamentos, ele acrescentou, “Os meus pais não exteriorizavam muito os sentimentos”.

Acenei com a cabeça.

“Na verdade, até eram um pouco bizarros. Não me lembro de nada de positivo em relação a eles. De mimos e coisas do género”. De seguida, o seu estoicismo desvaneceu-se. Foi desenrolando a história da doença mental da mãe, que nunca fora tratada. “Depressão crónica. Esquizofrenia. As pessoas da televisão que falavam com ela”. Alcoolismo – sóbria de segunda a sexta-feira, “irremediavelmente bêbada” de sexta-feira à noite até domingo de manhã. “O meu pai também era alcoólico. Ia atrás dela. Batia-lhe. Tudo acabava por ficar descontrolado”.

Quando estava embriagada, a mãe contava-lhe sempre a mesma história – da sua própria mãe ser uma inválida fria e distante, dos seus únicos cuidadores terem sido uma sucessão de empregadas e enfermeiras, das doenças do pai, e de ser forçada a ficar sozinha com ele, dia após dia, enquanto ele morria lentamente. (Esta é uma história muito frequente – falta de carinho, ao longo de gerações sucessivas.)

“Quando falava disso, fartava-se de chorar. Era uma boa mulher. *Ela* era a parte sensível. Bastante mais do que eu”. E, logo a seguir, quase sem respirar: “Mas tão perversa. Encontrava sempre o meu calcanhar de Aquiles. Tinha essa habilidade incrível”. (As PAS nem sempre são santas).

Dan debatia-se com a terrível ambivalência que se desenvolve quando o único protetor de uma criança é, ao mesmo tempo, uma pessoa perigosa.

Contou como se escondia quando era criança – nos armários, por baixo do lavatório da casa de banho, no automóvel da família, no parapeito de uma certa janela. Porém, como em muitas dessas histórias, uma pessoa fez a diferença na salvação da sua alma. Dan tinha uma avó paterna, uma mulher rígida, “fanática das limpezas”, que, quando o marido faleceu, se tornou a companheira do pequeno Dan.

“Uma das minhas memórias mais antigas é de estar sentado com três mulheres, todas na casa dos 60 anos, a jogar canasta, eu com 6 anos e mal conseguindo segurar as cartas. Mas precisavam de um quarto elemento e a verdade é que quando eu estava a jogar com elas me tornava num adulto importante, podendo até dizer-lhes coisas que não dizia a mais ninguém”.

Dan era maravilhosamente resiliente. “A minha mãe costumava sentar-se e pregar-me um sermão do género: ‘Porque é que te esforças tanto? Nunca irás ser ninguém. Não tens a mínima hipótese’. E eu decidi-me a desafiá-la”.

Ser uma pessoa altamente sensível não exclui, de forma alguma, a possibilidade de ser um sobrevivente tenaz, à sua maneira. E Dan precisava de o ser para me contar o resto da sua história.

Aos 14 anos arranjou um emprego. Trabalhava com um homem que admirava, por ser uma pessoa instruída, e que falava com ele como se fosse um adulto. “Confiei nele, e acabei por ser molestado por ele”.

(Mais uma vez, a preocupação não é apenas um caso único de abuso, mas a situação prolongada que o torna mais provável. Dada a infância de Dan, a sua ânsia por uma proximidade fez com que negligenciasse os sinais subtis de perigo. Além disso, levou a que fosse lento na sua própria proteção, uma vez que não dispunha de modelos – nunca antes ninguém olhara por ele.)

Dan encolheu os ombros. “Portanto, assim aprendi que ‘Se conseguir ultrapassar isto, pode acontecer-me praticamente qualquer coisa, que não fará a mínima diferença. Se conseguir ultrapassar isto’”.

Casou com aquela que sempre amara desde criança, e que tivera uma família tão perturbada e caótica como a sua. Foram determinados no sentido de fazer o casamento funcionar e assim aconteceu, durante 20 anos. Parte do seu sucesso deveu-se a terem estabelecido limites firmes com as respectivas famílias. “Agora, sei como cuidar de mim”.

Parte da lição aprendida resultou de uma psicoterapia de três meses realizada no ano anterior, quando caíra numa depressão profunda. Lera também muitos livros sobre a psicologia da codependência e sobre filhos adultos de alcoólicos. No entanto, nunca frequentou os respectivos grupos já que, como acontece com muitas PAS, preferia não revelar a sua vida numa sala cheia de estranhos.

“Permissão para fazer o que *eu* tenho de fazer – isso foi o mais importante. Reconhecer a minha sensibilidade e respeitá-la. No trabalho, projetar uma calma positiva e orientada para as soluções. Ter o cuidado de não procurar demasiado no exterior, como alguém ou algo que não me sinto interiormente”.

Porque no seu interior “há um buraco negro. Por vezes, não consigo pensar numa única razão para continuar a viver. Não me interessa se vivo ou morro”.

Depois, no mesmo tom impassível, disse-me que tinha um amigo psiquiatra, que tinha sido muito útil, e dois outros que eram terapeutas. E que percebia que da sua sensibilidade combinada com a sua experiência de vida resultava uma importante riqueza.

“Comovo-me profundamente com as coisas. Odiaria perder a intensa alegria de tudo”. Sorriu corajosamente. “Ainda que exista muita solidão. Demorei mais tempo a apreciar a tristeza na vida. Mas a verdade é que a vida contempla ambas. Procuro uma resposta espiritual”.

E, assim, Dan sobreviveu.

E o Seu Próprio Passado?

No final deste capítulo, terá oportunidade de aceder à sua própria infância e de pensar como eram as coisas. Repito a descoberta da minha investigação, discutida no capítulo 4: as PAS são mais afetadas por uma infância perturbada, tornando-se mais deprimidas e ansiosas quando adultas. Tenha igualmente presente que, quanto mais cedo o problema tiver ocorrido ou começado, e mais enraizado no comportamento do seu principal cuidador, geralmente a mãe, mais profundamente arraigados e duradouros serão os

efeitos. Ao longo da vida, precisará de ter uma grande paciência consigo mesmo. Irá sarar, mas à sua própria maneira, e com algumas qualidades que não teria ganho se não tivesse conhecido esses problemas. Como exemplo, será mais consciencioso, complexo e compreensivo do que as outras pessoas.

Não nos esqueçamos das vantagens de ser sensível durante a infância, mesmo no seio de uma família disfuncional. Era mais provável que se afastasse e pensasse nas coisas, do que se deixasse enredar na situação. Tal como Dan com a avó, é natural que tenha percebido, de forma intuitiva, para quem se virar em busca de ajuda. É possível que, como compensação, tenha desenvolvido vastos recursos internos e espirituais.

O meu entrevistado mais idoso até acabou por acreditar que as infâncias difíceis são escolhidas por almas destinadas a uma vida espiritual. Leva-as a prosseguir uma vida interior, ao passo que os outros têm uma existência mais comum. Ou, como uma amiga minha diz, “Nos primeiros 20 anos recebemos o nosso currículo. Nos 20 anos seguintes, estudamo-lo”. Para alguns de nós, esse currículo é o equivalente a tirar um curso superior em Oxford!

Quando adultas, as PAS tendem a ter as personalidades ideais para o desenvolvimento interior e a cura. De uma forma geral, a sua intuição apurada ajuda-o a encontrar os fatores escondidos mais importantes. Tem um maior acesso ao seu próprio inconsciente e, portanto, um maior sentido dos outros e da forma como foi afetado. É possível que desenvolva um bom sentido do processo em si – quando insistir, quando retroceder. Tem curiosidade sobre a vida interior. Acima de tudo, tem integridade. Mantém-se empenhado no processo de individuação, por muito difícil que seja enfrentar certos momentos, certas feridas, certos factos.

Assumindo que é uma das muitas PAS com uma infância ou um presente difícil, vamos explorar as suas opções.

As Quatro Abordagens

Pode “cortar-se o bolo” dos métodos de cura de muitas formas possíveis – “fatias” grandes ou pequenas, autoajuda ou ajuda profissional, terapia individual ou de grupo, tratar-se a si mesmo ou tratar toda a família em conjunto. Contudo, podemos cobrir bem todo o espectro, cortando quatro fatias grandes: cognitivo-comportamental, interpessoal, física e espiritual.

Há terapeutas que usam as quatro e talvez essa seja a melhor abordagem. Mesmo assim, pergunte ao seu especialista qual é a sua favorita, mencionando, explicitamente, essas quatro. É uma pena perder tempo em terapia com alguém cuja filosofia de base não é a que o leitor teria preferido.

Cognitivo-Comportamental

Esta terapia, cujo objetivo é aliviar sintomas específicos, é a mais acessível através de seguros e planos de assistência médica. É uma abordagem “cognitiva”, porque incide sobre a forma como pensamos, e é “comportamental”, porque trabalha com base na maneira como nos comportamos. Tende a ignorar os sentimentos e a motivação inconsciente. Tudo deve ser prático, racional e claro.

Perguntar-lhe-ão em que área quer trabalhar. Se a sua queixa é de que se sente quase sempre ansioso, ensinar-lhe-ão as mais recentes técnicas de relaxamento ou *biofeedback*. Se tem medo de coisas específicas, irá sendo, muito gradualmente, exposto a elas, até que o medo desapareça. Se está deprimido, ensinar-lhe-ão a examinar as suas convicções irracionais de que tudo é inútil, ninguém quer saber de si, não pode cometer erros e assim sucessivamente. Se persistir nessas convicções enquanto estiver deprimido, irá aprender formas de travar esses pensamentos.

Se não está envolvido em tarefas específicas que o possam ajudar psicologicamente, como vestir-se e sair todos os dias ou fazer amigos, ajudá-lo-ão a estabelecer objetivos relacionados com essas tarefas concretas. Aprenderá a desenvolver as necessárias capacidades para atingir esses objetivos e formas de o recompensar quando conseguir lá chegar.

Se está a debater-se com o stresse do trabalho, um divórcio ou problemas familiares, ajudá-lo-ão a reenquadrá-los de modo a que incluam mais factos e mais perspetivas que o ajudem a lidar com a situação.

Talvez estes métodos não lhe pareçam muito profundos e fascinantes, mas funcionam quase sempre e vale a pena experimentar. As capacidades aprendidas serão úteis, mesmo que não resolvam tudo. Além disso, o aumento da autoconfiança por ter conseguido resolver uma dificuldade também melhora, frequentemente, a vida em geral.

Para além de aprender estas técnicas em psicoterapia, poderá encontrá-las também em livros. Contudo, ter um *coach* atencioso que o vá conduzindo através das várias etapas geralmente ajuda. Poderá fazê-lo com um amigo,

mas claro que os profissionais terão bastante mais experiência. Concretamente, eles saberão quando abandonar uma abordagem e experimentar outra diferente.

Interpessoal

A psicoterapia orientada para o aspeto interpessoal é a que a maioria das pessoas considera como “terapia”. Alguns exemplos são a freudiana, junguiana, relações de objeto, *gestalt*, rogeriana ou centrada no cliente, análise transacional, existencial e a maior parte das terapias ecléticas. Todas elas envolvem conversar e fazer uso do relacionamento que existe entre si e outra pessoa ou pessoas – muitas vezes um terapeuta, mas por vezes também um grupo ou alguém que possa dar-lhe aconselhamento.

Há, provavelmente, centenas de teorias e técnicas, por isso falarei em termos gerais. Além disso, a maioria dos terapeutas usa uma combinação de várias, para dar resposta às necessidades dos clientes. Ainda assim, há diferentes ênfases. Alguns, fazem do relacionamento um lugar seguro para explorar o que quer que seja. Outros, veem-no como um local específico para lhe dar uma nova experiência de apego inicial, uma nova imagem mental do que esperar em futuras relações próximas. Outros ainda consideram que é um lugar para fazer o luto do passado e libertar-se dele, encontrando nisso um sentido. Há também quem considere tratar-se de um espaço para observar e experimentar novos comportamentos, enquanto outros o veem como uma oportunidade para explorar o seu inconsciente até ficar em melhor harmonia com ele.

Trabalhará em conjunto com o seu psicoterapeuta sobre os seus sentimentos em relação ao próprio terapeuta, a outros relacionamentos, à sua história pessoal, aos seus sonhos (talvez) e a qualquer questão que possa surgir. Não só aprenderá com aquilo que for sendo discutido, como também a fazer sozinho este tipo de trabalho interior.

Desvantagens? Se o terapeuta não for competente, ou se o seu problema real não tiver sido identificado, podem falar e falar sem conseguir chegar a lado algum. O terapeuta tem de compreender bastante profundamente as suas próprias questões. Podem ser necessários anos para trabalhar sobre os seus anteriores relacionamentos, a relação com o terapeuta e as suas outras relações. Porém, às vezes consegue fazer-se um grande progresso em poucos meses, como aconteceu com Dan.

Física

A abordagem física inclui exercício, melhorar a nutrição – tendo especial atenção às alergias alimentares –, acupressão, suplementos à base de plantas, massagens, *tai chi*, ioga, *rolfing*, bioenergética, terapia de dança e, claro, todos os medicamentos, especialmente os antidepressivos e os ansiolíticos. Na verdade, as atuais abordagens físicas implicam, acima de tudo, medicamentos prescritos por um psiquiatra, o que discutiremos no capítulo 9.

Tudo o que é feito ao corpo alterará, igualmente, a mente. É o que esperamos com os medicamentos especificamente concebidos para esse propósito. Mas esqueçemo-nos de que o nosso cérebro e, conseqüentemente, os nossos pensamentos, também podem mudar através do sono, exercício, nutrição, ambiente e o estado das nossas hormonas sexuais, só para enumerar alguns fatores que amiúde podemos nós mesmos controlar. É igualmente verdade que tudo o que fizermos à mente alterará também o corpo – meditando, contando os nossos problemas a um amigo, ou até, simplesmente, colocando-os por escrito. Cada sessão da terapia deverá mudar o cérebro. Assim sendo, não é de surpreender que as três formas de terapia discutidas até agora – cognitiva-comportamental, interpessoal e física – tenham sido consideradas igualmente boas na cura da depressão. Portanto, tem opção.

Espiritual

A abordagem espiritual inclui tudo o que as pessoas fazem para explorar os aspetos não materiais de si próprias e do seu mundo. Esta abordagem reconforta-nos, revelando-nos que realmente a vida tem mais do que aquilo que vemos. Cura ou torna mais suportável as feridas que vamos sofrendo. Diz-nos que não estamos presos nesta situação, que há algo mais. Talvez haja até alguma ordem ou plano por trás de tudo, um propósito.

Além do mais, quando estamos abertos a uma abordagem espiritual, muitas vezes começamos a ter experiências que nos deixam convencidos de que há realmente algo mais que devemos conhecer. Nesse caso, queremos uma abordagem espiritual da terapia; qualquer outra pareceria deixar de fora um aspeto importante da vida.

Alguns terapeutas estão especialmente orientados para a espiritualidade. Antes de começar, pergunte e tente perceber se sente que é compatível com o caminho espiritual dessa pessoa. Ou pode também procurar membros da igreja, líderes espirituais ou outras pessoas diretamente associadas com

uma religião ou uma prática espiritual. Neste caso, explore cuidadosamente se terão a formação psicológica adequada para fazer o trabalho que concordaram fazer em conjunto.

As PAS e a Abordagem Cognitivo-Comportamental

No que respeita à forma como estas quatro abordagens se adequam às PAS, o mais importante agora é saber como se adequam a si. Aqui ficam algumas ideias. Em certos aspetos, provavelmente todas as PAS deveriam ser expostas ao método cognitivo-comportamental. Conforme discutido no capítulo 2, elas beneficiam de um desenvolvimento completo dos sistemas cerebrais que nos dão controlo sobre o ponto em que centramos a nossa atenção e sobre a forma como gerimos os conflitos entre os sistemas de ativação e o de pausa-para-verificação. Tal como acontece com os músculos, estes sistemas de atenção são, decerto, inerentemente fortes em algumas pessoas. No entanto, qualquer um os pode desenvolver e esta abordagem será o seu melhor ginásio.

Esta é, no entanto, uma abordagem bastante racional e, de uma forma geral, desenvolvida por pessoas não-AS, que eu creio por vezes acreditarem secretamente que as pessoas sensíveis são apenas tolas e irracionais. Esta atitude por parte de um terapeuta ou de um autor de livros sobre esta temática pode diminuir a sua autoestima e aumentar a excitação, em especial se não conseguir chegar ao nível ou objetivo que foi estabelecido para si. Estará implícito que este objetivo é “normal”, mas na realidade poderá ser o objetivo de ser como eles ou como a maioria das pessoas, ignorando diferenças no temperamento. Um bom terapeuta cognitivo-comportamental, contudo, estará atento às diferenças individuais, bem como à importância da autoestima e autoconfiança em todo o trabalho psicológico.

Além disso, as PAS preferem muitas vezes uma abordagem mais “profunda” ou mais intuitiva, e não tanto focada em sintomas superficiais. No entanto, esta espécie de preconceito que alguns de nós têm contra o que é prático e terra-a-terra pode até ser uma boa razão para explorar esta abordagem.

As PAS e a Abordagem Interpessoal

Para as PAS, a psicoterapia interpessoal é muito apelativa e permite aprender bastante. Descobrimos as nossas capacidades intuitivas, os nossos aspetos mais profundos. Tornamo-nos especialistas em relacionamentos

próximos. Com alguns métodos interpessoais, o nosso inconsciente torna-se nosso aliado, ao invés de uma fonte de sintomas.

As desvantagens são podermos permanecer demasiado tempo numa terapia interpessoal, pelo simples facto de sermos muito bons a lidar com detalhes. Porém, um bom terapeuta insistirá para que faça o seu trabalho interior por si próprio, logo que se sinta preparado. As PAS podem também usar este tipo de terapia para evitar o contacto com o mundo exterior, muito embora um bom terapeuta não o deva permitir.

Finalmente, existe quase sempre uma forte atração pelo terapeuta com quem seguimos todo este processo exploratório – a que se chama transferência positiva ou idealizada. No caso das PAS, essa tendência é especialmente forte, o que pode tornar a terapia dispendiosa e, por outro lado, difícil de abandonar.

Mais Sobre a Transferência

De facto, uma transferência positiva ou ligação forte ao terapeuta pode ocorrer com qualquer uma das referidas abordagens, pelo que precisa de ser analisada mais detalhadamente.

As transferências nem sempre são positivas. Pensa-se que possa também fazer-se a transferência de sentimentos reprimidos, que antes tenha tido por outras pessoas importantes na sua vida, sendo, portanto, possíveis a raiva, o medo e todo um vasto leque de emoções. Contudo, os sentimentos positivos são geralmente predominantes, reforçados pela gratidão para com o terapeuta, a esperança na obtenção de ajuda e a transferência de todo o tipo de outros sentimentos para este alvo.

Uma transferência positiva forte tem inúmeros benefícios. Ao querer ser como o terapeuta, ou desejar ser por ele estimado, o leitor irá mudar de uma maneira que, noutras circunstâncias, nem se atreveria a tentar.

Ao enfrentar o facto de que o terapeuta não pode ser sua mãe, amante ou amigo de longa data, estará perante uma amarga realidade, com a qual terá de aprender a lidar. Ao compreender a natureza dos sentimentos – esta pessoa parece perfeita, seria maravilhoso estar com ela –, pode pensar para onde deverão ser mais adequadamente dirigidos. Finalmente, pode ser agradável desfrutar da ajuda e companhia de alguém de quem tanto gosta.

Ainda assim, a transferência pode ser o equivalente a um caso amoroso intenso com alguém que não pode ter um sentimento recíproco. (Se assim não acontecer, o terapeuta não estará a ter um comportamento ético. Nesse

caso, está a consultar o terapeuta errado e precisa ainda de *mais* ajuda profissional para conseguir sair da situação, dada a probabilidade de não conseguir libertar-se dela sozinho). Pode ser, portanto, uma experiência inesperada, indesejada e dura. Uma transferência forte afeta a sua autoestima e pode fazê-lo sentir-se totalmente dependente e envergonhado. Afeta igualmente outros de quem é próximo e que sentem a sua profunda ligação a esta nova pessoa. Se a transferência prolongar a terapia, irá afetar o seu orçamento. Tem de ponderar todos os aspetos e deverá fazê-lo ainda antes de iniciar a terapia.

Há muitas razões pelas quais a transferência pode ser mais forte para as PAS. Primeiro, é mais forte quando o inconsciente quer que sejam feitas grandes mudanças, mas o ego não pode nem quer fazê-las. As PAS precisam frequentemente dessas grandes mudanças para conseguirem estar mais presentes (ou menos) no mundo exterior, ou de forma a “libertarem-se” da sua excessiva socialização ou da aceitação dos preconceitos culturais contra elas ou, simplesmente, para lidarem melhor com este aspeto da sua personalidade. Em segundo lugar, a psicoterapia contém todos os elementos descritos no capítulo 7 que levam as pessoas a apaixonar-se e as PAS a apaixonar-se ainda mais intensamente. Como é óbvio, o terapeuta que escolher parecer-lhe-á adequado, sábio e capaz. Vai sentir que ele ou ela gosta de si e irá partilhar com ele/ela tudo o que recebeu que ninguém ouvisse ou aceitasse – tudo aquilo em que recebeu até pensar. Isto torna a situação extremamente estimulante.

Não estou, de forma alguma, a sugerir que deva evitar a terapia por causa do risco de poder desenvolver uma forte transferência. Na verdade, isso até poderia ser um sinal de que a terapia é realmente necessária. E nas mãos de um terapeuta competente, a transferência será o maior impulsionador da mudança. Porém, fica prevenido quanto à possibilidade de se ligar prematuramente ao primeiro terapeuta que encontrar, ou de já ter passado há muito o ponto em que recebeu todos os benefícios possíveis dessa outra pessoa em particular.

As PAS e a Abordagem Física

As PAS podem beneficiar especialmente de uma abordagem física quando é necessário travar uma situação psicológica que ameaça ficar descontrolada física e mentalmente. Talvez esteja com dificuldades em dormir, sentindo-se cansado e deprimido ou tremendamente ansioso, ou até tudo junto. As

causas para tal espiral descendente podem variar imenso. Já vi uma solução física, geralmente medicação, funcionar no caso de depressões causadas por um vírus, um problema no trabalho, a morte de um amigo chegado e a passagem por questões dolorosas num contexto de psicoterapia. Em qualquer dos casos, faz sentido interromper fisicamente a espiral, uma vez que não haveria forma de a pessoa conseguir pensar de maneira diferente até o corpo estar mais calmo.

O método mais habitual é a medicação. No entanto, também sei de uma PAS que travou essa mesma espiral indo de férias para um sítio novo e quente, algures nos trópicos, esquecendo os problemas durante um tempo. Quando regressou, encarou as antigas questões sob uma nova perspetiva mental e física. Num outro caso, em vez de fazer uma viagem, a pessoa teve de interromper umas férias para regressar a casa, dessa forma pondo termo a uma espiral de ansiedade. O que era necessário era menos estimulação. A sua intuição poderá ser um bom guia para saber com exatidão o que precisa de fazer fisicamente para alterar a sua química mental.

Um terceiro caso está associado a uma orientação nutricional cuidadosa. Todos os humanos variam imenso nas suas necessidades nutritivas e nos alimentos que precisam de evitar, e as PAS variam ainda mais. Em especial no caso de ficarmos cronicamente excitados, iremos precisar de nutrientes adicionais, sobretudo numa fase em que estamos a prestar menos atenção a tais aspetos. Podemos até perder o apetite ou fazer mal a digestão, recebendo por isso pouco do que precisamos através daquilo que comemos. Um bom aconselhamento nutricional é muito importante para as PAS.

Num aspeto, contudo, parecemos variar menos. O de rapidamente nos irmos abaixo quando temos fome. Portanto, não deixe de fazer pequenas refeições regulares, por muito ocupado ou distraído que esteja. Se é uma PAS com um distúrbio alimentar, é mais que certo que isso se tornará um problema sério, até que o consiga resolver – e há por aí muitos recursos disponíveis para conseguir ultrapassá-lo.

Quero também mencionar a poderosa influência das flutuações nos níveis das hormonas reprodutivas que, segundo suspeito, e de novo, afetam mais as PAS. O mesmo acontece com a produção da hormona da tiroide. Todos estes sistemas estão ligados em conjunto, afetando profundamente o cortisol e os neurotransmissores do cérebro. Um sinal de que pode existir um problema hormonal são as oscilações de humor inexplicáveis, em que num

determinado momento tudo parece estar bem e pouco tempo depois tudo parece inútil e sem valor. Ou ainda gigantescas variações similares na energia e no nível de clareza mental.

Com todas estas abordagens físicas, desde os medicamentos às massagens, não se esqueça de que é extremamente sensível! No caso de medicamentos, peça para começar pela dosagem mais baixa. Escolha cuidadosamente a pessoa que o irá ajudar e fale-lhe, de antemão, da sua sensibilidade. Decerto essa menção invocará na outra pessoa uma série de experiências que tenha tido com pessoas sensíveis como o leitor, e, portanto, saberá exatamente o que fazer no seu caso. (Se tal não acontecer, provavelmente não deverá trabalhar com essa pessoa.)

Tenha em atenção que poderão verificar-se fortes transferências para essa pessoa, tal como acontece em relação aos psicoterapeutas. Isto é especialmente verdade se ela trabalhar também nos seus aspetos psicológicos. Com efeito, esta combinação pode ser tão intensa que acho que é muitas vezes imprudente, pelo menos para as PAS. O desejo de ser abraçado, reconfortado e compreendido pode ser explorado e, até certo ponto, satisfeito, quer por palavras, quer pelo toque. Porém, se vierem ambos da mesma pessoa, poderá assemelhar-se excessivamente com aquilo por que anseia, tornando-se demasiado confuso ou perturbador.

Se o seu terapeuta trata, em simultâneo, da sua mente e do seu corpo, tenha o especial cuidado de confirmar as respetivas credenciais e referências. Como especialista, deverá ter anos de experiência em psicologia interpessoal e não apenas em trabalho sobre o corpo.

As PAS e as Abordagens Espirituais

Estas são, de uma forma geral, bastante apelativas para as PAS. Quase todas as que entrevistei e que tinham necessitado de algum trabalho interior de cura utilizaram recursos espirituais. Uma das razões que as leva a inclinar-se para esta abordagem é a tendência a olhar para dentro. Outra é sentirem que podem dominar situações angustiantes se conseguirem acalmar a sua excitação, vendo as coisas de uma forma diferente – transcender, amar, confiar. A maior parte das práticas espirituais tem como objetivo alcançar precisamente esse tipo de perspetiva. E a verdade é que muitos de nós passámos por experiências espirituais que nos tranquilizaram.

Ainda assim, também há desvantagens ou, pelo menos, perigos numa abordagem espiritual, sobretudo quando é seguida com carácter exclusivo.

Primeiro, poderemos estar a evitar outras lições, como aprender a conviver com as outras pessoas ou a compreender o nosso corpo, pensamentos e sentimentos. Em segundo lugar, poderão também ocorrer transferências positivas para líderes espirituais ou movimentos, os quais muitas vezes não têm competências para nos ajudar a crescer além daquele tipo de idealização excessiva. Podem até promovê-la, uma vez que esses sentimentos o predispõem a fazer o que quer que eles lhe sugiram, convencidos de ser bom para si. E não estou a falar apenas de “cultos”. É possível alguém sentir o mesmo tipo de idealização excessiva em relação a um pastor agradável de uma igreja convencional e a situação ser igualmente mal gerida.

Em terceiro lugar, a maioria dos caminhos espirituais fala da necessidade de sacrificar o eu, o ego, os nossos desejos pessoais. Por vezes abandona-se o eu em benefício de Deus, outras vezes, de um líder (frequentemente mais fácil, mas também mais questionável). Penso que chega uma altura na vida em que é necessário sacrificar, pelo menos em parte, a perspectiva do ego. Há alguma verdade no ponto de vista oriental, que considera que os desejos do ego são a origem do sofrimento e que focarmo-nos para trás, nos nossos problemas pessoais, nos distrai do presente, a nossa verdadeira responsabilidade, impedindo-nos de nos prepararmos para o que está mais adiante, para lá do pessoal.

Contudo, vi muitas PAS abandonarem o seu ego cedo de mais. Se pensarmos que o nosso ego não vale grande coisa, é um sacrifício fácil. E se conhece alguém que conseguiu realmente abandonar o ego, essa pessoa estará a brilhar de tal forma com a sua espiritualidade que o leitor não conseguirá deixar de ansiar fazer o mesmo. Porém, esse brilho carismático não está garantido. Pode refletir simplesmente uma vida tranquila, sem stresse, bem disciplinada – relativamente rara nos tempos que correm. Ainda assim, aquela alma angélica brilhante pode ser uma confusão do ponto de vista psicológico, social e algumas vezes até moral. É como se as luzes brilhantes estivessem lá no cimo das escadas, mas o chão cá em baixo estivesse escuro e maltratado.

A verdadeira redenção ou iluminação, a ser alcançável neste mundo, virá através do trabalho árduo, que não contorna os problemas pessoais difíceis. Para as PAS, a tarefa mais difícil de todas poderá não ser a renúncia ao mundo, mas antes sair e deixar-se imergir nele.

Será a Psicoterapia Útil para as PAS que Não Tenham Problemas Específicos do Estado Adulto ou da Infância?

Se não possui traumas sérios ou feridas antigas para sarar, poderá achar que com os conhecimentos adquiridos através deste livro não precisará de qualquer outra ajuda, pelo menos por agora.

Contudo, a psicoterapia não tem necessariamente que ver com a necessidade de corrigir problemas ou aliviar sintomas. Tem também que ver com a possibilidade de ganhar novas perspectivas, conhecimentos e desenvolver uma parceria com o seu inconsciente. Claro que pode também aprender muito sobre o seu desenvolvimento interior através de outras fontes: livros, seminários, conversas. Há muitos e bons terapeutas que escrevem livros e ministram cursos. Porém, por possuírem uma mente especialmente sagaz, intuição e vida interior, as PAS tendem a beneficiar muito com a psicoterapia, que não só valida essas qualidades, como ainda as torna mais apuradas. À medida que estes aspetos preciosos se desenvolvem, a psicoterapia torna-se um espaço sagrado. Não há nada que se lhe compare.

Especialmente para as PAS – Análise Junguiana e Psicoterapia Orientada para o Junguianismo

A forma de psicoterapia que mais recomendo para as PAS é a orientada para o junguianismo, ou análise junguiana, seguindo os métodos e objetivos de Carl Jung. (Contudo, se há traumas da infância que devam ser abordados, será necessário confirmar que o especialista junguiano tem também formação nesta área.)

A abordagem de Jung enfatizava o inconsciente, como, aliás, todas as “psicologias profundas”, como a psicanálise de Freud ou a abordagem das relações objetais, todas elas inseridas na categoria de “interpessoal”. Contudo, a abordagem junguiana acrescenta a dimensão espiritual, compreendendo que o inconsciente está a tentar levar-nos a algum lado, a expandir o nosso conhecimento para além da limitada consciência do ego. As mensagens vêm constantemente até nós, sob a forma de sonhos, sintomas e comportamentos que o nosso ego considera serem problemas. Basta que prestemos atenção.

O objetivo da terapia ou análise junguiana é, antes de mais, fornecer um recipiente no qual o material assustador ou rejeitado possa ser examinado em segurança. O terapeuta é como um guia experiente numa região

selvagem. Em segundo lugar, também ensina o cliente a saber estar em casa nessa zona selvagem. Os junguianos não procuram curas, mas um envolvimento duradouro no processo de individuação através da comunicação com os reinos internos.

Uma vez que as PAS têm um contacto tão próximo com o inconsciente, como é o caso dos sonhos vívidos, e uma atração tão intensa pelo imago e pelo espiritual, não podemos florescer senão quando formos especialistas nesta nossa faceta. Num certo sentido, o trabalho profundo junguiano é o campo de treino para a atual classe de conselheiros-reais.

Quando consulta um analista junguiano, alguém treinado por um dos institutos de formação junguiana, está a fazer “análise junguiana”. Habitualmente, os analistas são já terapeutas competentes e podem usar qualquer abordagem que pareça benéfica, ainda que, como é natural, prefiram a de Jung. Os analistas junguianos contarão trabalhar consigo durante vários anos, talvez duas vezes por semana, e geralmente cobram mais devido à sua formação específica. Pode igualmente escolher um não analista, um psicoterapeuta de orientação junguiana, mas de qualquer forma deverá perguntar-lhe que tipo de formação tem por trás dessa designação de “junguiano”. Alguns têm a vantagem de serem grandes estudiosos, fazerem cursos, estágios ou extensas análises pessoais – este último aspeto é especialmente importante.

Alguns institutos de treino junguianos propõem-lhe valores mais baixos, no caso de estar interessado em trabalhar com alguém que está ainda a aprender – um “candidato a analista” ou um “estagiário de psicoterapia”. Essas pessoas serão competentes e entusiastas, por isso é possível que encontre uma verdadeira pechincha. O único problema é que descobrir alguém que se adeque à sua personalidade – considerado um aspeto fundamental no trabalho junguiano – pode não ser tarefa fácil.

Além disso, tenha cuidado com os junguianos com atitudes sexistas ou homofóbicas ultrapassadas. A maioria terá atitudes mais consentâneas com a sua própria cultura do que com a Suíça vitoriana de Jung. São encorajados a pensar de forma independente. O próprio Jung disse, “Graças a Deus que sou Jung e não um junguiano”. No entanto, alguns deles seguiram as ideias bastante limitadas deste psiquiatra relativamente a questões de género e preferências sexuais.

Algumas Observações Finais Sobre as PAS e a Psicoterapia

Antes de mais, não queira agradar sempre aos outros, tolerando um terapeuta que se coloque a si mesmo no centro do processo. O terapeuta deve ser um recetor suficientemente amplo para que você não choque constantemente com o ego dele. Em segundo lugar, não se deixe encantar pela intensa atenção pessoal que recebe (disponível pela maioria dos bons terapeutas) nas primeiras sessões. Leve algum tempo a confiar.

Quando o processo começar, tenha em atenção que se trata de trabalho duro e nem sempre agradável. Uma transferência forte é apenas um exemplo dos tipos de forças inexplicáveis que se libertam ao dizer ao seu inconsciente que agora está livre para se poder expressar mais um pouco.

Por vezes, a psicoterapia torna-se demasiado intensa, demasiado sobre-estimulante – mais como um caldeirão a ferver do que como um recipiente seguro. Se isso acontecer, precisa de discutir com o terapeuta como controlar a situação. Talvez convenha fazer uma pausa, ou algumas sessões mais calmas, mais de apoio e superficiais. Essa pausa poderá até acelerar o seu progresso, ainda que possa parecer estar a abrandá-lo.

No seu sentido mais amplo, a psicoterapia é um conjunto de caminhos em direção à sabedoria e à plenitude. Se é uma PAS que teve uma infância problemática, é extremamente importante que siga esse caminho. O trabalho profundo, em especial, pode até ser uma espécie de recreio para as PAS. Enquanto os outros se sentem perdidos, nós sentimo-nos como se estivéssemos em casa. Esta enorme e maravilhosa zona selvagem permite-nos viajar por todos os tipos de terreno. Acampamos alegremente durante algum tempo, com algo que seja útil – livros, cursos e relacionamentos. Tornamo-nos companheiros de especialistas e de amadores, que vamos descobrindo ao longo do caminho. É um sítio bom.

Não permita que as atitudes da sociedade o afastem, quer porque tornaram o seu caminho a mais recente tendência da moda, quer por ser uma fonte de piadas. Há aqui algo especial para as PAS, que muitas vezes os outros não conseguem apreciar plenamente.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu •
Avaliar as Feridas da Infância

Se a sua infância foi razoavelmente feliz e sem situações complicadas, pode passar por cima desta avaliação, ou pode usá-la para reconhecer a sua

sorte e aumentar a sua compaixão pelos outros. Pode igualmente passar à frente se já trabalhou nas questões da sua infância e atualmente está satisfeito com o resultado.

Para os restantes, esta tarefa pode ser perturbadora, por isso salte esta parte se não lhe parecer a melhor ocasião para fazer uma pesquisa sobre a sua história pessoal. Mesmo que a sua intuição lhe diga para avançar, prepare-se para algumas réplicas. Como sempre, pondere o recurso à psicoterapia, se sentir que não está a conseguir lidar com a ansiedade.

Para aqueles que queiram continuar, percorra a lista e coloque um visto no que se aplica a si. Coloque uma estrela no que aconteceu nos seus primeiros cinco anos de vida, e uma segunda estrela se aconteceu antes dos seus dois anos. Se a situação se prolongou durante um longo período de tempo (defina *longo* conforme lhe parecer adequado para o seu caso), faça um círculo em volta do visto ou das estrelas. Faça o mesmo se o ocorrido ainda parecer dominar a sua vida.

Estes vistos, estrelas e círculos dar-lhe-ão uma ideia sobre quais os pontos mais relevantes, sem tentar ligá-los a números.

- Os seus pais não estavam felizes com os sinais da sua sensibilidade e/ou, de uma forma geral, lidavam mal com ela.
- Foi nitidamente uma criança indesejada.
- Foi criado por diversos cuidadores, que não os seus pais ou outras pessoas carinhosas próximas da sua família.
- Foi excessivamente superprotegido.
- Foi forçado a fazer coisas que temia, o que se sobrepôs ao seu próprio sentido do que estava bem para si.
- Os seus pais achavam que havia algo de errado consigo, física ou mentalmente.
- Era dominado por um progenitor, irmã, irmão, vizinho, colega de escola, etc.
- Foi abusado sexualmente.
- Foi abusado fisicamente.
- Foi abusado verbalmente – gritaram consigo, criticaram-no constantemente, insultaram-no, provocaram-no – ou a imagem de si próprio refletida por outras pessoas que lhe eram próximas era extremamente negativa.

- Não foi bem tratado fisicamente (por exemplo, não lhe davam comida suficiente).
- Não lhe davam grande atenção, ou aquela que recebia devia-se apenas aos seus sucessos excepcionais.
- Teve um progenitor ou familiar próximo que era alcoólico, drogado ou mentalmente doente.
- Teve um progenitor fisicamente doente, inválido ou indisponível a maior parte do tempo.
- Teve de tomar conta de um ou de ambos os progenitores, física ou emocionalmente.
- Teve um progenitor a quem um profissional de saúde mental identificaria como sendo um narcisista, sádico ou, de alguma forma, alguém de convívio extremamente difícil.
- Na escola ou na vizinhança, você era a vítima – alvo de abusos, provocações, etc.
- Para além do abuso, teve outros traumas na infância (por exemplo, uma doença grave ou crónica, um ferimento, uma deficiência, pobreza, um desastre natural, progenitores sujeitos a um stresse excessivo devido a uma situação de desemprego, etc.).
- O seu ambiente social limitou as suas oportunidades e/ou foi tratado como alguém inferior pelo facto de ser pobre, fazer parte de uma minoria, etc.
- Ocorreram grandes mudanças na sua vida sobre as quais não teve controlo (mudanças de casa, mortes, divórcio, abandono, etc.).
- Tinha um forte sentimento de culpa em relação a algo que sentia ter sido responsabilidade sua e que não podia discutir com ninguém.
- Queria morrer.
- Perdeu o seu pai (devido a morte, divórcio, etc.), não era próximo dele e/ou ele não esteve envolvido na sua educação.
- Perdeu a sua mãe (devido a morte, divórcio, etc.), não era próximo dela e/ou ela não esteve envolvida na sua educação.
- As duas situações anteriores foram casos nítidos de abandono voluntário ou de rejeição relativamente a si; ou acredita que perdeu o seu progenitor por causa de alguma falha ou comportamento seu.
- Um irmão, irmã ou outro membro chegado da família faleceu ou, de alguma forma, está perdido para si.

— Os seus pais discutiam constantemente e/ou divorciaram-se e lutaram pela sua guarda.

— Foi um adolescente especialmente perturbado ou com pensamentos suicidas, ou abusou das drogas ou álcool.

— Em adolescente, passou por constantes conflitos com as autoridades.

Agora que já leu todas as situações, olhe para o padrão dos vistos, estrelas e círculos. Se não houver muitos, celebre e expresse a sua gratidão, sempre que for devida. A presença de algumas terá decerto reavivado a dor ou o medo de ter falhado, ou de ter ficado profundamente afetado. Permita que toda a sua história venha ao de cima. A seguir, concentre-se nas suas melhores características, talentos e realizações, bem como em todas as pessoas prestativas e acontecimentos que compensaram os aspetos negativos. Passe agora alguns minutos (pode até dar um passeio) a honrar a criança que tanto passou e suportou, refletindo sobre aquilo de que considera que ela irá precisar a seguir.

9.

.....

Médicos, Medicamentos e PAS:

Deverei Dar Ouvidos ao Prozac ou Conversar com o Médico Sobre o Meu Temperamento?

No presente capítulo, iremos analisar de que forma o seu traço afeta a sua reação aos cuidados médicos em geral. A seguir, ficará a conhecer os medicamentos específicos que poderá vir a tomar, ou que lhe serão sugeridos por causa desse traço.

Como o Seu Traço Afeta os Cuidados Médicos

- É mais sensível a sinais físicos e sintomas.
- Se não levar uma vida adequada ao seu traço, irá desenvolver mais doenças relacionadas com o stresse e/ou “psicossomáticas”.
- É mais sensível aos medicamentos.
- É mais sensível à dor.
- Fica mais excitado – em geral, sobre-excitado – em ambientes médicos, em procedimentos, exames e tratamentos.
- Num ambiente de “cuidados de saúde”, a sua intuição profunda não consegue ignorar a presença sombria do sofrimento e da morte, a condição humana.
- Dado o que atrás fica dito e o facto de a maioria dos médicos convencionais não serem altamente sensíveis, a sua relação com eles é, com frequência, mais problemática.

A boa notícia é que é capaz de reparar nos problemas, antes que se tornem um problema maior, e de estar totalmente ciente do que poderá ajudar melhor. Tal como mencionado no capítulo 4, as crianças altamente sensíveis que não vivem em stresse gozam de uma saúde invulgarmente boa. Um estudo realizado a longo prazo em adultos considerados conscienciosos durante a sua infância – o que é verdade em relação à maior parte das PAS – revelou também que viriam a ser adultos invulgarmente saudáveis. O mesmo não se verificou em relação aos adultos tímidos. Isto sugere que as PAS são capazes de gozar de uma excelente saúde, mas precisam de trabalhar a sua vida social e reduzir o respetivo desconforto, para que possam beneficiar da vida solidária e liberta de stresse de que necessitam.

Vamos agora discutir os problemas implícitos na lista acima, que o poderão deixar mais preocupado. Estar invulgarmente ciente dos sinais

físicos subtis significa que está sujeito a receber muitos alarmes falsos. Isto não constitui um grande problema; vai a um médico e pergunta. Se continua a não ter certezas, pede uma segunda opinião.

Porém, nem sempre é assim tão simples, não é verdade? Hoje em dia, os médicos podem ser pessoas muito atarefadas e insensíveis. Tipicamente, entra num consultório de um médico sentindo-se um pouco nervoso e sobre-excitado. Acredita que se tratará de algo relativamente simples, mas sente-se preocupado, ou não marcaria uma consulta. Sabe que o mais provável é que não seja nada e que o médico irá achá-lo uma pessoa excessivamente nervosa. Sabe que tanto a sua sensibilidade ao que é subtil como a sua sobre-excitação devida à antecipação do desconforto social são óbvias.

Entretanto, ao partilhar os preconceitos culturais que confundem o seu traço com timidez e introversão, o médico irá considerá-lo menos saudável, do ponto de vista de saúde mental. Além disso, especialmente para certos médicos, a sensibilidade é uma fraqueza temida que têm de reprimir, de forma a sobreviver na faculdade de medicina. Por isso, projetam essa parte de si mesmos (e a fraqueza a ela associada) sobre os pacientes com um mínimo sinal dessa característica.

Em síntese, há muitas razões pelas quais um médico poderá assumir que, no seu caso particular, esse leve sintoma esteja “só na sua cabeça” e geralmente acaba mesmo por inclinar-se nesse sentido. (Claro que a mente e o corpo estão de tal forma ligados, que pode ter começado com um fator de stresse psicológico, mas os médicos não estão bem preparados para lidar com isto.) O leitor não quer ser visto como neurótico por protestar, mas pergunta-se se o médico o ouviu, se foi bem examinado, se estará tudo realmente bem. Sente-se embaraçado e não quer criar confusão, mas quando vai embora continua preocupado, o que o leva a perguntar-se se não será, realmente, neurótico. E, de uma próxima vez, poderá decidir ignorar os sintomas, até que sejam tão óbvios que qualquer médico os consiga identificar.

A solução será encontrar um médico que aprecie esse seu traço – o que significa que ele levará a sério a sua capacidade para captar os aspetos subtis da sua saúde e reações a um tratamento. Um médico até deverá ficar encantado com tão extraordinário sistema de alarme. Ao mesmo tempo, conhecendo essa sensibilidade, ele/ela poderá ser o especialista sereno que o irá tranquilizar quando, provavelmente, não houver nada de errado.

Contudo, esta garantia deve ser respeitadora e não ter por base a assunção de que há algo de errado consigo do ponto de vista psicológico.

Deverá tentar encontrar este género de médicos, especialmente se estiver munido deste livro, para que o profissional o possa ler.

A sua sensibilidade aos medicamentos é bastante real. Pode ser aumentada pela sobre-excitação criada pela preocupação quanto aos seus efeitos colaterais (e a maioria das drogas têm-nos, pelo que, nesse aspeto, não está a ser neurótico). Ou pode acontecer estar sobre-excitado por qualquer outro motivo, no momento em que tomou a primeira dose. Por isso, talvez queira esperar para ver como é que a medicação funciona.

Quando tem a certeza de que está a reagir mal a uma medicação, acredite. Há enormes variações na sensibilidade às drogas. Será expectável que os profissionais médicos trabalhem consigo nesta questão de uma forma respeitadora. Se assim não acontecer, lembre-se de que é você o cliente – consulte outro profissional.

Quanto à sobre-excitação resultante de outros tratamentos e procedimentos, tenha em conta que está a ser confrontado com sensações novas e intensas de invasões ameaçadoras do seu corpo. A solução passa, antes de mais, por explicar a quem está a realizar o procedimento que é uma pessoa altamente sensível. Se a sua explicação mostra respeito, de uma forma geral também será respeitada. Na verdade, essa sua revelação até será apreciada. A pessoa que realiza o procedimento poderá tomar medidas extra para tornar-lhe a situação mais fácil.

O leitor deverá ter consciência daquilo que melhor o ajuda a reduzir a excitação. Alguns de nós preferem que tudo seja explicado, enquanto o procedimento avança; outros preferem o silêncio. Alguns querem estar acompanhados de um amigo; outros querem estar sozinhos. Alguns suportam uma dor adicional, outros preferem usar medicação para reduzir a ansiedade, e outros ainda consideram a falta de controlo decorrente da medicação ainda mais perturbadora. Além disso, há provavelmente muito mais que poderá fazer por si próprio. Pode familiarizar-se o mais possível, e com antecedência, com tudo o que diz respeito à situação. Poderá acalmar-se e concentrar-se de todas as formas que conheça. E, a seguir, poderá reconfortar-se, compreendendo e aceitando qualquer reação mais intensa que tenha tido.

A sensibilidade à dor também varia extraordinariamente. Há mulheres, por exemplo, que quase não têm dores durante o parto, tendo-se verificado através de estudos que elas raramente sentem qualquer tipo de dor. E, sem dúvida alguma, o inverso também é verdadeiro – muitos sentem bastante dor ao longo da sua vida. Através da minha investigação descobri que, de uma forma geral, as PAS experimentam mais dor.

Até certo ponto, o nosso estado de espírito afeta a percepção da dor, por isso será sempre uma ajuda se for um progenitor gentil, amoroso, compreensivo e calmo para o seu “bebê/corpo” quando ele está a sentir dor. É igualmente essencial que refira essa sua especial sensibilidade àqueles que o poderão ajudar. Se eles estiverem bem informados sobre o assunto, considerarão a sua reação como uma variação normal na fisiologia humana e tratá-lo-ão da forma adequada. (Não se esqueça, contudo, que pode também ser mais sensível aos medicamentos para alívio das dores.)

Como é óbvio, a questão fundamental é que o leitor está frequentemente mais excitado do que um paciente mediano. Mesmo assumindo que o profissional de saúde é suficientemente inteligente para não tratar a sua excitação como um incómodo ou um sinal de perturbação, continua a ser uma situação difícil – por exemplo, a sua capacidade para comunicar os seus pensamentos diminui.

São várias as soluções. Pode fazer uma lista de perguntas e tomar notas. Pode pedir a alguém que o acompanhe e que acrescente outras em que não tenha pensado. (Dessa forma, até terá mais uma memória para verificar mais tarde.) E pode explicar a sua dificuldade. Deixe o profissional acalmá-lo com uma simples conversa ou com algum outro método que ele prefira. Pode também tentar atenuar a sua excitação pedindo-lhe que repita instruções e que esteja disponível para telefonemas subsequentes, de forma a poder responder a perguntas em que você não tenha ainda pensado.

É importante saber que é comum sentir uma ligação com alguém com quem esteve durante uma experiência excitante, sobretudo se tiver sido bastante dolorosa ou emocionalmente intensa. No mundo médico ouvem-se histórias desses sentimentos especiais, quando as pessoas falam do cirurgião que as operou ou do médico que lhes fez o parto, o que é perfeitamente normal. A solução é, simplesmente, saber por que motivo isso acontece e arranjar uma forma adequada de o contrabalançar.

A sobre-excitação é difícil. Não há como contorná-la. E em situações médicas, com a dor, o envelhecimento e a morte mesmo à frente dos nossos olhos, mais difícil se torna. Ainda assim, viver a vida com a consciência da morte para mim faz sentido, desde que permita aumentar a nossa capacidade de apreciar cada momento. Quando a consciência se torna demasiado intensa, pode sempre utilizar essa prática ferramenta universal de defesa chamada negação. E deixar que os seus amigos ou família se reúnam à sua volta para ajudar. Também eles se confrontaram ou irão um dia confrontar-se com estas questões. Esta não é a altura para se sentir um estranho ou um fardo. Estamos todos juntos nisto.

Reescrever a História Médica

Talvez agora seja uma boa ocasião para reenquadrar as suas experiências com cuidados médicos à luz do seu traço.

Recorde duas ou três experiências significativas de doença e cuidados médicos, especialmente o caso de hospitalizações ou situações ocorridas na infância. Depois, siga os três passos habituais. Primeiro, pense de que forma sempre entendeu essas experiências, provavelmente com o contributo das atitudes do pessoal médico – que o achava “demasiado sensível”, um paciente difícil, que estava a imaginar dores, neurótico e assim por diante. A seguir, reflita sobre essas experiências à luz daquilo que agora sabe sobre o seu traço. Finalmente, pondere se há alguma coisa que deva ser feita, em virtude deste novo conhecimento, tal como procurar um novo médico ou oferecendo-lhe este livro.

Além disso, se este tem sido um aspeto difícil da sua vida, veja o quadro seguinte, “Pratique Novas Formas de Lidar Com os Profissionais Médicos”.

PRATIQUE NOVAS FORMAS DE LIDAR COM OS PROFISSIONAIS MÉDICOS

1. Pense numa situação médica que para si é sobre-excitante, socialmente desconfortável ou de alguma outra maneira problemática. Talvez seja a sua reação por ter de se despir e ficar apenas com uma bata de hospital, a realização de certo tipo de exames, ter de tirar sangue, brocar um dente, ou até obter um diagnóstico ou relatório que está atrasado ou pouco perceptível.

2. Pense nesta situação à luz do seu traço, incluindo no seu papel potencialmente positivo. Por exemplo, irá reparar mais cedo se houver um problema e será mais consciencioso no que respeita a seguir instruções. Porém, acima de tudo, pense naquilo de que precisa (e tem direito a ter) para tornar a situação menos estimulante. Lembre-se, todos deverão trabalhar para garantir que o seu corpo não será inundado por cortisol, já que o resultado médico também será melhor se estiver calmo.

3. Imagine como conseguirá obter aquilo de que precisa. Poderá ser algo que consiga fazer sozinho. Ainda assim, o mais provável é implicar pelo menos um mínimo de comunicação com um profissional médico em relação à sua sensibilidade. Por isso, escreva uma espécie de guião para si próprio. Garanta que transmite autorespeito e que gerará, igualmente, respeito nos outros, sem parecer rude ou arrogante. Peça a alguém, em cuja opinião confie, que lhe dê uma opinião sobre o texto. O ideal será alguém que trabalhe nessa área. Depois, encene a conversa com essa pessoa, pedindo-lhe, no final, que diga o que sentiu ao ouvi-lo.

4. Pense como poderá pôr em prática o que aprendeu, da próxima vez que receber cuidados médicos. Nessa ocasião, talvez queira regressar a estes pontos e praticar mais, de forma a tornar real aquilo que imaginou.

Uma Advertência Relativamente aos Rótulos Médicos para o Seu Traço

Como sabe, os médicos rapidamente se apercebem de como as nossas atitudes mentais afetam o sistema imunitário e a doença. Têm também consciência de que algumas pessoas, mais do que outras, parecem ter pensamentos e sentimentos que podem contribuir para a doença. Contudo, como estão focados na doença, muitas vezes não tomam em consideração a

possível existência de alguns aspetos positivos num tipo de personalidade que pode parecer acompanhar certa doença. Digo “parecer” porque também não tomam em conta os preconceitos culturais relativamente a alguns tipos de personalidade que poderão, na verdade, estar a provocar os danos. De facto, até poderão, ainda que involuntariamente, estar a perpetuar o preconceito ao proclamar, com toda a sua autoridade profissional, que certo tipo de personalidade ou traço é pouco saudável ou negativo.

Os sinais de preconceito contra a sensibilidade são fáceis de detetar, assim que tiver aprendido a ler por entre as linhas, a apanhar essas descrições da sensibilidade como uma “síndrome” ou as referências a essas pessoas como estando “sem equilíbrio”, ou que “frequentemente perdem o controlo”, ou ainda que “reagem exageradamente”, ou que são “incapazes de perceber com precisão” por o seu corpo ter “isto em excesso” ou “aquilo fora do normal”. Lembre-se de que estes são, geralmente, julgamentos médicos na perspetiva de um rei-guerreiro em relação ao que é estar fora, perder, exagerar, precisão, excesso e fora do normal.

Ainda assim, é importante que recorde também que haverá ocasiões em que vai realmente sentir que perdeu o equilíbrio, que está descontrolado e a reagir de uma forma excessiva. Num mundo altamente estimulante, é natural que as PAS se sintam dessa maneira, em especial se tiveram uma infância ou uma história pessoal stressantes. Nessas ocasiões, por favor permita que os profissionais de saúde o ajudem com medicação, mesmo que o façam à maneira de um rei-guerreiro. (Assegure-se de que não se esquece de começar com uma dosagem pequena.) Lembre-se de que o culpado não é o seu traço, mas sim o mundo em que nasceu e no qual é constantemente desafiado a adaptar-se ou mudar.

Para Quê Tomar Prozac e Outros Medicamentos?

Tenho sugerido várias vezes que fale do seu traço com os profissionais de saúde. No entanto, se o fizer, mais cedo ou mais tarde sugerir-lhe-ão medicação “psicoativa” como uma solução permanente – provavelmente um antidepressivo, como o Prozac, ou um ansiolítico, como o Valium. Decerto já muitos dos que estão a ler este livro experimentaram este tipo de medicamentos. Podem ser muito úteis se estiver a meio de uma crise, ou se precisar de uma forma temporária de controlar a sobre-excitação ou os seus efeitos, como não dormir ou comer em excesso. A questão pertinente é saber se deve tomar algo de maneira mais ou menos permanente, com vista

a “curar” o seu traço. Muitos médicos acham que deveria fazê-lo. Quando falei pela primeira vez deste livro com o meu médico de família, ele ficou muito entusiasmado. “Este problema é realmente descurado pela medicina”, comentou. “É uma vergonha. Mas felizmente trata-se com facilidade, tal como a diabetes”. E pegou no bloco de receitas.

Sei que ele só queria ser útil, mas disse-lhe, receio que com algum sarcasmo, que iria tentar aguentar-me um pouco mais sem a sua ajuda.

Contudo, é possível que no seu caso sinta que as desvantagens do seu traço são superiores às vantagens, ou que gostaria de ver se um medicamento poderia alterar a expressão do seu traço. Talvez então quisesse experimentar o uso de um medicamento a longo prazo, com o objetivo de mudar a forma como o seu cérebro funciona. No entanto, creio que uma PAS deve estar bem informada antes de tomar tal decisão.

Decerto já terá compreendido que o resto deste capítulo não pretende dizer-lhe o que fazer, mas sim informá-lo e ajudá-lo a pensar em todas estas questões.

Medicamentos numa Crise

Há uma importante diferença entre tomar medicamentos psicoativos numa crise e usá-los para alterar a personalidade a longo prazo. Por vezes, a medicação é a maneira mais fácil, se não mesmo a única, de sair de um círculo vicioso de sobre-excitação, défice de funcionamento adequado ao longo do dia e de sono regular à noite. Face a esta situação, é possível que encontre um médico, como o meu médico de família, quase demasiado ansioso em prescrever uma receita. Ou pode deparar com o extremo oposto, em que o médico considera que é necessário passar pelos estados dolorosos da mente, especialmente se a causa for “externa”, como num caso de luto ou de ansiedade antes de uma atuação. A melhor solução será decidir antecipadamente o que fará perante uma crise. A seguir, deverá procurar um médico com uma posição coincidente com a sua no que diz respeito à medicação. Se esperar até estar numa situação de crise, dificilmente se encontrará apto (tal como os outros) a tomar boas decisões. Assim sendo, é natural que se sinta pressionado a aceitar o que quer que o médico que esteja mais à mão lhe diga para fazer.

Medicamentos que Travam de Imediato a Estimulação

Há inúmeras drogas psicoativas, mas duas delas, em particular, são as mais frequentemente prescritas às PAS. As primeiras são medicamentos de

atuação rápida, “antiansiedade”, como o Librium, o Valium e o Xanax (com exceção deste último, a maioria deixa-o sonolento – o que por vezes é uma vantagem, mas nem sempre). Todas elas interrompem o estado de ansiedade em apenas poucos minutos. (Como agora já sabe, a excitação não tem de traduzir-se em ansiedade, portanto não aceite o rótulo de “propenso à ansiedade”. A excitação poderá ser apenas uma sobre-estimulação).

São muitos aqueles que confiam nestes medicamentos para conseguirem dormir ou lidar com uma situação stressante num determinado período das suas vidas. No entanto, muito embora os seus efeitos sejam de curta duração, se tomadas durante demasiado tempo estas drogas tornam-se viciantes. Sempre que aparecem novos ansiolíticos, habitualmente reclamam ser menos viciantes do que os seus predecessores. No entanto, parece provável que todas as drogas que rapidamente nos fazem passar de um estado de diminuta excitação ou de sobre-excitação para um nível de excitação ideal sejam, até certo ponto, viciantes. O álcool e os opiáceos afastam-nos da sobre-excitação; a cafeína e as anfetaminas, de um estado de subexcitação. Todos são viciantes. Na verdade, tudo o que resolve um problema acabará por ser usado repetidamente, a menos que os efeitos secundários se sobreponham aos benefícios.

Contudo, quanto às substâncias que afetam a excitação, o cérebro irá adaptar-se-lhes e, conseqüentemente, irá precisar cada vez de maior quantidade para obter o mesmo resultado. Nestes níveis, podem começar a danificar várias partes do seu corpo, como o fígado ou os rins. Além disso, será suprimido o equilíbrio da excitação natural do corpo.

Como é evidente, se está constantemente sobre-excitado, esse equilíbrio já está comprometido. A interrupção proporcionada pela ingestão ocasional de ansiolíticos pode ser exatamente o que precisa.

Todavia, há outras maneiras de alterar a química do seu corpo – um passeio, respiração profunda, uma massagem, um *snack* saudável, um abraço de alguém que ama, ouvir música, dançar. A lista é infundável.

Os agentes calmantes das plantas “naturais” têm sido usados desde os tempos das cavernas. O chá de camomila é um bom exemplo, bem como os de lavanda, flor do maracujá, lúpulos e aveia. As lojas de produtos naturais podem aconselhá-lo, muitas vezes vendendo agradáveis misturas, quer sob a forma de saquetas de chá, quer de cápsulas. Tal como acontece sempre, também aqui encontrará especificidades – algumas resultarão melhor

consigo do que outras. Tomada antes de ir para a cama, a planta certa criará um período de sono que muitas vezes resolve o problema. Se tem falta de cálcio ou de magnésio, maior quantidade destes minerais poderá também ajudá-lo a acalmar. No entanto, deverá tomar cuidado. As drogas “naturais” também podem ser poderosas.

A questão que aqui se coloca é que o seu médico pode nem sequer mencionar estes tratamentos mais antigos e simples. Ele é frequentemente visitado por delegados de informação médica, em nome de farmacêuticas, mas ninguém o visita a sugerir-lhe que prescreva uma caminhada ou uma chávena de chá de camomila.

Medicamentos para Reparar os Efeitos de uma Sobre-excitação a Longo Prazo

Os antidepressivos são a outra abordagem que as PAS poderão ser aconselhadas a usar para lidar com quaisquer desvantagens, percecionadas ou reais, do seu traço. Numa crise, previnem, indubitavelmente, o sofrimento e podem até salvar uma vida. (As pessoas deprimidas têm uma maior taxa de mortalidade resultante de suicídios e acidentes.) E até lhe podem poupar dinheiro, já que lhe permitem continuar a trabalhar quando, sem elas, não conseguiria.

Os antidepressivos não eliminam, necessariamente, todos os sentimentos. Apenas restauram uma espécie de rede de segurança, para que não caia tanto como antes. Uma vez que estas descidas profundas podem resultar de o seu cérebro estar extenuado e não de um estado “natural” em si, faz sentido tomar alguma coisa para lhe dar uma pequena ajuda a voltar ao normal. Quando começar a dormir e a comer melhor, o mais certo será já não ter necessidade deles.

Os antidepressivos levam duas a três semanas a fazer efeito e, portanto, não são muito viciantes. Não existe uma recompensa imediata. Ainda assim, alguns consideram difícil desistir de os consumir e a verdade é que não pode livrar-se deles de um momento para o outro. Não conheço ninguém que tenha precisado de vender o seu último bem para comprar mais um antidepressivo, mas, ainda que de uma forma mais ténue, também são viciantes.

Se decidir que quer tomar um antidepressivo, consulte um psiquiatra experiente na prescrição destes medicamentos – alguém que já tenha desenvolvido uma intuição baseada em anos de prática, habituado a ver de

que forma pessoas diferentes e os seus sintomas reagem às diferentes drogas. Um especialista nestes medicamentos acreditará, naturalmente, no seu valor, portanto só deverá procurar este tipo de ajuda depois de ter decidido que é o que provavelmente quer.

O que Fazem os Antidepressivos

O seu cérebro é constituído por milhões de células chamadas neurónios, que comunicam entre si enviando mensagens através de longos ramos que nem sequer se tocam. Assim, quando uma mensagem chega à extremidade de um ramo, precisa de passar para o seguinte, e é um pouco como apanhar um *ferry boat*. Por inúmeras razões, esta é uma forma brilhante de construir um cérebro.

Para saltar sobre os espaços entre eles, os neurónios constroem pequenos barcos químicos chamados neurotransmissores, quantidades ínfimas de substâncias que são libertadas para esses espaços. Os neurónios recolhem esses barcos neurotransmissores quando já não são necessários. Ao libertá-los e depois recolhê-los, mantêm disponível aquilo que julgam ser a quantidade certa de neurotransmissores.

Tudo aponta para que a depressão seja causada pelo facto de certos neurotransmissores estarem demasiado indisponíveis. Os antidepressivos irão multiplicar a presença desses neurotransmissores, mas não propriamente adicionando-os. O cérebro protege-se eficazmente contra esse tipo de “estratagema”. Em vez disso, o medicamento vai entrar no cérebro e enganá-lo, fazendo com que aceite esta substância em vez dos neurotransmissores. E isso permitirá manter mais neurotransmissores em circulação.

As coisas são ainda mais complicadas. O que provavelmente acontece é que alguns de nós desenvolvem também “demasiados” recetores de neurotransmissores (que pode ser uma das razões por que somos tão sensíveis a estímulos), pelo que ficamos mais cedo sem neurotransmissores. Recetores adicionais desenvolvem-se provavelmente durante ocasiões de stresse ou de sobre-excitação a longo prazo. Um outro efeito dos antidepressivos é reduzir o número de recetores, o que parece constituir a razão por que esses antidepressivos só começam a fazer efeito após duas ou três semanas. É o tempo necessário para que os recetores sejam eliminados. Ou talvez não seja isso que o cérebro faz. Na verdade, ninguém conhece os pormenores. Já lá voltaremos.

Está a perguntar-se por que razão a *sobre-excitação* prolongada poderia levar à depressão ou ser atenuada com a ajuda de antidepressivos? Quando as pessoas estão há muito tempo sob grande stresse – sobre-excitadas –, aparentemente veem reduzido o número de certos neurotransmissores. (Outras coisas, como alguns vírus, reduzem igualmente estas importantes “substâncias” cerebrais.) Quando o seu número baixa, algumas pessoas também ficam em baixo: deprimidas. Mas isso não acontece com toda a gente e não se sabe porquê. E ser uma PAS não significa automaticamente que tem predisposição para a depressão. A culpada é a sobre-excitação a longo prazo.

Existem algumas substâncias do tipo neurotransmissor e todos os anos vão sendo descobertas mais. Durante muito tempo, os antidepressivos disponíveis trabalhavam em vários neurotransmissores. Parte do grande alarido com o Prozac é que funciona apenas com um neurotransmissor, a serotonina. O Prozac e os seus parentes – Paxil, Zoloft, etc. – são chamados “inibidores seletivos de recaptção de serotonina”, ou ISRS. Ninguém sabe por que razão esta seletividade constitui tão grande vantagem no tratamento de certas dificuldades. Porém, os cientistas estão atualmente a tentar conhecer melhor a serotonina.

Serotonina e Personalidade

O que fez do livro *Listening to Prozac* um *bestseller*, há alguns anos, foi o facto de Peter Kramer, o seu autor, expressar as preocupações de todos aqueles psiquiatras que descobriram que algumas pessoas que tomavam ISRS estavam “curadas” do que pareciam ser características de personalidade enraizadas. Uma delas era uma tendência herdada para “reagir de forma excessiva ao stresse”. Ou, na nossa terminologia, ficar facilmente sobre-estimulado.

Contudo, tal como referi antes, penso que devemos ser cuidadosos ao permitir aos médicos que usem a expressão “reagir de forma excessiva ao stresse” como descrição do nosso traço básico. Quem decide o que é “excessivo”? (A minha utilização do termo sobre-estimulação refere-se ao seu próprio nível de excitação ideal.) Então e o aspeto positivo do nosso traço, e o aspeto negativo de uma cultura na qual os altos níveis de stresse são normais? Não nascemos com a tendência para “reagir de forma excessiva ao stresse”. Nascemos sensíveis.

De qualquer modo, Kramer levantou questões sociais fascinantes sobre a capacidade de uma droga poder mudar completamente a personalidade de um indivíduo. Como é que nos sentimos em relação à possibilidade de um dia podermos mudar de personalidade como se muda de roupa? O que acontece ao nosso sentido do eu se esse eu pode ser alterado tão facilmente? Quando um medicamento é tomado não havendo razão suficiente para a pessoa ser considerada doente – pretende apenas sentir-se de determinada forma –, qual é a diferença em relação às “drogas de rua”? Será que todos devem tomar Prozac, e a seguir “Super-Prozac”, só para terem a tal vantagem competitiva de elevada tolerância ao stresse? E uma pergunta à qual Kramer regressa múltiplas vezes: o que se perderia numa sociedade na qual todos optassem por tomar tais drogas?

Detenho-me no livro de Kramer porque ele abordou os aspetos sociais e filosóficos muitíssimo bem, os quais na sua maioria permanecem os mesmos, ainda que os ISRS e muitos outros antidepressivos – medicamentos da quarta e quinta gerações, que funcionam sobre outros neurotransmissores – sejam hoje bastante comuns (e proporcionem enormes lucros às empresas farmacêuticas). Além disso, são agora utilizados para muitos mais fins: para a insónia, dores, síndrome pré-menstrual e até timidez. Se o leitor é uma PAS típica, vai querer refletir sobre as questões suscitadas por Kramer, bem como sobre outras questões pessoais, no momento de decidir como responder quando lhe sugerirem um antidepressivo.

A Serotonina e as PAS

É difícil pormenorizar as razões por que a serotonina é importante, uma vez que é o “neurotransmissor eleito” de 14 lugares diferentes do cérebro. Peter Kramer considera que a serotonina é um pouco como a polícia. Quando existe bastante, tal como quando a polícia está a patrulhar, tudo é mais seguro e funciona de forma ordenada. Contudo, as melhorias diferem, dependendo dos problemas em cada área. No caso de um engarrafamento, a polícia controla o trânsito e verifica quaisquer problemas que possam surgir. De forma semelhante, a serotonina também põe termo à depressão que alguma parte do cérebro esteja a causar e previne um comportamento excessivamente compulsivo e perfeccionista que aquele possa originar. Forçando um pouco a analogia, com toda a policiamento disponível, uma sombra num beco escuro teria menos probabilidades de parecer perigosa. Isso seria uma grande mudança para as PAS, com o nosso forte sistema de

pausa-para-verificação. No entanto, isso só será verdade se mais serotonina – mais polícia na área – vier ajudar.

Enquanto lia os casos narrados no *Listening to Prozac*, não conseguia deixar de pensar em quantos dos pacientes de Kramer seriam PAS que não sabiam como honrar o seu traço e cuidar de si mesmas numa sociedade menos sensível. Em consequência, sentiam-se cronicamente sobre-estimuladas, com níveis de serotonina um pouco baixos, e o Prozac ajudou-as. Pensem nos outros problemas que Kramer viu resolvidos com Prozac – compulsividade (uma tentativa excessivamente zelosa para controlar a ansiedade e a sobre-excitação?), baixa autoestima e sensibilidade à crítica (por fazer parte de uma minoria que é levada a sentir-se falhada?).

Portanto, quando – se é que alguma vez – deverá uma PAS tomar um ISRS com o objetivo de mudar características de personalidade duradouras, como a tendência para se sentir em baixo ou ansiosa? Leia, por favor, a minha “Nota da Autora, 2012”, no início do livro, para a informação mais recente sobre este tema. Parece que as PAS poderão ter uma variação genética que faz com que os níveis de serotonina se esgotem mais facilmente, mas ainda assim isso não parece ser o problema que aparentava ser ao princípio. Por exemplo, o alelo em si não conduz à depressão. Na verdade, até pode conferir certas vantagens sob a forma de características pessoais típicas de uma PAS, como a de pensar antes de agir mais do que as outras pessoas, daí resultando melhores decisões. Todo o efeito deste alelo genético parece depender do ponto a que se encontra cronicamente sobre-estimulado, o que, por sua vez, parece estar estreitamente relacionado com a sua infância.

Tal como nós, alguns macacos nasceram com a tendência de parar para procurar novas vistas e sons, mas sem as vantagens humanas de uma compreensão profunda do passado e do futuro, e da nossa extraordinária capacidade humana de controlar a nossa pausa para verificação quando escolhemos fazê-lo. Esses macacos comportam-se, quase sempre, como todos os outros. No entanto, quando eram mais jovens, eram mais lentos a explorar, tinham uma frequência cardíaca mais elevada e um maior nível de hormonas do stresse. São um pouco como as crianças descritas por Jerome Kagan, de que falámos no capítulo 2. Note, contudo, que nesta fase não têm menos serotonina.

A grande diferença surge quando estes macacos estão extremamente stressados (sobre-excitados) durante bastante tempo. Depois, comparados

com os outros, esses macacos mais reativos parecem ansiosos, deprimidos e compulsivos. Se forem ficando, repetidamente, aborrecidos, mostrarão estes comportamentos com maior frequência e, *neste ponto*, os seus neurotransmissores diminuirão.

Estes comportamentos e alterações físicas surgem igualmente em *qualquer* macaco traumatizado na infância, por ter sido separado da mãe. Foi interessante verificar que quando ficam traumatizados pela primeira vez, o que aumenta são as hormonas do stresse, como o cortisol. Contudo, com o tempo, especialmente quando surgem outros fatores de stresse, como o isolamento, os níveis de serotonina descem. Nessa altura os macacos tornam-se, permanentemente, mais reativos.

O ponto a constatar a partir destes dois estudos é que aquilo que cria o problema é a sobre-excitação crónica ou o stresse ou trauma na infância – e não o traço herdado. Vimos a mesma questão no capítulo 2. As crianças sensíveis passam por mais momentos breves de excitação, com um aumento de adrenalina, mas desde que se sintam seguras ficam bem. Contudo, quando a criança sensível se sente insegura (como qualquer outra criança), a excitação de curto prazo transforma-se em excitação a longo prazo, com um aumento do cortisol. A serotonina poderá também vir a esgotar-se (de acordo com os estudos realizados com macacos).

Esta investigação é importante para as PAS, ao tornar explícito por que razão precisamos de evitar a sobre-excitação crónica. Se a nossa infância nos programou para nos sentirmos ameaçados por tudo, então teremos de fazer o nosso trabalho interior, geralmente em terapia, de forma a alterar essa programação, mesmo que demore anos. Kramer refere provas de que se os níveis de serotonina não regressarem ao normal, poderá desenvolver-se uma suscetibilidade permanente à sobre-excitação e depressão, com consequências graves. Todos queremos manter-nos seguros, descansados e com níveis elevados de serotonina, o que nos permite desfrutar das vantagens do nosso traço, a apreciação do subtil. Isso significa que os momentos inevitáveis de sobre-excitação não conduzem a um aumento do cortisol ao longo de dias e a um decréscimo de serotonina ao longo de meses e anos. Mesmo que estraguemos tudo, ainda podemos corrigir a situação. Mas será preciso tempo, e poderemos querer usar medicação durante algum período, para resolver o problema.

Serotonina e o Papel de Vítima

Um outro facto de que pode ter ouvido falar é que os macacos mais dominadores ou, pelo menos, algumas espécies com muita tendência para dominar, possuem mais serotonina. Aumentar o nível de serotonina num macaco deste tipo torna-o dominante em relação aos outros que tenham recebido uma droga que reduza esta substância. Se colocarmos um macaco destes no topo de uma hierarquia de domínio, o nível de serotonina no seu cérebro aumentará. Removê-lo desse *status* reduzirá a serotonina. E esta é outra razão que leva os médicos a quererem aumentar-lhe o nível de serotonina – para ajudá-lo a ser mais dominante e a ter mais sucesso numa sociedade orientada para o domínio. Não gosto nada de equiparar macacos “úmidos” com humanos altamente sensíveis, já que estes diferem precisamente por terem mais daquilo que torna os humanos tão humanos (previdência, intuição, imaginação). Porém, se há a possibilidade das PAS ficarem sem serotonina, tenho de questionar-me sobre qual poderá ser a causa. Parece haver a assunção de que somos menos dominantes porque o nosso nível de serotonina é baixo. Porém, talvez em alguns casos seja a sensação de imperfeição, ou a de ter um papel humilde numa hierarquia de domínio, o que reduz a nossa serotonina. Poderão um baixo nível de serotonina, depressão e tudo o resto, resultar do stresse devido ao facto de as PAS serem “desvalorizadas” nesta cultura?

Imagine quais poderão ser os níveis de serotonina de crianças chinesas, “úmidas, sensíveis”, que (de acordo com o estudo descrito no capítulo 1) são líderes admiradas nas suas turmas. Imagine os níveis de serotonina das suas homólogas no Canadá, que estão no fundo da hierarquia na sala de aula. Talvez não precisemos de ISRS, mas apenas de *respeito!*

Deverá Tentar Mudar o Seu Traço Através de um ISRS?

Gostaria de possuir dados sobre os efeitos destes medicamentos em PAS não deprimidas, muito embora, ainda assim, os seus efeitos sobre uma PAS mediana não pudessem dizer grande coisa quanto ao efeito sobre si, em particular. É bem sabido que um antidepressivo, que põe termo a uma depressão em alguém, pode não ter efeito algum sobre outra pessoa. A situação deverá ser a mesma em relação a medicamentos que afetam a personalidade. Tal como expliquei no capítulo 2, há, sem dúvida, muitas maneiras de ser altamente sensível. Essa é uma das razões para ter cuidado com a tendência para explicações simplistas em relação a tudo, como a serotonina, quando pensa no seu traço.

Aqui enuncio algumas questões sobre as quais deverá ponderar, antes de tomar uma decisão. Antes de mais, até que ponto se sente insatisfeito consigo próprio por ser como é? Em segundo lugar, está disposto a tomar medicação para o resto da vida, de forma a manter as mudanças de que gosta? Essa decisão implica considerar, cuidadosamente, os potenciais efeitos secundários e os efeitos a longo prazo, nenhuns dos quais são ainda conhecidos.

Um efeito colateral preocupante é que, em pelo menos 10 a 15 por cento, estes novos medicamentos se comportam um pouco como um estimulante como as anfetaminas. Algumas pessoas queixaram-se de insónias, sonhos intensos, agitação descontrolada, tremuras, náuseas ou diarreia, perda de peso, dores de cabeça, ansiedade, transpiração excessiva e ranger de dentes durante o sono. Uma solução tem sido prescrever um ansiolítico, para tomar preferencialmente à noite, para contrabalançar com a agitação. Porém, eu não iria gostar de descobrir que agora tinha de passar a tomar dois medicamentos fortes. E o segundo cria dependência.

Muitas das PAS que conheço, que tomaram Prozac ou outras drogas similares, acabaram por parar, porque o medicamento não era assim tão útil, ou porque não gostavam dos seus efeitos estimulantes. Uma possibilidade é o sistema de ativação comportamental discutido no capítulo 2 estar a ser avivado para neutralizar o sistema de pausa para verificação. Portanto, estes medicamentos poderão funcionar melhor se o seu “problema” for um sistema de ativação mais calmo. Aqueles que têm ambos os sistemas fortes podem vir a tornar-se demasiado agitados.

Muitas vezes os pacientes não são disso informados, mas a maioria dos ISRS tende a afetar o desempenho sexual nos homens, os orgasmos nas mulheres e o desejo sexual em ambos os sexos. Podem também dar origem a um significativo aumento de peso. Finalmente, as ISRS são muito perigosas quando misturadas com outros tipos de drogas, em especial outros antidepressivos, uma vez que ter demasiada serotonina é prejudicial e pode até causar a morte.

Um almoço nunca é de graça, não é verdade?

Toda esta informação não pretende assustá-lo ou impedi-lo de tomar antidepressivos, sobretudo durante uma crise. Desejo apenas que seja um consumidor informado. Não conseguirá conhecer a história completa através do livro *Listening to Prozac*. Está desatualizado e Kramer não quis,

deliberadamente, discutir os efeitos secundários deste medicamento, estando mais interessado no impacto social de uma classe de medicamentos que, assume, acabarão por não ter grandes efeitos secundários. O autor minimiza também as diferenças individuais que poderão levar a que algumas pessoas possam ter reações muito adversas. Também não deverá esperar conhecer toda a história através dos fabricantes que fazem dinheiro com todos estes medicamentos imensamente lucrativos, ou dos médicos de família, de quem se sabe, através da investigação, sobreavaliarem o valor dos medicamentos mais publicitados. Mesmo o pequeno papel (bula) que os acompanha, com os avisos sobre os efeitos secundários, é produzido pelas empresas farmacêuticas que, obviamente, não desejam preocupar os seus consumidores mais do que o estritamente necessário.

Um especialista em psicofisiologia, que ganha a vida a fazer testes sobre esses medicamentos em animais, para grupos farmacêuticos, disse-me estar convencido de que as companhias estão a atender ao nosso desejo de uma solução rápida que, simplesmente, não existe. Segundo ele, a maioria dos nossos problemas requer algum autoconhecimento, em geral através de um trabalho árduo em psicoterapia.

Peter Kramer concorda:

A psicoterapia permanece o melhor tratamento para a depressão ligeira e a ansiedade... A opinião – frequentemente acolhida por aqueles que, na indústria da gestão dos cuidados de saúde, pretendem reduzir os custos da assistência médica – de que a medicação pode evitar a psicoterapia esconde, a meu ver, a vontade cínica de deixar as pessoas sofrer... [e] serve como pretexto para negar psicoterapia aos pacientes.

Parei de anotar os números das páginas para referências quando atingi 20 pontos em que Kramer manifestava a sua preocupação com uma sociedade na qual o Prozac era utilizado demasiado livremente, tornando as pessoas mais tranquilas, centradas em si mesmas e insensíveis. Simultaneamente, é também crítico do “calvinismo farmacológico” que argumenta que se um medicamento o faz sentir-se bem, deve ser moralmente mau. Que a dor é um estado privilegiado. Que a arte é sempre produto de uma mente torturada, em sofrimento. Que apenas os infelizes têm pensamentos profundos. Que a ansiedade é necessária para uma existência autêntica. Estas são questões

sociais importantes, que todas as PAS devem tomar em consideração ao ponderar o uso de medicação que não pretende ajudar-nos a superar uma crise, mas antes mudar a maneira como abordamos a vida – a nossa personalidade.

Se Decidir Avançar (ou Já Avançou)

Imagino que alguns, ou até mesmo muitos de vós, já tomem ISRS. Muitos outros decidirão tomar. Para além de quaisquer benefícios que estejam a obter, o vosso contributo é também importante para o nosso conhecimento sobre tais medicamentos, tal como aqueles que não os tomam e se tornarão o “grupo de controlo”.

Kramer interroga-se se estes medicamentos não poderão retirar-nos o nosso sentido de um eu estável. Não tenho uma certeza. Todos os meses, muitas mulheres passam por mudanças drásticas semelhantes no seu humor e fisiologia básica. Ainda assim, continuam a saber quem são. Até apreciam o facto de serem complicadas. Talvez compreendam que são vários eus sobrepostos, diferentes em diferentes ocasiões. No caso de um medicamento, tem de decidir que pessoa deseja ser. Quem decide? Alguma sólida testemunha interior de tudo isto. A sua consciência *dessa* parte de si mesmo crescerá como nunca. E irá pensar na pessoa que quer ser e ser mais livre para escolher do que jamais foi.

Estes são tempos entusiasmantes para uma PAS. Quando pegou neste livro, talvez nem sequer soubesse ser o que é. Agora, quando fala do seu traço com profissionais médicos, e ao experimentar a sua fisiologia subjacente (ou recusando fazê-lo), o leitor é um dos pioneiros. Portanto, que importa se de vez em quando ficamos um pouco sobre-estimulados? Mantenha-se controlado e continue a sua vida.

• **Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu** •

O que Mudaria se um Comprimido Seguro Lhe Permitisse Essa Mudança

Pegue numa folha de papel e desenhe um risco ao meio. Do lado esquerdo, faça uma lista de tudo o que está relacionado, mesmo que vagamente, com a sua sensibilidade e que gostaria de eliminar, se houvesse um comprimido seguro que lho permitisse. Esta é a sua oportunidade para se queixar das desvantagens de ser uma PAS. É também a oportunidade para

sonhar com o comprimido perfeito, capaz de mudar uma personalidade. (Este exercício *não* se refere ao uso de medicamentos quando se vê confrontado com uma crise, deprimido ou com ideias suicidas.)

Agora, por cada item que escreveu do lado esquerdo, escreva no lado direito o que pode perder da sua vida, se esse efeito negativo da sua sensibilidade for eliminado por esse tal comprimido milagroso. (Tal como todos os outros comprimidos, o seu também não consegue manter um paradoxo.) Como exemplo, não relacionado com o seu traço: escreveu “teimosia” do lado esquerdo, mas a verdade é que sem ela poderia perder a sua “persistência”, que deverá escrever do lado direito.

Se desejar, classifique cada item da coluna da esquerda com 1, 2 ou 3, conforme a intensidade com que gostasse de ver-se livre dele (sendo 3 o máximo) e também da coluna da direita, de acordo com o seu desejo de o manter. Um total muito mais elevado do lado esquerdo sugere que poderá desejar continuar a procurar um medicamento útil (ou que ainda lhe é difícil aceitar-se como é).

10.

.....

Alma e Espírito:

Onde Se Encontra o Verdadeiro Tesouro

As PAS têm uma relação mais estreita com a alma e o espírito. Por alma pretendo referir o que é mais sutil do que o corpo físico, mas ainda assim fazendo parte da sua vida, como os sonhos ou a imaginação; o espírito transcende, mas contém a alma, o corpo e o mundo.

Qual o papel que a alma e o espírito devem desempenhar na sua vida? Nestas últimas páginas, várias possibilidades merecem uma vénia, incluindo a perspectiva psicológica de acordo com a qual estamos destinados a desenvolver a plenitude tão necessária na consciência humana. Afinal de contas, temos um enorme talento para nos apercebermos de coisas que os outros não notam ou negam, e a verdade é que é sempre a ignorância que gera os danos, sempre.

Este capítulo contempla ainda outras vozes, menos psicológicas, a angélica e a divina.

Quatro Sinais Reveladores

Em retrospectiva, foi quase como se fosse um momento histórico: o primeiro encontro de PAS, no *campus* da Universidade da Califórnia, em Santa Cruz, em 12 de março de 1992. Eu tinha anunciado uma palestra sobre os resultados das minhas entrevistas e primeiras investigações, para a qual convidara todos os que tinham participado, além de estudantes interessados e terapeutas, a maioria dos quais veio a verificar-se serem também PAS.

A primeira coisa em que reparei foi no silêncio na sala, antes de começar. Não tinha pensado no que me esperaria, mas uma tranquilidade educada faria sentido. No entanto, na verdade aquilo foi um pouco mais do que tranquilidade. Havia um silêncio palpável, como nas profundezas de uma floresta. Uma sala pública perfeitamente vulgar transformara-se com a presença destas pessoas.

Quando estava pronta para começar a falar, reparei na atenção cortês dos presentes. Obviamente, o assunto interessava-lhes. Mas a verdade é que os sentia comigo de uma maneira que agora associo a todas as audiências compostas por PAS. Temos tendência a ser pessoas muito interessadas em ideias, apreendendo cada conceito e ponderando todas as suas possibilidades. Também somos pessoas solidárias, que tentam não perturbar

com sussurros, bocejos ou entradas e saídas inoportunas a sala onde está a decorrer uma apresentação.

A minha terceira observação decorre dos meus cursos para PAS. Eu gosto de fazer várias pausas, incluindo uma em conjunto, em silêncio, para descansar, meditar, rezar ou pensar, o que cada um escolher. Sei por experiência que uma certa percentagem de uma audiência padrão ficará confusa, e até perturbada, com tal oportunidade. Com PAS, nunca vi, sequer, a mínima hesitação.

Em quarto lugar, cerca de metade daqueles que entrevistei falavam, essencialmente, da sua vida espiritual/da alma, como se isso os definisse. Quanto aos outros, quando lhes perguntava sobre a sua vida interior, filosofia, relação com a religião ou práticas espirituais, a sua voz parecia recuperar, de súbito, uma nova energia, como se eu tivesse tocado, finalmente, no ponto certo.

Os sentimentos em relação a uma “religião organizada” eram muito fortes. Algumas pessoas pareciam bastante empenhadas, mas as restantes mostravam-se insatisfeitas e até mesmo desdenhosas. Porém, a religião não organizada prosperou; cerca de metade passou a seguir uma prática diária que os conduziu ao interior, para tocarem a sua dimensão espiritual.

Aqui ficam alguns dos seus comentários. Em pequenos vislumbres, quase parece um poema.

Meditou durante anos, mas “deixa as experiências para trás”.

Reza diariamente: “Obtemos aquilo por que rezamos”.

“Pratico a sério; tento levar uma vida que respeite a natureza humana e animal”.

Medita diariamente. Não tem outra “fé” que não seja a de que tudo irá correr bem.

Sabe que existe um espírito, um poder superior, uma força orientadora.

“Se eu fosse homem, teria sido um jesuíta”.

“Tudo o que tem vida é importante; sei que há algo superior”.

“Somos a forma como tratamos as outras pessoas. Religião?”

Se eu acreditasse, seria um conforto”.

“O taoísmo é a força que opera no universo: abandonemos os conflitos”.

Começou a falar com Deus aos cinco anos, sentado nas árvores; durante as crises é guiado por uma voz e visitado por anjos.

Relaxação profunda duas vezes por dia.

“Estamos aqui para proteger o planeta”.

Medita duas vezes por dia; teve “experiências oceânicas e alguns dias de euforia; mas a vida espiritual vai florescendo e requer compreensão”.

“Eu era ateu até entrar para os Alcoólicos Anônimos”.

“Penso em Jesus e nos santos. Sinto maremotos de emoções espirituais”.

Medita, tem visões, os seus sonhos enchem-na de “uma energia radiante; muitos dias são repletos de intensa alegria e graça”.

Aos quatro anos de idade ouviu uma voz que lhe jurou que estaria sempre protegida.

Diz que a vida é boa, mas não pretende atingir o conforto. Pretende aprender tudo sobre Deus. Constrói o caráter.

“Sinto-me atraído e repellido pela religião da minha infância, mas sempre me senti tocado pelo transcendente, pelos mistérios, em relação aos quais não sei o que pensar”.

Muitas experiências religiosas. A mais pura surgiu quando o seu filho nasceu.

Contornou a religião e foi diretamente a Deus (através da meditação)... e até aos necessitados.

Pratica com um grupo um método espiritual da Indonésia, dançando e cantando para atingir uma “existência natural profundamente feliz”.

Reza durante meia hora todas as manhãs, refletindo sobre o dia anterior e o dia que está para vir – “o Senhor ensina, corrige e mostra o caminho”.

“Acredito que quando nascemos de novo em Cristo recebemos capacidades para desenvolver, para podermos viver na glória de Deus”.

“As verdadeiras experiências religiosas manifestam-se na vida diária como fé em todos os acontecimentos vocacionados para o bem”.

“Sou budista-hindu-panteísta: tudo acontece como deve acontecer; devemos desfrutar de todas as coisas; caminhar com a beleza ao nosso redor”.

“Muitas vezes sinto-me uno com o universo”.

Em que Somos Bons – E para Quê?

Mencionei quatro experiências tidas com PAS, que se repetiram: um silêncio profundo espontâneo, que criava uma espécie de presença coletiva sagrada, um comportamento respeitador, uma orientação alma/espírito e uma compreensão sobre tudo isto. Para mim, são quatro provas fortes de que nós, a classe dos conselheiros-reais, somos a classe dos sacerdotes, que fornece à nossa sociedade uma espécie de alimento inefável. Não me atrevo a rotulá-lo, mas posso fazer algumas observações.

Criar um Espaço Sagrado

Gosto da forma como os antropólogos falam da liderança ritual e do espaço ritual. Os líderes rituais criam para os outros aquelas experiências que apenas podem ocorrer dentro de um espaço ritual, sagrado ou de transição, separado do mundo banal. As experiências neste tipo de espaço são transformadoras e carregadas de sentido. Sem elas, a vida tornar-se-ia monótona e vazia. O líder ritual delimita e protege o espaço, prepara os outros para entrarem nele, orienta-os uma vez no seu interior, e ajuda-os a regressar à sociedade com o verdadeiro significado retirado a partir da experiência. Tradicionalmente, estas eram muitas vezes experiências de iniciação, que marcavam as grandes transições da vida – para o estado adulto, casamento, paternidade, velhice e morte. Outras tinham como objetivo curar, encontrar uma visão ou revelação que desse uma orientação ou, ainda, que ajudasse os indivíduos a ficar em mais profunda harmonia com o divino.

Hoje em dia, os espaços sagrados rapidamente se tornam mundanos. Se pretendem sobreviver, necessitam de uma grande privacidade e cuidado. É

tão provável que sejam criados nos consultórios de certos psicoterapeutas como nas igrejas, tão provável que surjam num encontro de homens ou mulheres insatisfeitos com a sua religião, como numa comunidade que pratica as suas tradições, tão provável que seja sinalizado por uma ligeira mudança no tópico ou tom de uma conversa, como vestindo roupas xamânicas e delineando um círculo cerimonial. Atualmente, os limites do espaço sagrado estão sempre a mudar, são simbólicos e raramente visíveis.

Embora algumas más experiências tenham levado algumas PAS a rejeitar qualquer coisa que se esforce por parecer sagrada, a verdade é que a maioria está à vontade nesses espaços. Algumas até o criam, quase espontaneamente, à sua volta. Assim sendo, é até frequente que assumam a vocação de criá-lo também para outros, fazendo das PAS a classe dos sacerdotes, no sentido de serem quem cria e cuida do espaço sagrado nestes tempos agressivamente secular-guerreiros.

Profetizar

Uma outra forma de olhar para as PAS como “sacerdotes” vem da psicóloga Marie-Louise von Franz, que trabalhou de perto com Carl Jung. Escreveu sobre aquilo a que os junguianos chamam o tipo intuitivo introvertido, que é o caso da maioria das PAS. (A todos aqueles que sabem não ser nem ambos, nem sequer um destes tipos, peço desculpa por excluir-vos por um momento.)

O tipo intuitivo introvertido tem a mesma capacidade do intuitivo extrovertido para perceber o futuro... Contudo, a sua intuição está voltada para dentro e, por isso, ele é primariamente o tipo do profeta religioso, do vidente. A um nível primitivo, ele é o xamã que sabe o que os deuses, os fantasmas e os espíritos ancestrais estão a planear, e o que transmite as suas mensagens à tribo... Conhece os processos lentos que vão ocorrendo no inconsciente coletivo.

Atualmente, muitos de nós somos artistas e poetas, ao invés de profetas e videntes, e produzimos um tipo de arte que von Franz refere “ser geralmente apenas compreendida por gerações posteriores, como uma representação do que se passava no inconsciente coletivo nessa época”. Ainda assim, tradicionalmente, os profetas moldam a religião, não a arte, e todos

percebemos que hoje em dia há algo muito estranho a acontecer com a religião.

Pergunte a si mesmo se o sol nasce a leste. Depois, veja como se sente com a sua resposta “errada”. Porque, obviamente, *está* errada. O sol não nasce a leste. A Terra é que roda. O mesmo acontece com a experiência pessoal. Não podemos confiar nela. Pelo menos assim parece. Só podemos confiar na ciência.

A ciência triunfou como A Melhor Forma de Saber o que Quer que Seja. Contudo, a ciência não foi concebida para responder às grandes questões espirituais, filosóficas e morais. Por isso, quase nos comportamos como se elas não fossem importantes. Mas são. E vão sempre sendo respondidas, implicitamente, pelos valores e comportamentos de uma sociedade – a quem respeitar, amar, temer, deixar a definhir sem casa e sem comida. Quando estas questões são abordadas de forma explícita, são-no, em geral, por PAS.

No entanto, atualmente, nem mesmo as PAS estão seguras quanto à forma como poderão experienciar ou acreditar em algo que não pode ser visto, especialmente depois de tudo aquilo em que se acreditava e que a ciência veio a provar não ser verdade. Dificilmente acreditamos nos nossos sentidos, e ainda menos na nossa intuição, quando um simples facto como o nascer do sol a leste revela ser um erro humano tolo. Olhemos para todos os dogmas que os sacerdotes ou a classe dos sacerdotes em tempos defendeu acerrimamente. Foram muitos os que “se provou estarem errados” ou, pior ainda, mostraram servir apenas para benefício próprio.

Nem todos os golpes infligidos à fé vieram diretamente da ciência. Há também o papel da comunicação e das viagens. Se eu acredito no paraíso e alguns milhões de pessoas do outro lado do planeta acreditam em reencarnação, como é que poderão ambos os lados estar certos? E se uma parte da minha religião está errada, poderei acreditar que a restante está certa? E o estudo comparativo das religiões não mostra que tudo não passa de uma tentativa para encontrar respostas para os fenómenos naturais? Bem como uma necessidade de conforto, para enfrentar a realidade da morte? Então, porque não viver sem essas superstições e muletas emocionais? Além disso, se existe um Deus, como explicar todos os problemas do mundo? E ainda, como explicar que tantos dos problemas foram, precisamente, causados pela religião? É o que dizem as vozes dos cétricos.

Há muitas respostas para o afastamento da religião. Muitos de nós concordam totalmente com os céticos. Alguns agarram-se a um determinado tipo de força abstrata, ou bondade. Outros mostram-se mais firmes que nunca na defesa das suas tradições, tornando-se fundamentalistas. Outros ainda rejeitam o dogma como fonte de graves problemas no mundo, mas ainda assim desfrutam dos rituais e de certos princípios da sua tradição religiosa. Finalmente, há uma nova classe de seres religiosos, que procuram uma experiência direta e não as lições das autoridades. Ao mesmo tempo, sabem que, por alguma razão, outros têm diferentes experiências e, portanto, não tentam proclamar a sua própria experiência como sendo a Verdade. Poderão ser os primeiros humanos a ter de viver com um conhecimento espiritual direto reconhecido como sendo fundamentalmente incerto.

Existem PAS em todas as categorias. Porém, pelo que constatei através das minhas entrevistas e cursos, acredito que a maioria se encontra no último grupo. Da mesma forma que os exploradores ou cientistas, cada um examina uma área desconhecida e depois relata o que descobriu.

Contudo, muitos de nós hesitam em relatá-lo. Todas estas questões de religião, conversão, cultos, gurus e ideias *New Age* podem ser extremamente confusas. Todos nos sentimos embaraçados com os nossos companheiros humanos que andam com panfletos e têm um brilho fanático no olhar. Receamos que nos vejam também dessa maneira. As PAS já foram suficientemente marginalizadas numa cultura que favorece o físico, em detrimento da alma e do espírito.

Ainda assim, estes tempos precisam de nós. Um desequilíbrio entre as perspetivas do conselheiro-real e do rei-guerreiro numa sociedade é sempre perigoso, mas em especial quando a ciência nega a intuição e as “grandes questões” são colocadas sem grande reflexão, prevalecendo o que é mais conveniente a cada momento.

Os seus contributos são necessários nesta área, mais do que em qualquer outra.

Escrevendo os Preceitos da Sua Religião

Quer a sua religião seja ou não organizada, terá certos preceitos. Sugiro que os anote, se possível agora mesmo. Em que é que acredita, o que aceita ou sabe através da sua experiência? Como membro da classe dos conselheiros-reais, será bom consegui-lo explicar pelas suas próprias palavras. Depois, se achar que alguém pode beneficiar em ouvi-las, partilhe-as de forma

clara. Se não quer comprometer-se ou ser dogmático, faça da sua incerteza e da falta de vontade para “pregar” o seu primeiro preceito. Ter convicções não significa que sejam imutáveis, estejam certas que devam ser impostas aos outros.

Como Inspiramos os Outros na Busca por um Sentido

Se se sente desconfortável com o papel de profeta, não o censuro. No entanto, perante uma “crise existencial”, é possível que dê por si alcandorado sobre um caixote ou até mesmo num púlpito. Tal como aconteceu a Viktor Frankl, um psiquiatra judeu que foi preso num campo de concentração nazi.

No seu livro *O Homem em Busca de um Sentido*, Frankl (sem dúvida alguma, uma PAS) descreve como tantas vezes se viu levado a inspirar os seus colegas prisioneiros, como percebeu, intuitivamente, aquilo de que eles precisavam e com que intensidade precisavam. Compreendeu que, mesmo naquelas terríveis circunstâncias, os prisioneiros que conseguiram receber de outros algum tipo de sentido nas suas vidas sobreviveram melhor psicologicamente e, em consequência, também fisicamente:

As pessoas sensíveis, que estavam habituadas a uma vida intelectual rica, podem ter sofrido muita dor (eram, frequentemente, de constituição delicada), mas o dano causado à sua vida interior foi menor. Puderam retirar-se daquele terrível ambiente para uma vida de riqueza interior e liberdade espiritual. Só dessa forma é possível explicar o aparente paradoxo resultante do facto de alguns prisioneiros de compleição menos resistente parecerem, muitas vezes, sobreviver melhor à vida no campo de concentração do que outros de constituição mais robusta.

Para Frankl, o sentido nem sempre é religioso. No campo de concentração, descobriu que, por vezes, a sua razão para viver era ajudar os outros. De outras vezes, era o livro que estava a escrever em pequenos pedaços de papel, ou o profundo amor que sentia pela sua mulher.

Etty Hillesum é mais um exemplo de uma PAS que encontrou um sentido e o partilhou com outros durante esses mesmos tempos difíceis. Nos seus diários, escritos em Amsterdão em 1941 e 1942, conseguimos perceber o seu esforço para compreender e transformar a sua experiência, tanto

histórica como espiritualmente – e sempre voltada para o interior. Lentamente, saída do medo e da dúvida, cresce nela uma vitória do espírito, suave e tranquila. Através das suas histórias ficamos a saber o profundo conforto que tantas pessoas sentiam na sua presença. As suas últimas palavras, escritas num pedaço de papel atirado de uma carruagem de transporte de gado que se dirigia a Auschwitz, são talvez uma das suas frases que prefiro: “Partimos a cantar”.

Etty Hillesum apoiava-se fortemente na psicologia de Jung e na poesia de Rilke (ambos PAS). Escreveu, a propósito deste:

É estranho pensar que... [Rilke] iria talvez quebrar perante as circunstâncias em que agora vivemos. Não é mais um testemunho de que a vida é delicadamente equilibrada? Prova de que, em tempos de paz e em circunstâncias favoráveis, os artistas sensíveis podem procurar a expressão mais pura e adequada dos seus pensamentos mais profundos, para que, em épocas mais turbulentas e debilitantes, outros se possam voltar para eles em busca de apoio e de uma resposta rápida às suas questões mais confusas? Uma resposta que são incapazes de formular por si mesmos, uma vez que todas as energias são canalizadas para cuidar das necessidades básicas. Infelizmente, nos tempos mais difíceis temos tendência a desvalorizar a herança espiritual de artistas de uma época mais “fácil”, com um “que utilidade poderá ter agora esse tipo de coisa?” É uma reação compreensível, mas de vistas curtas. E totalmente empobrecedora.

Quaisquer que sejam os tempos, o sofrimento acaba por tocar todas as vidas. Como vivemos com isso, e de que forma ajudamos os outros a fazê-lo, é uma das grandes oportunidades criativas e éticas que se colocam às PAS.

Quando pensamos em nós mesmos como sendo fracos, em comparação com o guerreiro, prestamos um mau serviço não só a nós próprios, como também às outras PAS. A nossa força é diferente, mas frequentemente mais poderosa. Muitas vezes, é a única capaz de começar a lidar com o sofrimento e o mal. Requer certamente igual coragem e aumenta com a

própria prática de vida. E também nem sempre tem que ver com persistência, aceitação e a capacidade de encontrar um sentido no sofrimento. Por vezes, são necessárias ações que envolvam grandes capacidades e estratégia.

Numa noite de inverno gelada, durante uma falha de energia, os colegas prisioneiros do barracão de Frankl pediram-lhe que lhes falasse no meio da escuridão. Sabia-se que vários deles estavam a planear cometer suicídio. (Além da desmoralização causada pelo suicídio, quando tal acontecia, todos no barracão eram castigados.) Frankl invocou todos os seus conhecimentos psicológicos para encontrar as palavras certas e conseguir falar-lhes no meio daquela escuridão. Quando as luzes voltaram, os homens rodearam-no para lhe agradecer, de olhos cheios de lágrimas. Uma PAS saíra vencedora da sua própria batalha.

Lideramos a Busca pela Plenitude

Nos capítulos 6 e 7, descrevi o processo de individuação, no sentido de aprender a conhecer as nossas vozes interiores. Desta forma, encontrará o seu próprio sentido na vida, a sua vocação. Tal como Marsha Sinetar escreveu em *Ordinary People As Monks and Mystics*, “O ponto de personalidade plena... é este: que quem descobrir o que é bom para si e a isso se apegar se torna completo”. Eu acrescentaria apenas que aquilo a que nos agarramos não é um objetivo fixo, mas um processo. O que precisa de ser ouvido pode mudar de dia para dia, de ano para ano. De forma semelhante, Frankl sempre recusou comentar sobre o único sentido da vida.

Pois o sentido da vida difere de homem para homem, de dia para dia e de hora para hora... Para colocar a questão em termos gerais, seria comparável à pergunta feita a um campeão de xadrez, “Diga-me, Mestre, qual é a melhor jogada do mundo?” Não existe tal coisa como a melhor jogada, nem sequer uma boa jogada, fora de uma determinada situação no jogo... Não devemos procurar um sentido da vida abstrato.

A busca da plenitude é como uma espécie de movimento em espiral, que se vai aproximando cada vez mais do centro através de diferentes meios, de diferentes vozes. Nunca se chega ao fim, mas vamos ficando com uma ideia cada vez melhor do que se encontra no centro. Porém, se realmente circulamos, há poucas oportunidades para a arrogância, porque nós

próprios estamos a passar por todo o tipo de experiências. É a busca da *plenitude*, não da perfeição, e a plenitude deverá, por definição, incluir o imperfeito. No capítulo 7, descrevi estas imperfeições como a nossa sombra, a qual contém tudo o que reprimimos, rejeitámos, negámos e de que não gostámos em relação a nós mesmos. As conscienciosas PAS estão tão cheias de características desagradáveis e impulsos pouco éticos como qualquer outra pessoa. Quando escolhemos não lhes obedecer, como deveríamos, eles não desaparecem completamente. Alguns deles limitam-se a passar à clandestinidade.

Ao ficar a conhecer a nossa sombra, a ideia é que será melhor reconhecer os nossos aspetos desagradáveis ou antiéticos e ficar de olho neles, do que atirá-los porta fora “em definitivo”, para depois percebermos que regressaram sorrateiramente quando não estávamos a olhar. Habitualmente, as pessoas mais perigosas e que, do ponto de vista moral, estão em perigo, são aquelas que têm certeza de que nunca fariam nada de errado, que são extremamente presunçosas e que não fazem ideia de que têm uma sombra ou de qual é o seu aspeto.

Para além da enorme oportunidade que um comportamento moral resultante do conhecimento da sua própria sombra constitui, as suas energias trazem vitalidade e profundidade à personalidade, quando integradas de uma forma consciente. No capítulo 6 falei das PAS “libertadas”, inconformadas e extremamente criativas. Aprender um pouco sobre a própria sombra (nunca será possível saber muito ou saber o suficiente) é a melhor e talvez até a única forma de se libertar da camisa-de-forças da excessiva socialização que as PAS muitas vezes têm vestida na infância. A PAS conscienciosa e desejosa de agradar que há em si encontra e aproveita os contributos da PAS poderosa, intrigante, autoengrandecedora e confiantemente impulsiva. Como uma equipa, na qual cada uma respeita e verifica as inclinações da outra, são – você é – algo de bom a ter no mundo.

Tudo isto faz parte do que quero dizer quando falo na busca da plenitude, e a verdade é que as PAS podem tomar a dianteira nesta importante tarefa. A plenitude é para nós uma exigência especial, uma vez que nascemos na extremidade de uma dimensão – a da sensibilidade. Além disso, na nossa cultura não só somos uma minoria, como somos ainda considerados como estando bem longe do ideal. Poderá parecer que precisamos de ir até ao outro extremo, passando de fracos, imperfeitos e vítimas, a fortes e

superiores. E este livro tem-no encorajado nesse sentido. Considerei-o como uma compensação necessária. Contudo, para muitas PAS, o verdadeiro desafio é atingir o ponto intermédio. Nada de “demasiado tímido”, ou “demasiado sensível”, ou demasiado do que quer que seja. Apenas normal, comum.

Também no que diz respeito à vida espiritual e psicológica, a plenitude é uma questão central para as PAS, porque muito frequentemente já estamos bem nesses aspetos. De facto, se persistimos neles, excluindo tudo o mais, estamos a ser parciais. Para nós, é muito difícil perceber que a coisa mais espiritual poderá ser tornarmo-nos menos espirituais, que a postura psicológica mais arguta poderá ser a de nos fixarmos menos nas nossas perceções psicológicas. Um apelo à plenitude, ao invés de um apelo à perfeição, poderá ser a única forma de chegar a bom porto.

Para além destas duas afirmações de carácter geral, o caminho em direcção à plenitude é uma questão muito individual, mesmo para uma PAS. Se aí temos permanecido, seremos tentados a sair ou até, finalmente, forçados a fazê-lo. Se temos estado fora, temos de aí entrar. Se nos blindámos, teremos de admitir a nossa vulnerabilidade. Contudo, se tivermos sido tímidos, começaremos a sentir que estamos mal, até passarmos a ser mais assertivos.

No que diz respeito às atitudes de introversão e extroversão junguianas, a maioria das PAS precisa de ser mais extrovertida para poder tornar-se mais completa. Ouvi a história de Martin Buber, que tão eloquentemente escreveu sobre o relacionamento “Eu-Tu”, que disse que a sua vida mudara quando um jovem lhe fora pedir ajuda. Buber sentiu que estava demasiado ocupado a meditar e, de uma forma geral, demasiado ocupado com a sua própria santidade, para poder apreciar a visita do jovem. Pouco depois, o seu visitante morreu durante uma batalha. A devoção de Buber pela atitude “Eu-Tu” começou quando teve conhecimento de tal notícia e se apercebeu da unilateralidade da sua solidão espiritual introvertida.

A Busca da Plenitude Através das Quatro Funções

Mais uma vez, saliento que ninguém atinge a plenitude. A vida humana corpórea tem limites – não podemos ser total e simultaneamente sombra e luz, macho e fêmea, consciente e inconsciente. As pessoas têm desejos de plenitude. Muitas tradições descrevem uma experiência de pura consciência, para além do pensamento e das suas polaridades. Vem até nós,

de forma profunda através da meditação, e uma consciência dela impregnada poderá tornar-se o alicerce das nossas vidas.

Contudo, logo que agimos neste mundo imperfeito, usando os nossos corpos imperfeitos, somos, ao mesmo tempo, um ser perfeito e imperfeito. Como seres imperfeitos, vivemos apenas uma metade de qualquer polaridade. Somos introvertidos durante algum tempo, mas depois deveremos tornar-nos extrovertidos, para conseguirmos um equilíbrio. Somos fortes durante algum tempo, mas depois somos fracos e temos de descansar. O mundo força-nos a manter limites em cada momento em particular. “Não podemos ser, simultaneamente, um *cowboy* e um bombeiro”. O nosso corpo limitado acresce a todos os outros limites. Resta-nos tentar, constantemente, repor o equilíbrio.

É comum a segunda metade da vida reequilibrar a primeira metade. É como se estivéssemos esgotados, ou tivéssemos ficado extremamente aborrecidos com a nossa maneira de ser, e precisássemos de experimentar o oposto. A pessoa tímida prepara-se para se tornar um comediante de *stand-up*. A pessoa dedicada ao serviço dos outros acaba por ficar exausta e interroga-se como foi possível tornar-se tão “codependente”.

Em geral, qualquer que tenha sido a nossa especialidade concreta, tem de ser contrabalançada com o seu oposto, aquilo em que não somos bons ou que temos medo de experimentar. Uma polaridade de que os junguianos falam refere-se às duas formas de receber informação: através da sensação (apenas os factos) ou da intuição (os significados subtis dos factos). Uma outra polaridade diz respeito às duas maneiras de decidir relativamente à informação que recebemos, através do pensamento (com base na lógica ou naquilo que parece ser universalmente verdadeiro) ou do sentimento (com base na experiência pessoal e naquilo que parece ser bom para nós e para aqueles de quem gostamos).

Cada um de nós tem a sua especialidade de entre estas quatro “funções” – sensação, intuição, pensamento e sentimento. No caso das PAS, é, amiúde, a intuição. (Também o pensamento e o sentimento são comuns entre elas.) Contudo, se o leitor é introvertido – como acontece com 70 por cento das PAS –, usará a sua especialidade essencialmente na sua vida interior.

Enquanto alguns testes são concebidos para nos dizerem qual a nossa especialidade, Jung considerou que poderíamos aprender mais através de uma observação cuidadosa da função em que somos piores. É essa função

que costuma nos deixar-nos humilhados. Sente-se totalmente inapto quando quer pensar de uma forma lógica? Ou quando tem de decidir como se sente, pessoalmente, em relação a alguma coisa? Ou talvez quando tem de intuir o que se passa a um nível subtil? Ou quando tem de cingir-se aos factos e pormenores sem desenvolver o assunto, ser criativo ou partir para mundos imaginários?

Nem todos são igualmente competentes no uso das quatro funções. Contudo, de acordo com Marie-Louise von Franz, que escreveu um longo artigo sobre o desenvolvimento da “função inferior”, trabalhar para fortalecer esta parte de nós próprios mais fraca e desajeitada é um caminho especialmente valioso em direção à plenitude. Põe-nos em contacto com o que está escondido no inconsciente, permitindo-nos, dessa forma, ficar em maior sintonia com tudo isso. Tal como o irmãozinho mais novo e tolo dos contos de fadas, esta função é a que regressa a casa com o pote de ouro.

Se é do tipo intuitivo (o mais provável no caso das PAS), a sua função inferior será a sensação – ater-se aos factos, lidar com os pormenores. Os limites nesta função mostram-se de formas individualizadas. Eu, por exemplo, considero-me muito artística, mas de uma forma intuitiva. Para mim, as palavras são mais fáceis, embora tenha tendência a ter demasiadas ideias e a dizer demasiado. Acho bastante difícil ser artístico de uma maneira mais concreta, limitada – decorar um quarto ou um escritório, arranjar o que vestir. Gosto de me vestir bem, mas geralmente contento-me com o que os outros compraram para mim. Porque, em ambos os casos, o verdadeiro problema é que não suporto fazer compras. Há tantas *coisas* para me sobre-estimularem e confundirem. Além disso, tenho de chegar a uma conclusão. Tudo isto – a estimulação sensorial, as questões práticas e as decisões – são, em geral, bastante difíceis para um intuitivo introvertido.

Por outro lado, alguns intuitivos são grandes compradores. Conseguem ver as possibilidades em algo que os outros negligenciaram, e como será o seu aspeto num ambiente particular. É difícil generalizar em relação àquilo em que os intuitivos são bons. É melhor pensar em estilo. Matemática, cozinha, consulta de mapas, dirigir um negócio – cada uma destas áreas poderá ser desenvolvida de forma intuitiva ou “conforme as regras”.

Von Franz destaca que os intuitivos são mais frequentemente dominados por experiências sensuais – música, comida, álcool e drogas, e sexo. No que lhes diz respeito, perdem todo o senso comum. Contudo, são também

muito intuitivos em relação a elas, vendo o seu significado para lá da superfície.

De facto, o problema quando se tenta entrar em contacto com a função inferior, neste caso concreto a sensação, é que ainda assim, muitas vezes a função dominante entra em cena. Von Franz dá o exemplo de um intuitivo que começa a trabalhar com barro (uma boa escolha para desenvolver as sensações, já que é tão consistente), mas que depois se deixa apanhar pela ideia de como seria bom se em todas as escolas ensinassem a trabalhar com este material, e como todo o mundo mudaria se, diariamente, todos moldassem algo em barro, e como nesse mesmo barro seria possível ver todo o universo; no microcosmos, o sentido da vida!

Afinal de contas, talvez tenhamos de trabalhar com a nossa função inferior sobretudo na nossa imaginação, ou numa espécie de jogo privado. Contudo, de acordo com Jung e von Franz, reservar tempo para o fazer é um imperativo ético. Muito do comportamento coletivo irracional que vemos envolve pessoas que projetam a sua função inferior sobre as outras, ou que são vulneráveis aos apelos à sua função inferior, a qual pode até ser explorada pelos *media* manipuladores e pelos líderes. Quando Hitler estava a promover o ódio dos alemães para com os judeus, apelava à função inferior do grupo específico para o qual estava a falar. Quando falava com intuitivos, aqueles que tinham uma menor perceção sensorial, descrevia os judeus como sendo magnatas financeiros e manipuladores diabólicos dos mercados. Os intuitivos são, muitas vezes, pouco práticos e sem jeito para fazer dinheiro (mesmo os judeus intuitivos). Os intuitivos podem facilmente sentir-se inferiores e envergonhados pelo seu fraco sentido de negócio, de onde resulta um pequeno passo até chegar ao ponto de se sentirem vitimizado por alguém que seja melhor nessa área. Como é bom poder culpar alguém pelas nossas próprias falhas.

Para os indivíduos do tipo sentimento com pensamento inferior, Hitler retratava os judeus como intelectuais insensíveis. Aos do tipo pensamento com sentimento inferior, dizia que os judeus prosseguiam apenas, egoisticamente, os seus próprios interesses, sem qualquer ética racional universal. Finalmente, aos do tipo sensação com intuição inferior, sugeria-se que os judeus possuíam conhecimentos e poderes secretos, mágicos e intuitivos.

Quando conseguimos detetar as reações inferiores da nossa função inferior – o seu “complexo de inferioridade” –, podemos travar este tipo de culpabilização. Portanto, faz parte do nosso dever moral perceber exatamente em que medida somos incompletos. Mais uma vez, as PAS podem destacar-se neste tipo de trabalho interior.

Sonhos, Imaginação Ativa e Vozes Interiores

Atingir a plenitude no sentido junguiano é também facilitado pelos sonhos e pela “imaginação ativa” com esses sonhos, já que ambos nos ajudam a familiarizar-nos com as nossas vozes interiores e partes rejeitadas. Para mim, os sonhos sempre foram mais do que simples informação do inconsciente. Alguns conseguiram resgatar-me, literalmente, em tempos de graves dificuldades. Outros, deram-me informações que eu, o meu ego, simplesmente não poderia ter possuído. Outros ainda predisseram ou coincidiram com acontecimentos de uma maneira misteriosa. Eu teria de ser uma pessoa muito teimosa e cética para não perceber (por mim mesma – por mais ninguém) que existe algo que me guia.

Os Naskapi são nativos americanos que vivem em pequenas famílias espalhadas pela região de Labrador. Por essa razão, não desenvolveram rituais coletivos. Ao invés, acreditavam num Grande Amigo que entra em cada pessoa por altura do nascimento, para lhe proporcionar sonhos úteis. Quanto mais virtuosa a pessoa (e essa virtude inclui o respeito pelos sonhos), mais ajuda obterá do Amigo. Por vezes, quando me perguntam qual a minha religião, acho que devia responder, “Naskapi”.

Anjos e Milagres, Guias Espirituais e Sincronicidades

Até agora, tenho discutido a espiritualidade das PAS em termos da sua especial liderança na busca humana pelo espaço ritual, compreensão religiosa, sentido existencial e plenitude. Alguns dos leitores poderão estar a questionar-se quando irei falar sobre as vossas experiências espirituais mais significativas – visões, vozes ou milagres, e da vossa ligação pessoal íntima com Deus, os anjos, os santos ou os guias espirituais.

As PAS passam por inúmeras experiências destas. Parecemos ser especialmente recetivos a elas, e essa recetividade também parece aumentar em certas ocasiões da vida – por exemplo, quando fazemos psicoterapia profunda. Jung chamava a estas experiências sincronicidades, tornadas possíveis por um “princípio de conexão acausal”. Segundo ele, além das conexões que conhecemos – o objeto A a exercer força sobre o objeto B –,

há algo mais (ainda) não mensurável que também liga as coisas. Dessa forma, podem influenciar-se reciprocamente à distância. Ou podem estar perto, mas de outras formas não físicas.

Quando objetos, situações ou pessoas estão ligados em virtude de serem parte de um todo, isso implica uma organização invisível – uma inteligência, plano ou talvez uma ocasional intervenção divina, compassiva. Quando os meus clientes referem alguma destas situações, tento delicadamente fazer notar que aconteceu algo de muito significativo (ainda que deixe que seja a pessoa a decidir o respetivo significado). Recomendo também que escrevam essas experiências, para que os seus números absolutos possam ter algum peso. De outra forma, acabarão enterrados pelo mundano, ridicularizados pelo seu cético interior, deixados órfãos pela falta de “explicações lógicas”.

Mais uma vez, estes são momentos essenciais, e ninguém mais adequado do que as PAS para os defenderem e deles desfrutarem. No luto e no processo de cura, que poderão representar um aspeto considerável da vida consciente, apontam para o que está para lá do sofrimento pessoal ou para um significado no seu interior, algo que por vezes desesperamos por encontrar.

Os Visitantes de Deborah

Deborah viu-se confrontada com uma série de sincronicidades quando ocorreu uma tempestade de neve, rara nas montanhas de Santa Cruz. Durante a nossa entrevista, recordou que nessa época estava “deprimida, morta, presa num mau casamento”. Por causa da neve, e pela primeira vez no seu casamento, o marido não conseguiu ir para casa nessa noite. À sua porta apareceu antes um estranho a pedir abrigo. Por alguma razão, não hesitou em deixá-lo entrar e sentaram-se à frente da lareira, onde ficaram a falar de assuntos esotéricos até bem tarde. Mostrou-me o que tinha escrito sobre o que aconteceu a seguir:

Senti um zumbido muito agudo nos ouvidos e um enorme vazio na cabeça e percebi que ele me estava a fazer algo, mas não senti medo. Não sei quanto tempo depois (provavelmente apenas segundos? minutos?), tudo se precipitou de volta à minha cabeça e o zumbido parou.

Não falou disso ao estranho e mais tarde um vizinho apareceu e convidou o homem a passar a noite em sua casa. Aparentemente, o estranho partiu ainda durante a noite – ao amanhecer não havia sinal dele.

No entanto, depois de essa tempestade de neve ter passado e de a estrada ter sido reaberta, deixei o meu casamento e segui por uma longa estrada completamente diferente, até onde me encontro agora. A minha horrível depressão desapareceu nessa mesma noite e a minha antiga energia e boa disposição reapareceram. Por isso, penso sempre que aquele estranho devia ser um anjo.

ASSUMIR A TAREFA DE CUIDAR DO REINO DA ALMA/ESPÍRITO

Convido-o a manter um diário espiritual pelo menos por um mês, um testemunho de todos os seus pensamentos e experiências relacionados com o mundo não material. Anote diariamente as suas ideias, disposição, sonhos, orações e todos os pequenos milagres e “estranhas coincidências”. Não precisa de se esforçar com grandes desenvolvimentos, nem tentar ser eloquente. Eles farão de si uma testemunha do sagrado – parte de uma longa tradição de pessoas que mantiveram diários, como Viktor Frankl, Etty Hillesum, Rilke, Buber, Jung, von Franz e tantos outros companheiros altamente sensíveis.

Dois anos mais tarde, foi visitada por uma criatura ainda mais peculiar. Uma noite, o meu gato emitiu uma espécie de *grito*, saltou de cima das minhas pernas e correu em direção à porta. Acordei instantaneamente, abrindo os olhos alarmada. Ali, ao fundo da cama, estava uma “criatura” com cerca de um metro e vinte de altura, sem cabelo, não nua, mas com uma espécie de fato feito de pele e com uns traços minimalistas: fendas no lugar de olhos, buracos para o nariz, sem orelhas e com uma estranha

luz à sua volta, que parecia composta por cores que não reconheci. Não tive medo. Falou-me “através do pensamento”. “Não tenhas medo. Estou aqui apenas para te observar”. A minha “resposta” foi, “Acho que não consigo lidar com isto, portanto vou voltar a dormir!” O que, surpreendentemente, aconteceu.

De manhã, Deborah ainda se sentia perturbada e não falou da experiência com ninguém. Contudo, depois disso, a sua vida sofreu uma profunda reviravolta espiritual, e “uma série de acontecimentos misteriosos e maravilhosos começaram a ocorrer, só diminuindo vários anos depois”.

Parte desta fase mais espiritual levou a um envolvimento com um professor espiritual carismático, mas instável – um tipo de pessoa como as que descrevi no capítulo 8, que evoluíra de uma forma desigual, brilhando “no cimo”, mas mantendo-se escuro nos “patamares inferiores”, onde o prático e o espiritual devem cooperar nas decisões éticas da vida real. Deborah sentia claramente o poder dele, mas ao mesmo tempo uma certa fraqueza e também um vago perigo em relação a si mesma. Rezou, em busca de orientação: “Por favor, se os anjos-da-guarda realmente existem e eu tiver um, poderá mostrar que está comigo?”

Deborah regressou ao seu trabalho numa livraria. Quando se dirigia à frente da loja, viu no chão um livro que caíra de uma das mesas. Pegou-lhe e sentiu um impulso para abri-lo. Na página estava um poema intitulado “O Anjo-da-Guarda”, que começava com “Sim, tens um anjo-da-guarda, que...”

Ainda assim, permaneceu com o fascinante líder espiritual durante mais algum tempo, mesmo quando ele pedia aos seus seguidores que lhe dessem todas as suas posses. Depois disso, ela tinha muitas vezes vontade de se afastar, mas não sentia forças nem desejo de recomeçar tudo, a um nível financeiro. Um dia, quando ficara sozinha por um momento, murmurou para si mesma, “Já nem sequer tenho um rádio despertador!” No dia seguinte, enquanto o grupo andava de um lado para o outro com o carro que em tempos fora só seu, reparou num besouro que subia um monte de terra. Pensou, tristemente, como aquele inseto era mais livre do que ela. Porém, quanto mais o observava, mais se apercebia de que também ela podia ser livre. Seguiu o besouro um pouco mais no seu percurso. A seguir, voltou

para trás e foi até ao *seu* carro, do qual tinha as chaves, porque nesse dia seria a sua vez de guiar.

Quando entrou no veículo, para “guiar em direção à liberdade”, olhou para o banco de trás e viu um rádio despertador preto, exatamente como o que tinha entregado ao grupo. Quando chegou a casa de uma amiga, confirmou que era o seu próprio rádio relógio, com os riscos e arranhões que lhe eram tão familiares. Não fazia ideia de como ele fora parar ao carro. Parecia que tudo o que acontecia nesse dia era obra do seu anjo-da-guarda.

É fácil pensar que outra pessoa nunca se teria envolvido numa situação como a de Deborah, mas a verdade é que acontece muito, em especial àqueles que têm fortes motivações espirituais. Procuramos respostas, certezas. E algumas pessoas têm esse tipo de certezas, irradiam-nas, e acreditam que a sua missão é partilhá-la. Têm carisma e uma inegável “aura” à sua volta. O problema é que *todos* os humanos são falíveis, mais ainda quando os outros acreditam que não são.

Deborah sentiu-se, mais uma vez, tentada a regressar ao seu homem. Uma amiga disse-lhe que seria “louca” se o fizesse. Rezou para encontrar uma resposta. “Se estou a pensar como uma louca, dá-me um sinal”. Ligou a televisão.

Silenciosamente – o som parecia desligado –, no ecrã surgiu uma cena de um filme ao estilo dos anos 1950, onde se via um manicómio, cheio de pacientes perturbados! Ri-me sonoramente. A seguir deitei-me, pedi mais uma vez ajuda, e adormeci. Quando acordei, “vi” ou senti-me envolvida num anel de rosas, cada uma das quais protegia uma diferente parte de mim. Nesse momento, senti ainda a presença de Cristo. Fui inundada por uma felicidade tranquila...

Quando entrevistei Deborah, as suas experiências espirituais aconteciam cada vez mais frequentemente durante os seus sonhos – talvez uma indicação de que os seus visitantes tinham encontrado uma forma de contactar, sem terem de se projetar sob a forma de pessoas. A minha experiência com sonhos é que quanto mais trabalhamos com eles, menos possibilidades temos de cair em situações bizarras, tanto na vida como nos próprios sonhos.

Quando a Sua Vida Espiritual É Como uma Onda Gigante

Falei algumas vezes da vida espiritual/da alma como um conforto, e acho que realmente o é. Mas, por vezes, também pode ser intensamente excitante, pelo menos até aprendermos a manter os pés bem assentes na terra. É difícil quando somos atingidos por uma onda gigante. E a verdade é que as PAS estão muitas vezes no caminho das maiores, talvez porque algumas de nós somos muito difíceis de entender. Lembra-se da história de Jonas? Terminei este capítulo e o livro com uma história de uma PAS semelhante a Jonas.

Na altura do incidente que vou relatar, Harper era um intelectual altamente sensível, com uma sobre-estimulação crónica (pensar era a sua função dominante). Fizera quatro anos de psicoterapia junguiana e sabia como falar: “Sim, Deus é bem real – porque tudo o que é psicológico é real. Deus é a nossa projeção psicológica reconfortante da ‘imago do progenitor’”. Harper tinha todas as respostas, mesmo que algumas envolvessem um certo grau de incerteza. Durante o dia.

À noite, acordava frequentemente no meio de uma depressão profunda, prestes a matar-se. Não havia maior instabilidade. À luz do dia desvalorizava tais noites como “sendo apenas o produto de um complexo materno negativo”, devido a uma infância muito dolorosa e que, portanto, não constituía uma “ameaça real”. Mas depois vinha outra “daquelas noites”, trazendo consigo tal desespero que a morte era a única solução que a sua intuição e lógica conseguiam encontrar. Havia algo nele que tentava adiar a concretização dessa solução, mesmo que apenas até ao romper do dia, quando o pior daquele desespero, finalmente, o abandonava.

Certa noite, porém, acordou de tal forma aflito que se convenceu de que não chegaria ao alvorecer.

Enquanto permanecia deitado, teve o pensamento espontâneo de que a única forma de poder continuar a viver seria tendo a certeza de que Deus de facto existia e se interessava por ele. Mas não apenas a sua projeção. Como uma pessoa real. O que, evidentemente, era impossível. Impossível de acreditar, porque era impossível ter a certeza.

O que ele queria era “um sinal divino”. O pensamento surgiu tão espontaneamente como o grito de uma pessoa a afogar-se. Contudo, contou-me que, logo de seguida, lhe surgiu a imagem repentina de um acidente automóvel, sem grande importância, onde se viam algumas pessoas em volta

de carros, mas sem qualquer ferimento. Esse era o sinal, e aconteceria no dia seguinte.

Sentiu-se imediatamente desgostoso consigo mesmo pelo seu desejo lamechas de um sinal de Deus, acompanhado da ideia caracteristicamente negativa de como seria esse sinal. Como PAS, Harper tinha medo de complicações como acidentes, que deixavam o seu corpo sobre-estimulado e davam cabo dos seus planos. A seguir, meio a dormir e perdido em ruminções sombrias, esqueceu a imagem.

No dia seguinte, numa subida da autoestrada, o carro à sua frente travou subitamente e ele fez o mesmo. O carro atrás do dele estava demasiado próximo e bateu-lhe. Um acidente sobre o qual ele não poderia ter tido o mínimo controlo.

“Senti-me imediatamente inundado por uma série de sentimentos. Não era por causa do acidente. Lembrei-me da noite anterior”. Apesar do medo, sentiu uma profunda reverência, como se “estivesse a olhar diretamente para o rosto de Deus”.

O acidente fora insignificante, não houve ferimentos e ele teria apenas de substituir o tubo de escape e o silenciador. Ele, o outro condutor e as pessoas que seguiam no carro saíram, trocando as informações dos respetivos seguros, tal como na imagem da noite anterior. Cético como era, não acreditou que até o mais inconsciente dos desejos inconscientes poderia ter causado tudo aquilo. Aqui está uma categoria de experiências totalmente nova. Um novo mundo.

Mas será que ele queria um novo mundo? Sendo uma PAS, não tinha certeza.

Durante uma semana andou mais deprimido do que nunca. Mas desta feita durante o dia e não à noite, em que até dormia bem. Depois, apercebeu-se de que, subconscientemente, andara a pensar que teria de fazer algo por Deus como resposta. Talvez desistir da sua carreira e ficar nas esquinas a professar a sua fé. Percebeu que, para si, Deus sempre fora alguém que esperava que nos humilhássemos por Ele, que pagássemos um preço elevado por qualquer conforto recebido, que mudássemos toda a nossa vida, nesse preciso momento. Na verdade, era exatamente o que Harper sempre esperara de si mesmo. Agora estava convencido de que a coação e a culpa não pareciam ter sido a intenção de quem ou do que quer que tivesse feito isto. Tendo vindo como resposta à noite negra do seu desespero, todo o

incidente pretendia ser um conforto. Portanto, foi assim que passou a vê-lo. Como um conforto.

Porém, ainda nessa altura Harper compreendeu que, para ser consistente com a sua nova experiência, teria de deixar de ficar tão desesperado e de ser tão cético, o que poderia ser bastante difícil. Portanto, juntamente com a experiência vinha também uma espécie de tarefa.

Neste ponto, extremamente confuso, tentou discutir o incidente com outras pessoas, uma das quais ficou tão comovida como ele. Contudo, os dois amigos que ele mais respeitava disseram-lhe que tinha sido apenas uma coincidência.

“Isso deixou-me bastante irritado. Por amor de Deus! Então, Deus fez-me um favor e eu deveria voltar-me para Ele e pedir, “Isso foi simpático, mas desta vez gostaria de um sinal que não pudesse, de forma alguma, ser considerado uma coincidência?”

Harper estava convencido de que encarar o acidente como uma coincidência seria profundamente errado e, por isso, decidiu que teria de evoluir nessa experiência, mesmo que isso durasse toda a sua vida. Teria de forçar-se a recordá-la sempre. A refletir sobre ela. A valorizá-la o mais possível. E a verdade é que, surpreendentemente, ele, que tão pouco conforto recebera em toda a sua vida, de repente recebeu, sob a forma de um sinal de amor definitivo, bem mais do que a maioria dos santos.

“O que haveria de acontecer a um tipo como eu”, concluiu, rindo de si mesmo. Depois lembrou-se da minha investigação. “Que confusão divina para um tipo *sensível* como eu”.

O Nosso Valor e Parceria

Os reis-guerreiros dizem-nos, frequentemente, que ter fé na realidade do mundo da alma/espírito é um sinal de fraqueza. Receiam qualquer coisa que possa enfraquecer a sua coragem física e poder e, por isso, só conseguem identificar essas características nos outros. Mas nós temos um diferente tipo de poder, talento e coragem. Considerar o nosso talento para a vida da alma/espírito como algo fraco, ou nascido do medo ou de uma necessidade de ser reconfortado, é mais ou menos o mesmo que dizer que os peixes nadam porque são demasiado fracos para andar, têm alguma deplorável necessidade de estar na água e têm medo de voar.

Ou talvez devamos virar o jogo a nosso favor e afirmar: os reis-guerreiros têm medo da vida da alma/espírito, são demasiado fracos para

ela e não podem sobreviver sem o conforto da sua própria visão da realidade.

Mas a verdade é que, desde que conheçamos o nosso próprio valor, não há necessidade de lançar insultos. Chegará o dia em que os reis-guerreiros ficarão contentes por termos vida interior suficiente para partilhar com eles, da mesma forma que haverá dias em que ficaremos contentes pela sua especialidade. É esta a nossa parceria.

Que a sua sensibilidade seja uma bênção para si e para os outros. Desfrute de toda a paz e prazer que sejam possíveis neste mundo. E que cada vez mais mundos possam abrir-se para si, enquanto os dias da sua vida vão passando.

• Trabalhar Com Aquilo Que Aprendeu •

Trave Amizade ou, pelo menos, Faça as Pazes com a Sua
Função Inferior

Opte por fazer algo que apele à sua função inferior – idealmente, algo que não experimentou antes e que não pareça demasiado difícil. Se é do tipo sentimento, talvez possa ler um livro de filosofia ou fazer um curso teórico de matemática ou física, que seja apropriado à sua anterior formação. Se é do tipo pensamento, poderá visitar um museu de arte e forçar-se, por uma vez que seja, a ignorar o título e autoria do trabalho – deixando apenas a sua reação natural a cada pintura. Se é do tipo sensação, poderá observar a aparência das pessoas com que se cruza na rua, para imaginar a sua experiência interior, histórias e perspetivas futuras. Finalmente, se é do tipo intuitivo, poderá planejar umas férias reunindo informação detalhada sobre o lugar onde pretende ir e decidindo, antecipadamente, tudo o que vai levar e o que vai fazer. Ou, se isso for demasiado fácil para si, compre um novo e complicado equipamento eletrónico – um computador ou um leitor de DVD –, siga as instruções para configurá-lo e explore *todas* as suas capacidades. Não peça a ninguém que o vá ajudar.

Enquanto se vai preparando, gradualmente, para a sua atividade, analise os seus sentimentos, as suas resistências, todas as imagens que vão surgindo. Por muito tolo e humilhado que se possa sentir por causa “destas coisas simples que não consegue fazer”, leve a tarefa a sério. De acordo com von Franz, isto é o equivalente a uma disciplina monástica, mas agora

individualizada para si. Está a sacrificar a sua função dominante e a centrar-se nesta outra, da maneira mais difícil.

Tenha especial atenção ao impulso de deixar a sua função dominante assumir o controlo. Para o tipo intuitivo, assim que decidir sobre o destino de férias, mantenha o plano. Proteja a sua decisão frágil, mas concreta, para não ficar enfraquecida com todas as outras possibilidades de viagens que poderia escolher. E com esse equipamento eletrónico, atenção à vontade de saltar as instruções e começar a fazer o “óbvio” com os botões e fios. É a intuição a funcionar. Ao invés disso, terá de prosseguir lentamente e compreender cada pormenor, antes de avançar para o seguinte.

Sugestões para Profissionais de Saúde que Trabalham com PAS

- As PAS aumentam a estimulação, ou seja, captam todas as subtilezas. No entanto, também passam por uma excitação mais autónoma, em situações que outros considerariam apenas moderadamente excitantes. Assim, num contexto médico, poderão parecer mais ansiosas ou até “neuróticas”.
- Apressar-se, ou ficar impaciente, apenas irá exacerbar a excitação fisiológica da PAS, e é evidente que o stresse acrescido não a ajudará a comunicar consigo ou a sarar. De uma forma geral, são pessoas bastante conscienciosas e dispostas a cooperar, na medida do possível.
- Pergunte à PAS de que forma poderá ajudá-la a manter-se calma – através de silêncio; com uma distração como, por exemplo, uma conversa; explicando-lhe, passo, a passo, o que vai fazer; ou com alguma medicação.
- Aproveite a enorme intuição e consciência física da PAS – o seu paciente poderá dispor de informação importante para si, se estiver disposto a ouvi-lo.
- Quando alguém está demasiado excitado, não ouve nem comunica bem. Encoraje a PAS a trazer consigo uma companhia para ajudar nessas tarefas, a preparar-se para a consulta trazendo notas sobre algumas perguntas e sintomas, a escrever instruções que lhe poderá ler nessa visita, bem como a telefonar-lhe se mais tarde se lembrar de outra pergunta ou ponto a assinalar. (Poucas são as que irão abusar desta possibilidade, e esta “segunda oportunidade” retirará alguma da pressão quando se conhecerem.)
- Não fique surpreendido ou aborrecido por a PAS ter uma menor tolerância à dor, uma melhor resposta às dosagens “subclínicas” de medicamentos, ou mais efeitos secundários. Tudo isto faz parte das suas diferenças fisiológicas, não psicológicas.
- Este traço não requer necessariamente medicação. As PAS que tiveram uma infância difícil sofrem mais de ansiedade e depressão. O mesmo não acontece se a PAS tiver resolvido o problema através de psicoterapia ou se tiver tido uma boa infância.

Sugestões para Professores que Trabalham com Alunos Altamente Sensíveis

- Ensinar PAS requer estratégias diferentes das utilizadas com outros alunos. Elas aumentam a estimulação, o que significa que captam as sutilezas numa situação de aprendizagem, mas ficam facilmente sobre-estimuladas fisiologicamente.
- As PAS são geralmente conscienciosas e dão o seu melhor. Muitas delas são sobredotadas. Contudo, a verdade é que ninguém pode ter um bom desempenho quando se encontra sobre-excitado, e as PAS ficam-no mais facilmente do que as outras pessoas. Quanto mais se esforçarem estando a ser observadas ou, de alguma forma, submetidas a certa pressão, maiores serão as probabilidades de falharem, o que para elas poderá ser extremamente desmoralizador.
- Níveis elevados de estimulação (como, por exemplo, uma sala de aula barulhenta) irão perturbá-las e deixá-las mais exaustas, mais rapidamente do que às outras pessoas. Embora algumas se possam afastar, um número significativo de rapazes, em especial, tornar-se-á hiperativo.
- Não proteja demasiado o aluno sensível, mas quando insistir para que ele tente aquilo que é difícil, verifique se a experiência tem sucesso.
- Faça concessões ao traço, enquanto o estudante vai ganhando alguma resistência social. Se vai ser feita uma apresentação, prepare um “ensaio geral”, permita o uso de notas, ou que seja lida em voz alta – o que quer que reduza a excitação e permita uma experiência positiva.
- Não assuma que um aluno que está apenas a observar é tímido ou está com medo. Mesmo que seja a explicação errada, esse rótulo poderá persistir.
- Atenção aos preconceitos da sua cultura contra a timidez, a tranquilidade, a introversão ou outras características do mesmo género que possam encontrar-se nos outros alunos ou até em si.
- Ensine a respeitar as diferenças de temperamentos, da mesma forma que faria com outro tipo de diferenças.
- Observe e encoraje a criatividade e intuição típicas das PAS. De maneira a reforçar a sua tolerância pela vida em grupo e a sua posição social junto dos pares, experimente atividades teatrais ou leituras dramáticas que as tenham impressionado de forma positiva. Ou leia o trabalho desses alunos em voz alta para toda a classe, mas tendo o cuidado de não os embaraçar.

Sugestões para Empregadores de PAS

- De uma forma geral, as PAS são extremamente conscienciosas, leais, atentas à qualidade, boas com os pormenores, visionárias intuitivas – muitas vezes dotadas –, cuidadosas em relação às necessidades dos clientes, em sentido amplo, e boas influências no ambiente social do local de trabalho. Em síntese, são os empregados *ideais*. Qualquer organização precisa de alguns.
- As PAS aumentam a estimulação, o que significa que estão cientes das subtilezas, mas também que ficam excessivamente sobre-estimuladas. Portanto, trabalham melhor com menos estímulos exteriores. Precisam de um ambiente calmo e tranquilo.
- O seu desempenho não é tão bom quando estão a ser observadas com um objetivo de avaliação. Descubra outras formas de avaliar o que estão a fazer.
- É muito frequente que socializem menos durante as pausas ou no fim do dia de trabalho, já que precisam desse tempo para processar, em privado, as suas experiências. Isso poderá torná-las menos visíveis ou menos bem relacionadas na organização. Ao avaliar o seu desempenho deverá tomar em conta este fator.
- As PAS tendem a não gostar da autopromoção agressiva, antes esperando que reparem nelas devido ao seu trabalho árduo e honesto. Não permita que isso o leve a negligenciar um empregado valioso.
- Perante uma situação desagradável no local de trabalho, poderão ser as primeiras a ser incomodadas, o que talvez as faça parecer uma fonte de perturbação. Porém, também os outros acabarão por ser afetados, pelo que a sensibilidade delas até poderá ajudá-lo a si a evitar problemas mais tarde.

Para conhecer novos desenvolvimentos relativamente a pessoas altamente sensíveis, visite www.hsperson.com e assine a *newsletter HSP, Confort Zone*.

Nota da Autora, 2020

25º aniversário da primeira edição

Vinte e cinco anos desde a data da primeira edição dá-nos muitos motivos para comemorar. Uma razão importante é o crescimento exponencial da pesquisa científica relativa a esta característica. É por essa razão que a presente nota é tão extensa, porque tentei verificar o que tem de melhor dela, mantendo a sua leitura acessível. Acredito que este novo conhecimento sobre a pesquisa que foi sendo realizada lhe permitirá ampliar a sua compreensão de si mesmo. Talvez queira partilhá-la também com outras pessoas.

Mesmo em 1998, três anos depois deste livro ter sido publicado, escrevi um novo prefácio intitulado “Uma Celebração”. Foi um convite para que todos nós nos sentíssemos bem pelo facto de muitos terem descoberto ser pessoas altamente sensíveis (PAS) e considerado este livro útil, e por esta ideia se ter mostrado igualmente cativante no mundo científico. Agora podemos comemorar cinquenta vezes mais. *As Pessoas Altamente Sensíveis* foi traduzido para, pelo menos, trinta e uma línguas (perdi-lhe a conta). Têm surgido artigos sobre a sensibilidade elevada em numerosos meios de comunicação e *sites* por todo o mundo. Existe um documentário intitulado *Sensitive: The Untold Story*, bem como o filme *Sensitive and In Love*. Duas vezes por ano realizam-se retiros PAS, são feitas conferências internacionais frequentes, referentes à investigação que tem sido levada a cabo, e vários seminários e *webinars* para o público sobre o tema, tanto nos EUA e Europa, para além do surgimento de vídeos no Youtube, livros, revistas, *newsletters* e *sites*, bem como todos os tipos de serviços exclusivamente dedicados às pessoas altamente sensíveis – a maioria boas pessoas e algumas não tão boas assim.

Cerca de 60 mil pessoas já subscrevem a minha *newsletter* em hsperson.com, onde podem encontrar centenas de artigos e *posts* do blogue que tenho vindo a escrever ao longo dos anos, todos eles arquivados, de forma a que possa procurar e encontrar algo sobre praticamente qualquer aspeto deste traço. Tudo isto decorre de ter descoberto ser altamente sensível. Sei que para muitos isso mudou a vossa vida e, portanto, temos razão para celebrar este desenvolvimento ao longo de vinte e cinco anos.

Uma Festa Surpresa – Breve História

Começamos por um pouco de história. Antes de mais, não era minha intenção escrever um livro de autoajuda. A minha explicação prende-se com a possibilidade de alguns imaginarem que eu procurava apenas um novo ângulo para escrever um livro chamativo, que conseguisse prender a atenção do público. Longe disso. Comecei com alguma curiosidade pessoal em relação ao termo, que me foi aplicado por um psicoterapeuta. Li tudo o que consegui encontrar – quase nada – sobre “sensibilidade”, muito embora o termo fosse frequentemente utilizado em descrições de casos. Era como se esta lacuna quisesse dizer, “claro que todos sabemos o que significa sensível”.

A seguir, realizei algumas entrevistas a cerca de quarenta pessoas que achavam poder ser sensíveis. O meu marido e eu concebemos uma escala de autoavaliação e começámos a estudar o assunto mais a fundo. Um jornal local tomou conhecimento e publicou um artigo intitulado “Born to Be Mild”, na secção de Sunday Life Style, com uma grande fotografia nossa. A reação foi impressionante. As pessoas escreviam-me e telefonavam (foi antes da Internet), querendo saber mais. Assim, acabei por concordar em fazer uma palestra na biblioteca local. Só havia lugares em pé e muitas pessoas tiveram de ir embora. O que estava a acontecer ali? Para evitar constrangimentos, dei alguns cursos na minha sala de estar, a maioria dos quais acabava por ter pessoas a darem bons conselhos umas às outras e eu a tomar notas. Sendo introvertida, não tinha vontade de prosseguir com esses cursos e, por isso, alguém sugeriu que escrevesse um livro. Não foi fácil encontrar um editor. As maiores editoras disseram, “todos são sensíveis – não há aqui qualquer novidade”, ou “não há suficientes pessoas altamente sensíveis – o mercado é demasiado pequeno para nós”. Mesmo assim, o livro encontrou a sua casa e, entretanto, a nossa pesquisa sobre o assunto foi progredindo – não por causa do livro, mas com o objetivo de compreender melhor este assunto que eu já tinha agarrado.

Vários psicólogos me perguntaram (e tenho certeza de que mais alguns o pensaram, mas não quiseram perguntar), “como é que conseguiu descobrir um traço totalmente novo?” A resposta é que a sensibilidade não é nova mas, simplesmente, difícil de observar ao analisar a forma como as pessoas se comportam, que é o método geralmente utilizado na Psicologia. Por isso, os psicólogos e as pessoas em geral apareciam com nomes para esse traço, que estavam próximos, mas que não lhe correspondiam totalmente, como

timidez, inibição ou introversão. Para os outros, é especialmente difícil observar o nosso traço porque, na verdade, é como se estivessem a observar o nosso “não comportamento”, pelo menos a princípio. Portanto, foram feitas suposições no sentido de que, geralmente, somos ansiosos, temos medo das pessoas ou não gostamos delas. Não é esse o caso. Tal como digo no livro, 30 por cento das PAS são extrovertidas!

Além disso, somos tão sensíveis ao ambiente que nos tornamos um pouco semelhantes aos camaleões quando estamos junto a outras pessoas, fazendo o que for necessário para nos ajustarmos. Tudo o que “descobri” foi um termo melhor para o traço, o que significou uma melhor compreensão do mesmo, já que eu me encontrava na posição de ser, simultaneamente, uma cientista curiosa e uma pessoa altamente sensível, que conhecia esta experiência a partir de dentro (também ajudou o facto de o meu marido, que não é uma PAS, ser um investigador notável).

Portanto, em certo sentido, isto é uma festa surpresa: uma surpresa para mim, pela maneira como tudo se desenrolou, e uma surpresa para cada PAS que descobriu possuir um traço para o qual não existia nome. Deveremos continuar? Sei que, para uma festa, está demasiada ciência envolvida, mas essa é a chave desta celebração.

O que É Novo, o que Não É

Antes de abordar a pesquisa mais recente, devo dizer o que não é novo neste livro. Esta não é uma revisão total. Dado que foi escrito há muito tempo, no início de uma pequena revolução, pensei algumas vezes que deveria revê-lo. Porém, quando o analiso, a verdade é que não há muito que devesse mudar. Cumpre bem o objetivo, com três exceções.

A primeira é que precisava de atualizar o leitor, no que diz respeito à extensa pesquisa científica que tem sido realizada. Provavelmente, há três vezes mais estudos do que referi na anterior nota da autora.

A segunda, é que existe agora uma descrição do traço mais simples e abrangente, “PSES”⁴, que exprime bem os seus vários aspetos. **P** é para profundidade de processamento. A nossa característica principal é que observamos e refletimos antes de agir. Processamos mais tudo o que nos rodeia, quer tenhamos ou não consciência disso. **S** refere-se à facilidade com que ficamos sobre-estimulados, uma vez que, ao dar mais atenção a tudo, estamos sujeitos a cansar-nos mais rapidamente. **E** é a ênfase dada às nossas reações emocionais e à forte empatia que, entre outras coisas, nos

ajuda a observar mais e a entender. S é por sermos sensíveis a todas as sutilezas à nossa volta. Falarei mais sobre estes aspetos quando abordar a pesquisa.

A Investigação que Torna Tudo Isto Real

Desde que a pesquisa sobre alta sensibilidade começou, sob o termo científico de Sensibilidade de Processamento Sensorial⁵ (que não está relacionado com o *Distúrbio do Processamento Sensorial*⁶), cerca de cem artigos apareceram sobre o tema em revistas científicas, grande parte dos quais já não são da minha autoria. Muitos são excelentes estudos experimentais, e nesta revisão (cuja última atualização foi feita na minha nota de autora de 2012) irei concentrar-me neles. Duvido que venha a atualizar novamente esta síntese, até porque se tornaria demasiado longa. No entanto, a menos que haja mudanças drásticas, esta deve ser uma boa representação do que está para vir. No futuro, continuaremos a atualizar uma lista de alguns dos melhores estudos em www.hsperson.com.

Tentei manter o texto que se segue breve e interessante, para mostrar-lhe por que razão é importante para si, mantendo suficientes pormenores para satisfazer a curiosidade. Os leitores que tiverem maior formação científica ou um interesse mais profundo poderão encontrar a metodologia completa e os resultados mediante a leitura dos próprios artigos. As referências estão nas notas e poderá também encontrar *links* para muitos dos artigos integrais em hsperson.com. Além disso, em 2012, eu e os meus colaboradores publicámos um bom resumo científico da teoria e da pesquisa e estive também envolvida num outro, publicado em 2019.

Devo acrescentar que conceitos muito semelhantes ao de sensibilidade estão a ser estudados por outros investigadores. Se estiver interessado neste trabalho, pode pesquisar termos como *sensibilidade biológica ao contexto* (da autoria de Thomas Boyce, Bruce Ellis e outros) e *sensibilidade orientadora* (os principais autores são David Evans e Mary Rothbart).

Medindo a Sua Sensibilidade

Os primeiros estudos publicados que eu e o meu marido fizemos deram origem ao autoteste que se encontra neste livro e uma versão ligeiramente diferente, especialmente para pesquisa, da chamada Escala da Pessoa Altamente Sensível (PAS). Esta pesquisa também teve como objetivo demonstrar que elevada sensibilidade não é o mesmo que introversão ou “neuroticismo” (jargão profissional para a tendência de ficar deprimido ou

excessivamente ansioso). Estávamos certos (lembre-se de que 30 por cento das PAS são extrovertidas). Ainda assim, o traço estava moderadamente associado ao neuroticismo, em parte porque as suas medidas podem, até certo ponto, aplicar-se à maioria das PAS (preocupo-me; por vezes sinto-me triste; etc.). A associação também se deve ao facto de, na escala atual, a maioria dos itens ser expressa através de palavras negativas, pelo que será provável virmos a reformulá-la num futuro não muito distante.

Medidas a Aplicar às Crianças

Entretanto, a atual escala tem funcionado bastante bem, existindo agora uma própria para crianças e adolescentes. Talvez ainda mais entusiasmante, existe agora uma medida comportamental desenvolvida por Francesca Leonetti e outros, que os profissionais podem usar para identificar a elevada sensibilidade em crianças demasiado novas para falar. Mais uma vez, quando apenas é possível observar comportamentos, não é fácil separar a sensibilidade da timidez e do medo, ou detetá-la no caso das crianças pequenas. É realmente complicado. Mas sabíamos o que procurar e funcionou.

Se já leu o livro *The Highly Sensitive Child*, terá visto que contém um teste para pais, com o objetivo de os ajudar a identificar a sensibilidade nos seus filhos. Esse teste foi bem feito (contou com entrevistas, e um grande número de itens foi reduzido, até se chegar a um número mais eficiente), mas não de imediato validado, tendo apenas sido publicado em 2018.

O que significa tudo isto para si? Pode contar com a Escala da Pessoa Altamente Sensível, que é válida e fiável.

Como Outros Investigadores Usam a Escala

Naturalmente, também outros profissionais começaram a usar a escala. De facto, um estudo analisou vinte e nove casos em que foi utilizada em investigação e ficou claro que funciona bem. Alguns investigadores encontraram três fatores determinantes dentro da escala principal (não vou entrar em pormenores, porque poderia ser confuso, mas se ler os estudos, verá que eles tentaram usar estes fatores como medidas *separadas* – mas de quê? Se fosse uma PAS, teria valores bastante altos nos três). Felizmente, tudo se tornou mais claro quando os autores do estudo que analisaram os vinte e nove casos em que a escala foi utilizada – e ainda um outro estudo concebido para procurar, especificamente, um fator *versus* três – concluíram que sim, que existem três fatores dentro da medida, mas que

existe um traço básico abrangente medido pela escala geral. Com tantos itens variados – desde a sensibilidade à dor, à cafeína e à fome, até a uma vida interior rica e à consciência, haveria fatores que agrupavam itens semelhantes. Mas esta é, simplesmente, a natureza do seu traço! Afeta tudo em si. É o seu “estilo”.

Além disso, apesar de a medida sugerir que o traço tem algumas semelhanças e associações com a introversão ou o neuroticismo, após considerar estes e um certo número de outras variáveis de personalidade, os resultados de muitos estudos levam à conclusão de que estas e outras medidas de personalidade não explicam senão um terço da variabilidade da escala PAS. A sua pontuação neste caso não é muito afetada pela pontuação que atinge em outros testes de personalidade. Ou seja, conhecer a sua sensibilidade representa uma contribuição única para se conhecer a si mesmo.

Suscetibilidade Diferencial

Mesmo assim, verificava-se uma elevada associação de sensibilidade e neuroticismo e eu tenho uma ideia da razão por que tal acontecia. Uma outra série de estudos, publicada em 2005, verificou-o. As PAS com uma infância complicada corriam um maior risco de se tornarem deprimidas, ansiosas e tímidas do que as que tinham passado por uma infância semelhante, mas que não eram altamente sensíveis. No entanto, as PAS com infâncias suficientemente boas não corriam um risco maior do que as outras. Um outro estudo, realizado no mesmo ano por Miriam Liss e outros encontrou o mesmo resultado, em especial no caso da depressão.

Estas descobertas de que as PAS com infâncias medíocres eram mais deprimidas do que as que tinham tido uma infância semelhante, mas que não possuíam esse traço, pareceram indicar vulnerabilidade. Contudo, a notícia mais excitante é que *vulnerabilidade* não é o termo certo. Trata-se de diferenças na *suscetibilidade*, tanto em ambientes positivos como negativos, agora chamada “suscetibilidade diferencial”, pela primeira vez estudado, de forma aprofundada, por Jay Belsky e Michael Pluess. Ou seja, refere-se àqueles que têm uma pontuação elevada naquela a que Michael Pluess chama sensibilidade ambiental (SA; um valor elevado em SA equivale a ser uma PAS, conforme foi estudado através da escala PAS). Em muitas medidas (felicidade, sensibilidade às imagens positivas, competências sociais, número de doenças ou lesões, etc.), as PAS com infâncias

suficientemente boas poderão ter ainda melhores resultados do que aquelas que não têm o traço. Se o leitor é sensível ao ambiente, é razoável considerar que captará o lado positivo mais do que os outros. No estudo anteriormente mencionado, por exemplo, que descrevia a medida da alta sensibilidade nas crianças demasiado novas para lerem e responderem a um questionário, havia também uma medida relativa à qualidade da relação parental em relação a estas. Voltaremos a pronunciar-nos sobre esta medida. Considera-se geralmente que a melhor relação dos pais para com os filhos deverá ser “de uma certa autoridade”, algures entre o ser “autoritário” (muito rígido) e “permissivo” (demasiado complacente). Neste estudo com crianças pequenas, a qualidade desta relação de pais com filhos afetava mais as crianças altamente sensíveis.

A suscetibilidade diferencial não se aplica apenas ao período da infância, mas também a intervenções destinadas a ajudar as crianças quando forem mais velhas. Um estudo descobriu que entre meninas pré-adolescentes num programa concebido para prevenir que pudessem vir a tornar-se deprimidas quando chegassem à adolescência, apenas aquelas que eram altamente sensíveis viriam a beneficiar dele um ano mais tarde. Um outro estudo realizado com rapazes numa intervenção que visava prevenir o *bullying* revelou que apenas os altamente sensíveis beneficiavam dela.

O que significa para si a suscetibilidade diferencial? Se tem tendência a sentir-se deprimido ou ansioso, isso pode significar que foi mais afetado por uma infância difícil (problemas em casa ou na escola) do que outros adultos com experiências semelhantes na infância. (Ou, simplesmente, que está sob demasiado stresse ou que algum outro fator o está a deixar deprimido ou ansioso.) Muito embora possam dizer-lhe que está a dar demasiada importância aos seus problemas de infância, esta investigação diz-lhe que, provavelmente, não está. Foi realmente mais afetado e poderá beneficiar de uma ajuda – ou talvez até já tenha dela beneficiado, se a procurou –, mesmo que outros considerem tal não ser necessário. Mais importante ainda, e uma razão especial para ter esperança, é possível que ganhe bastante mais com essa ajuda do que outras pessoas ganhariam. Por outro lado, esta investigação significa também que, se teve uma infância razoável, aqueles que não o conhecem bem poderão nem dar pela sua sensibilidade. Poderão estar demasiado ocupados a admirar os seus vários aspetos: a sua criatividade, consciência, amabilidade e visão. Decerto já

terá aprendido a fazer uma pausa sempre que precisar dela – o que acontecerá com maior frequência do que com as outras pessoas –, e a evitar ambientes excessivamente estimulantes, muito embora apenas as pessoas mais próximas lhe possam conhecer esta faceta.

Aprendendo com o Passado para Se Preparar para o Futuro

Um dos estudos mais fascinantes sobre suscetibilidade diferencial ocorreu num campo de refugiados na Síria. Através de relato dos próprios, os investigadores mediram o nível de trauma de guerra em 579 crianças, o seu nível de sensibilidade e o nível de funcionamento familiar antes da guerra. Surpreendentemente, as crianças altamente sensíveis com infâncias más estavam *menos* traumatizadas com a sua experiência em zonas de guerra do que as que não eram altamente sensíveis e, o que também é impressionante, é que as CAS (crianças altamente sensíveis) com infâncias medíocres estavam igualmente menos angustiadas do que as CAS com *boas* infâncias.

Parece que a suscetibilidade diferencial pode ter a ver com a possibilidade de aprender mais com as nossas experiências anteriores, como sugerido por simulações de computador relativas à forma como o traço evoluiu (falaremos mais sobre este assunto mais tarde), e não apenas com a necessidade de ter uma boa infância para vir a obter sucesso. Quando as PAS tiveram uma infância boa, estão preparadas para viver e trabalhar num mundo suficientemente bom, entre a maioria das pessoas, que ou não foram muito afetadas pelas suas infâncias ou cujas infâncias foram suficientemente boas. Talvez uma PAS fique preparada para viver num mundo muito negativo, entre outras pessoas igualmente stressadas, se tiver tido uma infância muito negativa.

Um estudo realizado com crianças em idade pré-escolar, em que foram analisadas as suas reações às mudanças positivas e negativas na relação parental, revelou que as CAS eram mais afetadas “no melhor e no pior” pelas mudanças nos seus pais do que pela adequação da estratégia parental – melhor sem mudanças, pior com mudanças. A mesma medida de parentalidade foi usada neste estudo, tal como no estudo que desenvolveu a medida observacional com crianças mais novas. Nas CAS mais jovens, vimos que era o estilo parental em si que as afetava mais do que às outras e não as mudanças no estilo parental. Talvez crescer signifique habituar-se mais ao estilo parental dos pais e é por isso que a mudança é o maior problema para as CAS nesta idade, o que sugere que a elevada

sensibilidade poderá realmente envolver uma estratégia de usar o passado para prever melhor o futuro. Consequentemente, as mudanças que tornavam o futuro comportamento de um progenitor menos previsível pareciam constituir um maior problema do que uma parentalidade medíocre. (Contudo, nestes estudos verificou-se não existir má parentalidade ou, quando muito, revelou-se incipiente. Uma parentalidade “autoritária” não é o mesmo que abusiva, tal como uma parentalidade “permissiva” não é o mesmo que negligente.) Conclusão: uma boa infância pode ser menos importante do que uma infância previsível.

No entanto, nem todos os estudos encontraram suscetibilidade diferencial. Seria, por exemplo, expectável que com uma boa infância a satisfação na vida fosse superior numa PAS do que numa pessoa sem essa elevada sensibilidade, mas com uma infância igualmente boa. Porém, inesperadamente, um estudo veio revelar que, para uma PAS, ter uma boa infância não estava mais associado com uma maior satisfação na vida do que para os que não dispunham desse traço, pelo menos nas medidas utilizadas. Ou seja, neste estudo as PAS não pareceram mostrar especial suscetibilidade a uma boa infância. Porém, a investigação é assim mesmo – muitas vezes a nossa compreensão anda dois passos para a frente e um para trás.

Há também estudos que referem uma “sensibilidade vantajosa” para as PAS, um novo conceito criado por Michael Pluess e Jay Belsky para sublinhar o potencial específico para pessoas sensíveis beneficiarem de circunstâncias e intervenções positivas – como no estudo anteriormente referido, no qual as raparigas altamente sensíveis beneficiaram de uma intervenção, não estando, contudo, em pior situação do que aquelas que não possuíam esse traço, mesmo não beneficiando da intervenção. Ou seja, em alguns estudos e perante determinadas situações, a elevada sensibilidade proporciona apenas vantagens e nenhuma desvantagem.

Têm sido realizados muitos estudos clínicos no que respeita à relação entre ser altamente sensível e, por exemplo, debater-se mais com emoções negativas, um maior número de sintomas físicos quando sob stresse, tensão no trabalho, diabetes do tipo I e ansiedade. Infelizmente, estes estudos não tomaram em consideração o papel das experiências da infância, fazendo parecer que todas as PAS têm estes problemas, quando a suscetibilidade diferencial prediz, de forma definitiva, que isso seria principalmente

verdadeiro no caso daqueles que tiveram uma infância medíocre. Além disso, há que questionar se esses mesmos problemas teriam ocorrido no caso de os sujeitos dos estudos conhecerem o seu traço e serem capazes de ajustar a sua vida pessoal e profissional em conformidade. Esperamos também que estudos futuros incluam intervenções para tratar ou prevenir estes problemas, já que podemos ver, uma vez mais, que as PAS beneficiam mais do que outras pessoas com estas ações.

A Genética deste Traço

Existe muita investigação que nos permite acreditar que este é um traço em grande medida determinado geneticamente – uso o termo “em grande medida” apenas porque os cientistas nunca dizem “sempre”, “nunca” ou “comprovado” (desconfie daqueles que o fazem). Os verdadeiros cientistas sabem que as suas teorias e avaliações estão sempre em desenvolvimento. Pela pesquisa efetuada na Dinamarca por Cecilie Licht e outros, por exemplo, parecia bastante certo dizer-se que a elevada sensibilidade está relacionada com uma certa variação na genética que determina a quantidade de serotonina disponível no cérebro. A baixa serotonina é outro caso de suscetibilidade diferencial, por estar associada à depressão, apesar de também conferir vantagens. No entanto, desde o estudo de Licht, um outro estudo não publicado não encontrou esta associação. Eu continuo a suspeitar que estão relacionadas, mas o tempo o dirá.

Chunhui Chen e os seus associados, que trabalham na China, tiveram uma abordagem diferente. Ao invés de olhar para um gene específico com propriedades conhecidas, analisaram todas as variações genéticas que afetam a quantidade de dopamina disponível no nosso cérebro (noventa e oito no total). A dopamina é uma outra substância química necessária para a transmissão de informações em certas áreas do cérebro. Descobriram que a escala PAS está associada a dez variações em sete diferentes genes que controlam a dopamina.

Então, quais são os genes envolvidos? Decerto aqueles que afetam o nível de serotonina, dopamina e outros mais. Existe agora um movimento que se afasta dos chamados estudos de gene candidato único em direção a estudos de genoma completo. Isso dar-nos-á uma melhor ideia da variedade de genes envolvidos no traço e o seu efeito no cérebro. Em si!

No entanto, estudos de suscetibilidade diferencial têm vindo a dar maior apoio no sentido de este traço ser geneticamente determinado, quaisquer que

sejam os genes. Robert Keers e Michael Pluess analisaram a qualidade da infância decorrentes de várias medidas “materiais”, tais como a classe social da família, as dificuldades financeiras, o estatuto profissional dos progenitores, o tipo de residência e por aí fora. Sabe-se que condições materiais fracas estão associadas, em média, com uma pior parentalidade, bem como com uma pior saúde mental no estado adulto. Keers e Pluess olharam para os nove genes que se pensa conduzirem a uma elevada sensibilidade ambiental (neste estudo não foi possível usar a escala PAS) e descobriram que aqueles que possuíam mais desses genes e que na infância tinham tido um ambiente material pobre tinham mais problemas no estado adulto quando estavam em situações de stresse, mas que, por outro lado, possuir esses genes e ter tido um bom ambiente material na infância lhes conferiu uma maior resiliência face ao stresse em adultos.

Finalmente, Marinus van Ijzendoorn e Marian Bakemans-Kranenburg conduziram uma “meta-análise” de vinte e duas experiências envolvendo 3 257 participantes, com vários problemas a serem analisados, diversas variações genéticas associadas à suscetibilidade diferencial a serem comparadas com outras que não o eram e com diversas intervenções. Descobriram existir uma diferença bastante significativa no resultado das intervenções, dependendo das variações genéticas que estavam a ser estudadas – com genes para sensibilidade, as intervenções eram mais eficazes. Assim sendo, sabemos que há genes que governam a elevada sensibilidade.

O que significa tudo isto para si? Este traço faz parte de si e mesmo que o leitor ou outros desejassem que fosse menos sensível, a verdade é que não pode eliminá-lo. No entanto, pode melhorar bastante a forma como vive com ele e aproveitar as suas vantagens ao conhecer a sua natureza. De facto, espero que neste momento já consiga perceber que é uma verdadeira vantagem.

Qual É a Natureza desta Diferença?

Compreender por que razão evoluímos desta forma diz-nos muito mais sobre nós mesmos do que aquilo que eu sabia quando escrevi este livro. Nessa altura, eu achava que a nossa sensibilidade evoluíra porque o traço servia o grupo maior, já que os indivíduos sensíveis conseguem sentir o perigo ou a oportunidade que aos outros escapam, enquanto estes outros, por sua vez, servem fazendo algo em relação a isso, uma vez alertados. Isto

poderá ser ainda parcialmente verdade, mas também poderá ser apenas um efeito colateral do traço.

Muitas espécies – até agora mais de cem, incluindo as moscas da fruta e algumas espécies de peixes – têm uma minoria que é altamente sensível. Muito embora o traço leve a diferentes comportamentos, dependendo, obviamente, se se trata de uma mosca da fruta, de um pássaro, peixe, cão, veado, macaco ou humano, uma descrição geral poderia ser que a minoria que o herdou adotou uma estratégia de sobrevivência de pausa para verificar, observar e refletir ou processar o que foi observado, antes de escolher uma ação. Os outros prestam menos atenção e são menos sensíveis ao seu ambiente.

A Profundidade de Processamento é a Chave – mas É Difícil de Observar

A lentidão a agir, todavia, não é um sinal do traço. Quando os indivíduos sensíveis veem de imediato que a sua situação é igual a uma anterior, graças a terem pensado nela de forma aprofundada, conseguem reagir a um perigo ou a uma oportunidade mais rapidamente do que as outras pessoas. Por essa razão, o aspeto mais básico do traço – a profundidade de processamento – tem sido difícil de observar. Quando alguém faz uma pausa antes de atuar, se os outros não souberem da sua existência apenas podem imaginar o que está a acontecer no interior dessa pessoa. Mais uma vez, pensa-se com frequência que as PAS são inibidas, tímidas, receosas ou introvertidas. Algumas aceitam estes rótulos, já que não possuem outra explicação para as suas hesitações. De facto, ao sentirem-se diferentes e imperfeitos, alguns de nós consideram o rótulo “tímido” ou “receoso do julgamento social” satisfatório, tal como descrevo no capítulo 5. Outros sabiam que eram diferentes, mas esconderam esse facto e adaptaram-se, agindo quase sempre como a maioria menos sensível. Isto é decerto especialmente verdade no caso dos homens altamente sensíveis.

Encontrar-nos Através de uma Simulação de Computador

A melhor explicação atual para a sua elevada sensibilidade vem de um modelo de computador criado por biólogos na Holanda. Max Wolf e os seus colegas estavam curiosos em relação à forma como a elevada sensibilidade poderia evoluir como um traço e, por isso, prepararam uma situação fazendo uso de um programa de computador, de modo a excluir todos os outros fatores. A seguir, variaram apenas alguns aspetos de uma só vez e

observaram o que acontecia quando esgotassem as várias situações e estratégias possíveis, de forma a verificar se ser altamente recetivo poderia ser um traço suficientemente bem-sucedido para permanecer numa população (os traços que nos levam a ser malsucedidos na vida não duram muito tempo).

A estratégia da sensibilidade foi testada criando um cenário no qual variavam o quanto um indivíduo que aprendera com a Situação A – dependendo de quão sensível o indivíduo era a tudo o que acontecia à sua volta – tinha mais sucesso na Situação B por causa dessa informação (tiveram igualmente de variar a quantidade de benefícios decorrentes do facto de ter tido sucesso na Situação B). O cenário alternativo era que as variações na sensibilidade não faziam qualquer diferença. Aprender com a Situação A não dava qualquer ajuda na Situação B, porque os acontecimentos em A e B não tinham qualquer relação entre si. A questão era: Sob que condições veríamos a evolução de dois tipos de indivíduos, uma usando a estratégia da aprendizagem através da experiência e outra não?

Verificou-se que teria de existir apenas um pequeno benefício para que as duas estratégias emergissem. Por que razão nem todos os indivíduos desenvolveram uma estratégia de sensibilidade? Em parte porque, na vida real, recordar a situação A quando se está na situação B nem sempre ajuda e implica um esforço extra, mas principalmente porque ser sensível só é uma vantagem quando os que são sensíveis são uma minoria. Porquê uma minoria? Se todos fossem sensíveis, não existiria uma vantagem, tal como acontece quando todos conhecem um atalho e o utilizam. Tantos fariam uso dessa informação que ela não beneficiaria ninguém (como acontece agora frequentemente, uma vez que o GPS indica os atalhos a toda a gente).

Prestar Atenção Tem o Seu Custo

Em resumo, a sensibilidade, ou *responsividade*, tal como estes biólogos também lhe chamam, implica que a pessoa presta mais atenção aos pormenores do que as outras, usando então esse seu conhecimento para fazer melhores previsões no futuro. Por vezes, sair-se-á melhor ao fazê-lo; outras vezes, será um desperdício de energia ou pior ainda. E se os acontecimentos atuais não tiverem nada a ver com as suas experiências passadas? Suponha que está numa corrida de cavalos e que as duas primeiras são vencidas por jóqueis que vestem seda vermelha. Claro que o

leitor é um dos poucos a reparar. Apostaria nos cavalos dos jóqueis com seda vermelha na terceira corrida ou, se falhasse, na quarta? A sua estratégia subtil de apostar na seda vermelha pode revelar-se um erro dispendioso.

Além disso, quando uma experiência passada foi muito má, uma PAS poderá generalizar em excesso e evitar ou sentir-se ansiosa em demasiadas situações, só porque as novas se parecem, ainda que muito vagamente, com ela.

Contudo, o maior custo de sermos altamente sensíveis é a possibilidade de o nosso sistema nervoso só aguentar até certo ponto. Todos temos um limite relativamente à quantidade de informação ou de estimulação que conseguimos absorver, antes de ficarmos sobrecarregados, sobre-estimulados ou sobre-excitados. No entanto, a verdade é que nós atingimos esse ponto mais cedo do que os outros. Felizmente, logo que temos algum tempo de descanso, conseguimos recuperar bem.

Seremos uma Categoria Distinta de Pessoas?

Apesar de neste livro ter referido que, em geral, ou se é altamente sensível ou não, também não encontrei uma prova direta nesse sentido. Assumi-o porque Jerome Kagan, de Harvard, descobriu que isso era verdade para o traço de inibição nas crianças e isso parecia ser, compreensivelmente, um termo erróneo para sensibilidade, tendo em conta que era baseado na observação de crianças que não corriam para uma sala cheia de brinquedos complicados e estranhos, antes parando para olhar primeiro. Porém, muitos cientistas consideraram que a sensibilidade era um pouco como o peso, com a maioria das pessoas situadas no meio termo e não numa categoria distinta, como maçãs e laranjas. Para uma tese de doutoramento da Universidade Bielefeld, na Alemanha, Franziska Borries fez uma análise estatística particular que permitia distinguir entre categorias e dimensões. Num estudo envolvendo mais de 900 pessoas que se submeteram à Escala de PAS, verificou que ser altamente sensível é, de facto, uma categoria, não uma dimensão. Basicamente, ou se é ou não.

Ainda assim, a investigação prossegue. Um estudo não encontrou dois grupos (Ah, a ciência!). Dois outros estudos, conduzidos em torno desta mesma questão, usando um método diferente, descobriram três grupos que são um pouco distintos – aqueles que são altamente sensíveis, que rondam os 20–35 por cento; um grupo com uma sensibilidade média, de cerca de

40–47 por cento; e um com baixa sensibilidade, 25–35 por cento. No entanto, é difícil saber a percentagem exata de PAS no seio de qualquer população, pois sempre haverá razões para haver mais ou menos na amostra particular estudada. Por exemplo, muitos estudos usam licenciados em psicologia como sujeitos, mas a maior parte deles poderá ser altamente sensível. Além disso, um teste não é o traço, mas sim uma sua medida aproximada. Algumas pessoas terão uma pontuação mediana por razões que nada têm a ver com o seu verdadeiro nível de sensibilidade. Poderão, por exemplo, obter uma pontuação inferior ou mais elevada do que outras, podem estar distraídas no dia do teste e por aí fora. Além disso, os homens também têm tendência a pontuar ligeiramente abaixo na Escala PAS, muito embora tenhamos razões para pensar que o número de nascidos com o traço é equivalente ao das mulheres. Por alguma razão, parece que fazer os testes afeta os homens de maneira diferente, provavelmente dependendo da cultura em que se encontram inseridos.

A conclusão a retirar é a de que o leitor faz parte de uma minoria especial – dificilmente estará sozinho, mas não é especialmente parecido com a maior parte dos que o rodeiam. Além disso, é uma diferença invisível e afeta-o de muitas maneiras quando está a interagir com outras pessoas que não são nada sensíveis. Não se esqueça dessas vantagens: repara em coisas de que os outros nem se apercebem!

PSES Descreve-o

Quando, em 2011, escrevi *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* (para ajudar os terapeutas a entender-nos melhor e, em especial, a compreenderem que o nosso traço não é uma doença ou imperfeição), criei o acrónimo PSES, para facilitar a avaliação desse traço. Comecei a habituar-me a ele como uma forma de nos descrever, tanto a nós como à pesquisa sobre nós realizada.

P é para Profundidade de Processamento

Tal como expliquei, na base do traço da elevada sensibilidade está a tendência para processar a informação de uma forma mais aprofundada. Quando, por exemplo, uma pessoa recebe um número de telefone que não tem qualquer possibilidade de anotar, irá provavelmente tentar processá-lo de alguma forma que lhe permita recordá-lo, seja repetindo-o muitas vezes, pensando em padrões ou sentidos nos dígitos, ou associando a semelhança dos números com outra coisa qualquer. Sabe que se não o processar de

alguma forma, acabará por esquecê-lo. A verdade é que as PAS processam mais tudo, relacionando e comparando aquilo que veem com as suas experiências passadas em situações semelhantes. Fazem-no quer tenham consciência disso ou não. Quando decidimos, sem saber como chegámos a tal decisão, chamamos a isto intuição e, de facto, as PAS têm uma boa (mas não infalível!) intuição. Quando toma uma decisão consciente, pode reparar que é mais lento do que os outros, porque pondera cuidadosamente todas as opções. Isso é também profundidade de processamento.

Estudos que corroboram a vertente da profundidade de processamento do traço compararam a ativação do cérebro de pessoas sensíveis e não-sensíveis ao realizarem várias tarefas perceptivas. A pesquisa levada a cabo por Jadzia Jagiellowicz e os seus colegas revelou que as pessoas altamente sensíveis usam mais as partes do cérebro associadas a um processamento da informação mais “profundo”, especialmente em tarefas que envolvam reparar nas subtilezas. Num outro estudo, realizado por nós próprios e outros, foram atribuídas a pessoas com e sem o traço tarefas perceptivas cuja dificuldade – requeriam uma maior ativação do cérebro ou esforço – se sabe depender da cultura de que cada pessoa provém. Os cérebros dos indivíduos menos sensíveis mostraram o habitual esforço, de acordo com a cultura de que eram provenientes, mas o esforço dos cérebros dos sujeitos altamente sensíveis aparentemente não mudou, independentemente da sua cultura. Foi como se achassem natural olhar para as coisas como “realmente são”, para lá das suas expectativas culturais.

A pesquisa conduzida por Bianca Acevedo e seus associados comprovou as descobertas de Jagiellowicz, de que os cérebros dos indivíduos altamente sensíveis tendem a elaborar informações sensoriais de forma mais completa. Comprovou igualmente existir uma maior ativação cerebral nas PAS do que em outras pessoas numa área chamada ínsula, uma parte do cérebro que integra o conhecimento, a cada momento, dos estados interiores e emoções, posição corporal e acontecimentos exteriores. Alguns denominaram-na o lugar da consciência. Se estamos mais conscientes daquilo que está a acontecer à nossa volta, dentro e fora, esta maior ativação da ínsula seria exatamente o resultado que se esperaria. Todas estas descobertas sugerem um processamento mais profundo nos cérebros dos indivíduos altamente sensíveis.

S é para Sobre-estimulação

Se vai reparar em todas as pequenas coisas presentes em dada situação, e se essa situação é complicada (com muitos pontos para recordar), intensa (barulhenta, cheia de gente, etc.) ou se se prolonga demasiado (um trajeto casa-trabalho de duas horas), parece óbvio que também irá ter tendência para ficar esgotado mais cedo, por ter tanto a processar. Outros, que reparam em muito menos (ou que não reparam sequer), não se cansarão tão rapidamente. Talvez até achem estranho que o leitor considere excessivo dar um passeio turístico durante todo o dia e depois ainda ir a uma discoteca à noite. Poderão continuar a falar alegremente enquanto, pelo seu lado, o leitor precisa que eles sosseguem, para conseguir ter algum tempo apenas para pensar; ou poderão gostar de um restaurante “animado” ou de uma festa, quando você mal consegue suportar o barulho. De facto, este é o comportamento que tanto nós como outros especialistas mais observámos – que as PAS ficam stressadas com facilidade devido à estimulação excessiva (incluindo a estimulação social) ou, tendo aprendido a lição, evitam situações intensas mais do que a grande maioria das pessoas.

Um estudo de Friederike Gerstenberg, na Alemanha, comparou pessoas altamente sensíveis e não altamente sensíveis na tarefa de decidir se um T virado para diversos lados estava ou não escondido entre um grande número de L também virados para vários lados num ecrã de computador. As PAS eram mais rápidas e mais exatas, mas também mais stressadas do que as outras, depois de cumprida a tarefa. Terá sido o esforço de perceção ou o efeito emocional de estar a participar na experiência? Qualquer que fosse a razão, sentiam-se stressadas. Tal como dizemos que um pedaço de metal apresenta stresse quando a força sobre ele exercida é demasiado intensa, o mesmo acontece connosco.

Um estudo realizado com pais altamente sensíveis revelou que eles eram mais afetados pelo nível de caos nas suas casas do que aqueles que não tinham o seu grau de sensibilidade. Curiosamente, as avaliações dos observadores que foram a cada casa foram consonantes com as dos pais sensíveis, enquanto os pais menos sensíveis, aparentemente, não sentiam tanto esse caos. Talvez tivessem sorte, mas também não eram tão capazes de ver objetivamente a natureza do seu ambiente.

No entanto, a alta sensibilidade não se resume a ficar perturbado com elevados níveis de estimulação, como alguns sugeriram, apesar de isso, naturalmente, também acontecer. Tenha cuidado para não confundir ser PAS

com alguma condição problemática de saúde: o desconforto sensorial pode ser, por si só, um sinal de algum distúrbio decorrente de problemas com o processamento sensorial, e não a existência de um processamento sensorial excepcionalmente bom. Por exemplo, por vezes pessoas com perturbações do espectro do autismo queixam-se de sobrecarga sensorial, mas noutras ocasiões a sua reação é quase inexistente. O problema neste caso parece ser a dificuldade em reconhecer onde focar a atenção e saber o que ignorar. Quando falam com alguém, podem considerar que olhar o rosto do interlocutor tem a mesma importância que olhar para o padrão do chão ou para o tipo de lâmpadas na sala. Como é natural, podem queixar-se intensamente por estarem sobrecarregadas pelos estímulos. Podem até estar mais conscientes das sutilezas mas, particularmente em situações sociais, reparam com mais facilidade em algo irrelevante, enquanto as PAS estariam a prestar mais atenção às expressões faciais subtis, por exemplo, pelo menos enquanto não se sentissem sobre-estimadas. Aqueles que sofrem de autismo de alto funcionamento podem treinar-se no sentido de prestar atenção às pistas sociais, mas, segundo parece, terão de fazer um esforço maior, ao passo que as PAS se apercebem facilmente dessas pistas sociais subtis e até as apreciam, mesmo que após algum tempo se cansem por fazê-lo tanto e tão bem. Contudo, a compreensão do espectro do autismo vai mudando constantemente, podendo, portanto, surgir alterações na maneira como é visto. No entanto, sabemos que o cérebro funciona de maneira diferente nas PAS e nos indivíduos com transtornos do espectro do autismo. São casos diferentes. Claro que quem quer que sofra de um transtorno ou outra situação cerebral, como TDAH [Transtorno do Défice de Atenção com Hiperatividade], esquizofrenia, transtorno de stresse pós-traumático ou até síndrome de Down terá também traços de temperamento, onde possivelmente estará incluída a alta sensibilidade. Contudo, a elevada sensibilidade não é uma variação de nenhum deles.

O que significa para si toda esta questão da sobre-estimulação? Ficar facilmente sobre-estimulado é a única parte negativa do PSES, problema que se resolve com facilidade fazendo mais pausas do que as outras pessoas, para que possa processar tudo o que absorveu e evitar ao máximo situações que envolvem elevados níveis de estimulação. Este livro irá ajudá-lo nisso.

E Refere-se à Reatividade Emocional

Dados obtidos através de inquéritos e experiências já encontraram alguns indícios de que as PAS reagem mais tanto a experiências positivas, quanto a negativas, muito embora uma série de estudos realizados por Jadzia Jagiellowicz e colegas tenha revelado que as PAS reagem particularmente mais a imagens com uma “valência positiva” do que os indivíduos que não possuem o traço. Isto é ainda mais verdadeiro no caso de terem tido uma boa infância. Nos seus estudos sobre o cérebro, feitos conjuntamente com Bianca Acevedo, esta reação a imagens positivas não se verificou apenas nas áreas associadas com a experiência inicial de emoções fortes, mas também nas áreas “superiores” do pensamento e compreensão, algumas das mesmas áreas das encontradas nos estudos do cérebro sobre a profundidade do processamento. A hipótese desta reação mais intensa a imagens positivas ser ampliada por uma boa infância ajusta-se à pesquisa realizada sobre a suscetibilidade diferencial e explica por que motivo as PAS beneficiam mais dos bons ambientes do que as outras pessoas – elas reparam e reagem mais a momentos como um sorriso ou um aceno de cabeça por parte de um progenitor ou de professor (ou, como adultos, por parte de um chefe ou de um amigo).

E refere-se também a *empatia*. No estudo de Bianca Acevedo e os seus associados que referi anteriormente, PAS e pessoas não tão sensíveis olharam tanto para as fotografias de estranhos, como para as de entes queridos, expressando felicidade, tristeza ou um sentimento neutro. Em todas as situações em que a fotografia revelava uma emoção, as pessoas altamente sensíveis mostraram um aumento da ativação da ínsula, mas também mais atividade no sistema de *neurónios espelho*, em especial quando olhavam para os rostos felizes dos que amavam.

Estes “neurónios espelho” do cérebro apenas foram descobertos nos últimos vinte anos e inicialmente em macacos. Quando vemos alguém fazer ou sentir algo, este conjunto de neurónios é acionado do mesmo modo que alguns dos neurónios da pessoa que estamos a observar. Como exemplo, os mesmos neurónios disparam, em diversos graus, quer estejamos a dar um pontapé numa bola de futebol, a ver outra pessoa dar um pontapé numa bola de futebol, ou a ouvir ou dizer as palavras “dar um pontapé”. Estes fantásticos neurónios não só nos ajudam a aprender através da imitação, mas também, em conjunto com outras áreas do cérebro associadas à empatia, que mostraram ser especialmente ativas nas PAS, nos ajudam a

perceber as intenções dos outros e a forma como se sentem. Acredita-se, por isso, serem parcialmente responsáveis pela capacidade humana universal da empatia.

Por outras palavras, por vezes as PAS não têm apenas uma ideia de como alguém se sente, mas também elas se sentem da mesma forma, até certo ponto. Para as pessoas sensíveis, isto é muito familiar. Um rosto triste de *alguém* tem tendência a originar maior atividade nos neurónios espelho das PAS do que nos das outras pessoas. Ao verem fotografias dos seus entes queridos com um ar infeliz, as PAS mostraram também maior ativação em áreas que sugeriam uma vontade de fazer alguma coisa, de agir, ainda mais do que em áreas envolvendo empatia (talvez aprendamos a refrear a nossa intensa empatia com o objetivo de ajudar). Acima de tudo, a ativação do cérebro indicando empatia era mais forte nas PAS do que nas pessoas que não possuíam este traço, ao observarem fotografias do rosto de *alguém* que transmitia *qualquer* tipo de emoção forte (e ainda mais quando se tratava de pessoas que lhes eram mais próximas) e mais para expressões felizes do que infelizes.

Há o equívoco comum de que as emoções nos levam a pensar de uma forma ilógica. No entanto, investigação recente, reanalisada pelo psicólogo Roy Baumeister e pelos seus colegas, colocou a emoção no centro da sabedoria. Uma razão é que a maioria das emoções é sentida após um acontecimento, o que, aparentemente, serve para nos ajudar a recordar o que aconteceu e a aprender com isso. Quanto mais perturbados ficamos com um erro, mais pensamos nele e mais capazes seremos de o evitar numa próxima vez. Quanto mais entusiasmados estamos com um sucesso, mais pensamos e falamos sobre ele e na forma como o conseguimos concretizar, aumentando a probabilidade de o virmos a repetir.

Outros estudos discutidos por Baumeister, que exploram o contributo da emoção para o pensamento lúcido, descobriram que, a menos que a pessoa tenha algum motivo emocional para aprender uma coisa, não a aprenderá muito bem ou não a aprenderá de todo. É por isso que se fazem testes – para motivar os alunos a sentir a emoção de uma boa pontuação ou a angústia de uma má pontuação, e descobrimos que as PAS são muito mais afetadas pelos resultados desses testes. Esta é uma das razões por que é mais fácil aprender uma língua estrangeira no país onde é falada – estamos

extremamente motivados para encontrar o nosso caminho, conversar quando falamos conosco e, basicamente, não parecermos tolos.

A partir deste ponto de vista sobre as emoções, pareceria praticamente impossível para uma pessoa altamente sensível processar as coisas em profundidade sem ter reações emocionais mais fortes que as motivassem. E lembre-se de que as PAS reagem mais, em especial, às emoções positivas, como curiosidade, antecipação do sucesso (fazendo uso do tal atalho que os outros desconhecem), um agradável desejo por algo, satisfação, alegria e contentamento. Pode acontecer que todos reajam fortemente a situações negativas, mas talvez as PAS tenham evoluído no sentido de se deleitarem sobretudo com um bom resultado e saberem melhor do que os outros como fazê-lo acontecer. Imagino que possamos planejar uma celebração de aniversário especialmente bem-sucedida, antecipando a alegria que nos irá trazer. Pense por um momento sobre a forma como as suas emoções relativamente fortes o podem ajudar. Eu conheço uma maneira: reagir de maneira apropriada a uma dada situação – antes das outras pessoas –, como chorar no decurso de um serviço fúnebre, faz de si um “líder emocional”.

S de Sentir o Subtil

A maioria dos estudos já citados implicava compreender as sutilezas. Para nós, isto é, com frequência, o mais notório, as pequenas coisas em que reparamos e que os outros deixam escapar. Tendo isso em conta, e porque chamei ao traço “alta sensibilidade”, muitos acharam que os *sentidos* estão no cerne deste traço. (Para corrigir esta confusão e enfatizar o papel do *processamento*, usámos a expressão “sensibilidade de processamento sensorial”, por ser uma designação científica mais formal). Contudo, este traço não é propriamente sobre sentidos extraordinários – afinal de contas, há pessoas sensíveis que têm uma fraca visão ou audição. Embora seja verdade que algumas pessoas sensíveis relatam ter um ou mais sentidos muito apurados, mesmo nestes casos poderá acontecer que a realidade é que processam a informação sensorial mais cuidadosamente, e não que se passa algo pouco comum com os seus olhos, nariz, pele, papilas gustativas ou ouvidos. Mais uma vez, as áreas do cérebro que estão mais ativas quando as pessoas sensíveis apreendem algo são aquelas que fazem o processamento mais complexo da informação sensorial – não tanto as áreas que reconhecem as letras do alfabeto pela sua forma ou até que leem as palavras, mas aquelas que captam o significado subtil dessas palavras.

A nossa consciência das subtilezas é útil de infinitas formas, desde um simples prazer da vida, até à possibilidade de criar uma estratégia de resposta com base na nossa consciência das pistas não verbais dos outros (que poderão nem ter a mínima noção de que as estão a transmitir) quanto à sua disposição ou fidedignidade. Por outro lado, e como é óbvio, quando estamos esgotados podemos ser os últimos a ter consciência seja do que for, subtil ou evidente, exceto da nossa necessidade de uma pausa.

Nova Pesquisa Sobre uma Variedade de Tópicos Importantes para Si Criatividade, Admiração, Controle das Emoções Fortes

Talvez esteja interessado em saber que um estudo comprovou finalmente que somos mais criativos, pelo menos de acordo com algumas das medidas, do que aqueles que não possuem este nosso traço. Há igualmente indícios de que a criatividade (como a profundidade de processamento) é impulsionada por emoções, fortes ou subtis, negativas ou positivas. Além disso, existe uma forte relação entre ser uma PAS e o sentimento de profundo respeito, uma emoção muito intensa que pode adicionar prazer e significado à vida, mas que também pode ser avassaladora.

Isto leva-nos ao controle emocional – ter a emoção certa no momento certo e na quantidade certa. (Isto não significa aprender a ser brando. A admiração profunda, a alegria ou a energia criativa no tempo e no lugar certos podem *ser* a medida certa.) Muitos estudos revelam que as PAS têm dificuldades com as emoções – em particular com a ansiedade –, sobretudo, como referi, se tiveram infâncias complicadas. No entanto, as emoções negativas ficam substancialmente reduzidas pelas qualidades de personalidade ou capacidade rotuladas em conjunto como parte do traço de *mindfulness*: não-reatividade, não-julgamento, aceitação, capacidade de descrever sentimentos e atuação consciente. A ansiedade é menor nas PAS com este traço, em especial quando se verifica a qualidade aceitação.

O tema da aceitação do que se sente em certo momento leva-nos a um outro estudo sobre regulação emocional e PAS. (Dois dos seus quatro autores foram igualmente responsáveis pelo estudo do traço de *mindfulness* acima referido). Mais uma vez, o estudo descobriu que sofremos de mais depressão e ansiedade, entre outros, mas que a forma como regulamos estas emoções é determinante. Temos algumas capacidades importantes, como a de saber o que sentimos, mas precisamos de melhorar em outras. Tal como acontece com o traço de *mindfulness*, no topo da lista estava a aceitação

dos nossos sentimentos. Outros traços da lista incluíam não ter vergonha deles; acreditar conseguir lidar com eles tão bem como as outras pessoas; acreditar que os sentimentos não irão, como por vezes achamos, durar para sempre; e assumir que a esperança existe.

Há uma emoção que muitas PAS parecem ter e que não pode ser regulada pelas melhores atitudes anteriormente referidas. É a depressão que ocorre quando há menos sol, é inverno ou em zonas sujeitas a céu nublado ou chuva. Numa pesquisa anterior descobri, tal como agora outros investigadores descobriram também, que muitas PAS sofrem de um Transtorno Afetivo Sazonal. Isto não significa que todas as PAS o tenham, mas simplesmente que é um pouco mais comum entre nós. Se o leitor o tem, não precisa de se preocupar. Há tratamentos, geralmente uma lâmpada de terapia de luz, mas tem de ser do tipo certo, com a duração de tempo certa e deve ser seguido de forma consistente. Poderá aprender mais sobre o assunto com um profissional experiente.

Pesquisa sobre as PAS e os Relacionamentos

Neste livro e em *The Highly Sensitive Person in Love* escrevi extensivamente sobre os nossos relacionamentos, mas gostaria que houvesse mais pesquisa sobre este assunto. Ainda assim, tem sido feita alguma. O primeiro estudo começa com a ideia de que processamos as informações mais profundamente e, portanto, pode preferir fazê-lo em conversas com as pessoas que lhe são mais próximas. Em 2010, eu, o meu marido e outros colegas explorámos a questão de saber se num relacionamento os parceiros altamente sensíveis ficariam realmente mais entediados, “desejando que a conversa fosse mais profunda ou pessoalmente significativa”. Isto foi especialmente verdadeiro quando responderam que gostavam de “passar algum tempo a refletir sobre o significado da sua experiência”. Os resultados foram mais fortes no caso de mulheres AS, mas significativos em ambos os sexos. Curiosamente, não referiram sentir-se menos satisfeitos com o seu relacionamento do que aqueles que não possuem este traço (e que não têm este problema), mesmo tendo dito que se sentiam aborrecidos. É também interessante verificar que, de uma forma geral, as pessoas ficam mais felizes quando têm conversas com mais significado. Portanto, siga em frente e puxe as conversas que mais lhe interessam. O que é bom para uma PAS é quase sempre bom para qualquer pessoa.

Conduzi o segundo estudo quando estava a escrever *The Highly Sensitive Person in Love*. Era um inquérito anónimo sobre “Temperamento e Sexualidade”, em que foi usada a lista de endereços de uma *newsletter* de cerca de 600 PAS. Foi-lhes pedido que completassem o inquérito e que o devolvessem num envelope que lhes fora fornecido, e ainda que pedissem a outra pessoa – que achassem não ser altamente sensível – que respondesse também ao inquérito, devolvendo-o em separado. Recebemos 308 respostas de mulheres e 135 de homens. Encontrará todos os resultados no referido livro, mas deixo-lhe aqui uma ideia: as PAS tinham maior predisposição para encarar o sexo como tendo algo de misterioso ou de poderoso; depois do sexo, tinham dificuldade em regressar abruptamente às atividades normais; e sentiam-se menos excitadas do que as outras perante sinais sexuais fortes e explícitos. Os dois itens que se seguem eram verdadeiros para todas as PAS, mas em especial no caso dos homens: “Gosta que tudo seja igual sempre que faz sexo” e não aprecia particularmente a variedade nas atividades sexuais.

Por outro lado, as PAS não se revelaram diferentes no número de parceiros sexuais com quem viveram; na duração da relação sexual mais recente; no facto de considerarem o sexo uma das partes mais satisfatórias da vida; de preferirem ser ativas e decidirem o que o companheiro fará; ou da frequência do orgasmo e masturbação. A sexualidade das PAS não foi mais afetada do que a de outros indivíduos por problemas de ordem física ou emocional, ou por medicamentos. As PAS não referiram a ocorrência de disfunção sexual ou abuso sexual mais frequente do que outros indivíduos e, no caso de abuso, essas experiências não afetaram a sua vida sexual mais do que aos outros.

Em comparação com outras mulheres, as altamente sensíveis tinham menos tendência a associar sexo com tristeza, medo ou receio, e mais a associá-lo com a sensação de ser amado. Além disso, pensavam no impacto do relacionamento sexual sobre a outra pessoa; tinham mais cuidado em relação às doenças sexualmente transmissíveis ou à gravidez; necessitavam de sentir amor pelo parceiro para desfrutar do sexo; e eram menos capazes de fazer sexo levianamente. Para mim, a primeira frase é explicada pela segunda, bem como pela nossa escolha de fazer uma pausa para verificar, antes de prosseguir – na sexualidade, bem como em outras áreas da vida.

As PAS parecem gostar mais da sexualidade, mas envolver-se menos nela, talvez porque sendo uma fonte de estimulação geral, ela é, potencialmente, uma fonte de excessiva excitação, quando a vida já está demasiado cheia de estímulos.

Espero que esta informação seja útil para alguns de vós. Talvez compreender o seu estilo nesta área o ajude a expressar os seus desejos frente a alguém que não é altamente sensível sem se sentir um “esquisitóide”!

Um terceiro estudo, especificamente relevante para os relacionamentos, é a já referida pesquisa que descobriu que as PAS mostram mais ativação em áreas do cérebro associadas a maior empatia.

Parentalidade

Eu e o meu marido estávamos interessados em descobrir como era a experiência da paternidade em indivíduos altamente sensíveis e, portanto, num inquérito online, colocámos uma série de questões que cobriam três áreas a mais de mil inquiridos. A primeira prendia-se com o relacionamento com o outro “coprogenitor” (ex: “o meu companheiro acha que sou uma boa mãe”, “o meu companheiro é um bom pai”, “ter um filho trouxe algumas dificuldades ao nosso relacionamento”). As boas notícias são que os progenitores AS não referiram maiores dificuldades no relacionamento do que os indivíduos que não têm o traço.

Com o segundo tópico pretendia-se saber se consideravam difícil o papel de progenitor (ex: “Cada dia é cheio de aborrecimentos”, “Não tenho tempo suficiente para mim”, “Arrependo-me de ter tido filhos”).

O terceiro tópico tinha como objetivo saber até que ponto se sentiam em sintonia com o seu filho (ex: “Sei aquilo de que o que meu filho precisa, mesmo antes de ele me dizer”, “Fico calmo com o meu filho, aconteça o que acontecer”, “Um dos meus pontos fortes é a criatividade que trago para a relação com o meu filho”).

As mães AS relataram mais dificuldades parentais e mais sintonia com os filhos, ao passo que os pais AS pontuaram significativamente mais alto no que diz respeito à sintonia com os filhos, talvez porque passavam menos tempo com eles. (Estes resultados não foram afetados pelo nível de stresse dos pais fora de casa, o seu grau de educação, estado civil, idade ou idade dos filhos.)

Parece óbvio que, para que os pais AS beneficiem das vantagens do seu traço, como a sintonia, devem controlar a parte sobre-estimulante da paternidade, e o meu livro *The Highly Sensitive Parent* visa ajudar nessa área, tanto quanto possível. O livro recomenda, em particular, que os pais AS não tentem “avançar sozinhos”, como veem alguns pais fazer. Deverão receber algum tipo de ajuda, especialmente quando os filhos são pequenos, para serem os melhores pais possível.

Os indícios de que os pais AS precisam de ajuda vão-se acumulando à medida que aumenta a pesquisa sobre *burnout* parental em geral e tem-se vindo a verificar que estes são particularmente suscetíveis. Um outro estudo já mencionado revelou que os pais AS são mais afetados pelo caos nas suas casas. Mais revelador ainda é um estudo dos estilos parentais descritos pelos próprios progenitores AS, que constatou que dos três estilos avaliados – autoritário, permissivo e firme – apresentavam mais frequentemente os dois primeiros, que são considerados menos desejáveis do que o estilo firme, mas gentil. Os autores concluem que os pais altamente sensíveis estavam decerto a tentar controlar a estimulação causada pelo comportamento dos filhos (mais provavelmente um comportamento descontrolado, como as birras ou barulho caótico, mas também discussões ou um falar ininterrupto), usando quer um estilo autoritário ou rígido, quer deixando as crianças prosseguirem sem orientação, usando um estilo permissivo. Um estudo realizado através de entrevistas a quatro mães altamente sensíveis pareceu validar este padrão.

Finalmente, num estudo sobre progenitores que criam filhos com transtornos do espectro do autismo, os pais AS não revelaram maiores dificuldades do que os outros, a menos que considerassem as decisões que tinham de tomar demasiado problemáticas. Esta é uma conclusão interessante, porque a dificuldade na tomada de decisões é resultado da profundidade de processamento e nesse inquérito os pais referiram que um dos problemas que enfrentavam era, sem dúvida alguma, o grande número de decisões que a parentalidade implicava.

As PAS e o Trabalho

O tema do trabalho e da carreira é abordado no livro, mas aqui fica informação sobre a pesquisa realizada nesse âmbito desde que o livro foi escrito. Um estudo sobre PAS realizado por Bhavini Shrivastava numa empresa de tecnologias de informação, na Índia, descobriu que elas se

sentiam mais stressadas do que as outras devido ao ambiente de trabalho, sendo, no entanto, vistas pelas chefias como mais produtivas do que os colegas.

Maike Andresen e os seus colaboradores no departamento de Gestão de Recursos Humanos da Universidade de Bamberg, na Alemanha, estudaram como o facto de ser uma PAS afetava as “intenções de rotatividade” (quer na demissão pelo próprio, quer na intenção da empresa de “prescindir do empregado”) no caso de funcionários que trabalhavam no estrangeiro. Descobriram que as PAS eram mais frequentemente enviadas para o exterior em missões importantes, mas eram também mais frequentemente alvo de medidas de intenção de rotatividade, sendo o stresse a razão para tal apontada. Dado que as organizações enviam um número excecionalmente alto de PAS para esses cargos, aparentemente consideravam-nas especialmente adequadas para esse trabalho (devido à sua empatia, consciência, etc.). Portanto, a conclusão foi a de que uma maior preparação e mais apoio, de forma a ajudá-las a lidar com o stresse permitiriam que permanecessem nas suas funções.

Pesquisa realizada junto de pessoas com a intenção e capacidade de iniciar o seu próprio negócio (intenção empreendedora) tendia a identificá-las como sendo do tipo “heroico”, extrovertido e não muito sensível. No entanto, descobriu-se igualmente que também as PAS possuem uma forte intenção empresarial, sendo hábeis em reconhecer oportunidades (profundidade de processamento, consciência de estímulos subtis, criatividade, etc.) e motivadas para trabalhar por conta própria e gerir a própria energia e recursos – algo que discuto no capítulo dedicado ao trabalho.

Finalmente, John Hughes, CIO² interino e autor de temas sobre as melhores práticas para CEOs, escreveu sobre as razões pelas quais as PAS são líderes excecionais. Primeiro, apercebem-se de coisas em que os outros não reparam, tendo uma maior noção do que se passa com a sua equipa. Em segundo lugar, preferem processar mais do que, simplesmente, agir, muitas vezes recuando e deixando que outro elemento da equipa fique com os créditos das suas ações. Em terceiro lugar, e mais importante, apresentam aquilo a que se chama “liderança ressonante”, “sentindo” o que se passa, com frequência de uma forma não-verbal, chefiando com compreensão e empatia. Esses líderes tendem a “dizer e fazer as coisas certas no momento

certo. Não se trata de sorte ou magia, mas sim da sua capacidade inata para sentir e processar profundamente, ponderando sobre as palavras e ações mais adequadas a cada circunstância”.

Cada Pessoa Altamente Sensível é Diferente, e Diferente em Momentos Diferentes

O acrônimo PSES dá-nos uma excelente orientação para entendermos a elevada sensibilidade, tal como a pesquisa sobre como é uma PAS média em várias medidas e em diferentes situações, ou até sobre como funcionam as suas funções cerebrais. No entanto o leitor é único, não idêntico a uma descrição geral ou a qualquer média estatística – na verdade inexistente. (Já conheceu alguma família com 2,12 filhos?) Sabe que também é diferente de momento a momento. Por exemplo, dependendo da forma como se sente, poderá não refletir antes de agir ou notar sutilezas tanto como os que o rodeiam e que não possuem o traço. As PAS também diferem enormemente entre si. Temos outros traços, diferentes histórias e somos, simplesmente, diferentes. No nosso entusiasmo para nos identificarmos como grupo – mesmo que uma minoria mal compreendida (espero que não em demasia) – não podemos esquecer-nos de que não somos, de forma alguma, idênticos. Em particular, não somos, constantemente, atentos, conscientes e pessoas maravilhosas!

Repare na faceta “facilmente sobre-estimulado”. Dois tipos de pessoas sensíveis podem comportar-se de maneira bastante diferente quando se sentem incomodadas por barulho excessivo ou por pessoas perturbadoras ou grosseiras. Um deles poderá queixar-se raramente ou ficar visivelmente incomodado por tais coisas, até porque essas pessoas evitam tais situações ou saem delas de forma discreta. Por exemplo, não permanecerão num emprego em que haja constantes aborrecimentos, fugindo para outro local de trabalho, tornando-se trabalhador independente ou tolerando em silêncio esses aborrecimentos, enquanto cria estratégias para corrigi-los. Um outro tipo de PAS, geralmente com um passado mais problemático, sentir-se-á vitimizada e incomodada e, ao mesmo tempo, menos capaz de se colocar no ambiente certo, evitando os contextos nocivos. Talvez sintam que têm de agradar aos outros ou que têm algo a provar. No local de trabalho, poderão não se demitir até que ocorra uma crise e todos que aí trabalham fiquem a saber da sua “excessiva sensibilidade”. Tais PAS são muitas vezes aquelas

em que os outros reparam, nunca imaginando que outras pessoas sossegadas, criativas e empáticas são também altamente sensíveis.

Considerações Finais

Estudar a elevada sensibilidade tem sido para mim uma jornada fantástica. Como disse no início desta nota, comecei a interessar-me por este tema por mim mesma. Depois, como tinha formação em psicologia, fui fazendo algumas entrevistas, ainda curiosa sobre o assunto. De seguida, como gosto de dizer, descobri que estava a andar por uma rua e que, atrás de mim, se começara a formar um cortejo de pessoas que eram altamente sensíveis e que nunca antes tinham ouvido essa expressão. Não só continuamos a ser uma minoria como ainda, para mais, invisível. Algumas de nós responderam com verdade a todas as perguntas do autoteste contido no livro. Porém, outras responderam falsamente a todas elas. São também invisíveis e vivemos entre elas.

Claro que não somos totalmente invisíveis. Para outros, o nosso “problema” mais óbvio é que, em termos comparativos, “reagimos exageradamente” – o **S** da sobre-estimulação e o **E** das fortes reações emocionais. Porém, e uma vez que somos uma minoria, é claro que não reagimos como a maioria das pessoas. São esses **S** e mais notórios que fazem com que pareça aos outros e a nós mesmos que temos algum problema. Além disso, tal como aprendemos com a suscetibilidade diferencial, as PAS que tiveram um passado problemático têm menos controle sobre as suas reações e, portanto, o traço acaba por ser associado a pessoas com dificuldades, podendo nestes casos parecer até tratar-se de um transtorno.

As poucas coisas observáveis que fazemos que indicariam **P** e **S**, profundidade de processamento e consciência do subtil, podem ser facilmente negligenciadas ou mal-entendidas. Se, por exemplo, somos vistos a reservar algum tempo antes de entrar numa situação ou de tomar uma decisão, isso pode levar, mais uma vez, a que pareçamos diferentes, que temos um potencial problema e, por conseguinte, um defeito. É fácil negligenciar quão boas podem essas decisões ser quando são, finalmente, tomadas. Além disso, esta espécie de lentidão pode ser causada por muitas coisas para além da sensibilidade, como o medo ou até a fraca inteligência. É o que se passa por dentro, fora da vista, que distingue de forma mais clara a minoria altamente sensível dos outros indivíduos. Felizmente, temos agora

estudos que revelam as vantagens da elevada sensibilidade, bem como a investigação que vai sendo realizada nesta área e que nos permite conhecer estas diferenças.

Obrigada a todos vós, que deram um passo em frente e disseram, “Sim, é isso mesmo que se passa dentro de mim. Mesmo que os outros não o consigam ver”.

Agora, vinte e cinco anos depois, os que não possuem o traço compreendem-no melhor. Vamos ajudá-los a saber ainda mais e a perceber que não queremos ser considerados melhores nem piores do que os outros. Podemos fazê-lo. É o que temos feito. Vamos celebrar! Talvez com um cortejo!

⁴ O acrónimo utilizado originalmente é **DOES** (**D**epth of processing, **O**verstimulated, **E**motional reactions e **E**mpathy, **S**ensitive). (N. da T.)

⁵ *Sensory Processing Sensitivity*, no original. (N. da T.)

⁶ *Sensory Processing Disorder*, no original. (N. da T.)

⁷ *Chief Information Officer* (CIO) é o responsável pela tecnologia de informação da empresa. (N. da T.)

Agradecimentos

Quero agradecer em especial às pessoas altamente sensíveis que entrevistei. Foram as primeiras a avançar para falar daquilo que, no seu íntimo, já há muito sabiam sobre si próprias, passando de indivíduos isolados a um grupo a ser respeitado. Agradeço igualmente àqueles que frequentaram os meus cursos ou me procuraram para uma consulta ou para psicoterapia. Cada palavra deste livro reflete o que todos me ensinaram.

Os meus inúmeros estudantes e assistentes de investigação – demasiados, para poder referi-los a todos – merecem também um enorme agradecimento, bem como Barbara Kouts, a minha agente literária, e Bruce Shostak, meu editor na Carol, pelo seu esforço para garantir que este livro chegaria a todos vós. Barbara encontrou um editor com visão; Bruce levou o manuscrito a bom porto, conduzindo-me pelos sítios certos mas, ao mesmo tempo, deixando-me acompanhá-lo.

É difícil encontrar palavras para o meu marido, Art. Ainda assim, aqui ficam algumas: amigo, colega, apoio, amado – obrigada, com todo o meu amor.

Notas

Capítulo 1

sob o mesmo estímulo, e.g., J. Strelau, “The Concepts of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies,” in *Temperament: Individual Differences*, ed. J. Bates e T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), pp.117–41.

diferenças mais visíveis e impressionantes, R. Plomin, *Development, Genetics and Psychology* (Hillsdale, N.J., Erlbaum, 1986).

em que outros não reparam, e.g., G. Edmund, D. Schalling e A. Rissler, “Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds,” *Biological Psychology* 9 (1979).

processamento mais cuidadoso da informação, R. Stelmack, “Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence”, *Journal of Personality* 58 (1990), pp. 293–311.

uma situação padrão..., Quando não referenciado, o argumento resulta das minhas próprias descobertas. Ao referenciar estudos sobre introversão ou timidez, assumo que a maioria dos sujeitos seriam PAS.

evitar cometê-los, H. Koelega, “Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies”, *Psychological Bulletin* 112 (1992), pp. 239–58.

conscienciosa, G. Kochanska, “Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience”, *Child Development* 64 (1993), 325–47.

se não tivermos distrações, L. Daoussis e S. McKelvie, “Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts”, *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986), 283–89.

pequenas diferenças, G. Mangan e R. Sturrock, “Lability and Recall”, *Personality and Individual Differences* 9 (1988), 519– 23.

“memória semântica”, E. Howarth e H. Eysenck, “Extraversion Arousal and Paired Associate Recall”, *Journal of Experimental Research in Personality* 3 (1968), 114–16.

o nosso próprio pensamento, L. Davis e P. Johnson “An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion-Extraversion”, *Imagination, Cognition and Personality* 3 (1983–84), 149–68.

sem ter consciência de ter aprendido, P. Deo e A. Singh, “Some Personality Correlates of Learning Without Awareness”, *Behaviorometric* 3

(1973),11–21.

aprendem línguas mais facilmente, M. Ohrman e R. Oxford, “Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting”, *Modern Language Journal* 74 (1990), 311–27.

motricidade fina, R. Pivik, R. Stelmack e F. Bylsma, “Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability”, *Psychophysiology* 25 (1988), 16–23.

bons a permanecemos imóveis, Ibid.

“pessoas matinais”, W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon e K. Gillian, “The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model”, *Journal of Experimental Psychology General* 109 (1980), 1–31.

afetados por... como cafeína, B. Smith, R. Wilson e R. Davidson, “Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects”, *Personality and Individual Differences* 5 (1984), 59–65.

mais o lado direito do cérebro, S. Calkins e N. Fox, “Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament”, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, pp. 199–217.

coisas presentes no ar, e.g., D. Arcus, “Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children”, *Advances: The Journal of Mind–Body Health* 10 (1994), 40–50.

uma “excitação crônica”, Stelmack, “Biological Bases”, pp. 293–311.

menos capazes de encontrar a felicidade, e.g., R. Larsen e Timothy Ketelaar, “Susceptibility to Positive and Negative Emotional States”, *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991), 132–40.

a sensibilidade é herdada, e.g., D. Daniels e R. Plomin, “Origins of Individual Differences in Infant Shyness”, *Developmental Psychology* 21 (1985), 118–21.

crianças com irmãos mais velhos têm mais tendência a ser PAS, J. Kagan, J. Reznick e N. Snidman, “Biological Bases of Childhood Shyness”, *Science* 240 (1988), 167–71.

nascido sensíveis, J. Higley e S. Suomi, “Temperamental Reactivity in Non-Human Primates”, in *Temperament in Childhood*, ed. G. Kohnstamm, J. Bates e M. Rothbart, (Nova Iorque, Wiley, 1989), pp.153–67.

reduzir a sensibilidade, T. Wachs e B. King, “Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament”, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, pp. 326–27.

“cada fibra...”, M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* (Nova Iorque, Morrow, 1935), p. 284.

Outros traços são ignorados, G. Kohnstamm, “Temperament in Childhood: Cross-Cultural and Sex Differences”, in *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm et al., p. 483.

e Yuerong Sun, “Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study”, *Child Development* 63 (1992), 1336–43.

introversão a uma saúde mental débil, B. Zumbo e S. Taylor, “The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers-Briggs Type Indicator”, *Canadian Journal of Behavioral Science* 25, (1993), 590–604.

um melhor desempenho e de facto assim acontece, M. Nagane, “Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate”, *Perceptual and Motor Skills* 70 (1990), 611–14.

os não sensíveis lidam com ele, K. Nakano, “Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors”, *Psychological Reports* 71 (1992), 687–90.

proteção do planeta e dos que não têm poder, Ver Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*, (San Francisco, Harper and Row, 1987); Riane Eisler, *Sacred Pleasures* (San Francisco, HarperSanFrancisco, 1995).

Capítulo 2

revelavam-se quando os bebés estavam cansados, M. Weissbluth, “Sleep-Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychobiological Processes and Practical Considerations”, in *Temperament in Childhood*, ed. Kohnstamm, et al., pp. 357–77.

a verdadeira causa do choro, Ibid., pp. 370–71.

adaptar aos seus cuidadores..., M. Main, N. Kaplan e J. Cassidy, “Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation”, in *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, ed. I. Bretherton e E. Waters, 50 (1985), pp. 66–104.

Kagan... grande parte da sua carreira, J. Kagan, *Galen's Prophecy* (Nova Iorque, Basic Books, 1994).

Só 10 por cento revelaram níveis baixos, Ibid., pp.170–207.

nasceram assim, S. Calkins e N. Fox, “Individual Differences in the Biological Aspects”, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, pp. 199–217.

é o equilíbrio entre eles que gera sensibilidade, Charles A. Nelson, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, pp. 47–82.

ignoradas e negligenciadas, G. Mettetal, “A Preliminary Report on the IUSB Parent Project” (paper, International Network on Personal Relationships, Normal, Ind., maio 1991).

da Universidade do Oregon, M Rothbart, D. Derryberry e M. Posner, “A Psychobiological Approach to the Development of Temperament”, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, pp. 83–116.

uma experiência interessante, M. Gunnar, “Psychoendocrine Studies of Temperament and Stress in Early Childhood”, in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, pp.175–98.

o cuidador é a própria mãe, M. Nachmias, “Maternal Personality Relations With Toddler's Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response” (paper, 60th annual meeting of the society for Research in Child Development, New Orleans, Louisiana, março 1993).

quanto mais medo, mais cortisol, Weissbluth, “Sleep-Loss Stress”, p. 360.

durar até ao estado adulto..., Ibid., p. 367.

sonhos... “arquetípicos”, R. Cann e D C. Donderi, “Jungian Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams”, *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1988), 1021–30.

desenvolvendo uma neurose, C. Jung, *Freud and Psychoanalysis*, vol. 4 *The Collected Works of C. G. Jung*, ed. W. McGuire (Princeton, New Jersey, Princeton University Press, 1961).

“uma certa sensibilidade inata...”, Ibid., p. 177.

“educadoras e promotoras de cultura...”, C. G. Jung, *Psychological Types*, vol. 6., *The Collected Works*, pp. 404–05.

“visão profética”, Ibid., 401.

Capítulo 3

“A ameaça de uma tempestade...”, D. Stern, *Diary of a Baby* (Nova Iorque, Basic Books, 1990), 31.

“Tudo foi feito...”, Ibid., 37.

“O sistema nervoso de um bebê...”, Ibid., 18.

chore menos, e não mais, S. Bell e M. Ainsworth, “Infant Crying and Maternal Responsiveness”, *Children Development* 43 (1972): 1171–90.

crianças “seguramente vinculadas”, J. Bowlby, *Attachment and Loss*, (Nova Iorque, Basic Books, 1973).

“Envolvidos nuns braços...”, R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992), 35.

em qualquer espaço pouco iluminado: T. Adler, “Speed of Sleep’s Arrival Signals Sleep Deprivation,” *The American Psychological Association Monitor* 24, (1993), p. 20.

(o cortisol diminui no sangue daqueles que meditam), R. Jevning, A. Wilson e J. Davidson, “Adrenocortical Activity During Meditation,” *Hormones and Behavior* 10 (1978), pp. 54–60.

para as PAS é uma droga poderosa: Smith, Wilson e Davidson, “Electrodermal Activity and Extraversion,” pp. 59–60.

Capítulo 4

cria essa situação, H. Goldsmith, D. Bradshaw e L. Rieser-Danner, “Temperament as a Potential Developmental Influence”, in *Temperament and Social Interaction in Infants and Children*, ed. J. Lerner e R. Lerner (San Francisco: Jossey-Bass, 1986), p. 14.

“A sua próxima rajada corre na minha direção,...”, Stern, *Diary of a Baby*, pp. 59–60.

sensação de ser amada mais forte até do que o habitual, G. Mettetal, conversa telefónica, 30 de maio de 1993.

medos “irracionais” e pesadelos: A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (Nova Iorque: The Free Press, 1993), pp.116–17.

tantos homens como mulheres altamente sensíveis: e.g., Gunnar, “Psychoendocrine Studies,” in *Temperament*, ed. Bates and Wachs, p. 191.

meninos e meninas de forma muito diferente: J. Will, P. Self e N. Datan, “Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant”, *American Journal* 46, (1976), 135–39.

“pode ser interpretado como uma consequência do sistema de valores da mãe”, Hinde, “Temperament as an Intervening Variable”, p. 32.

dão-se bem com as mães: Ibid.

críticas, rejeição, frieza, J. Cameron, “Parental Treatment, Children’s Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems”, in *American Journal Orthopsychiatry* 47, (1977), 568–76.

ambos os pais, para o melhor e para o pior: Ibid.

“criança tímida”, Lieberman, *Emotional Life*.

é normal preferirem, J. Asendorpf, “Abnormal Shyness in Children,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 34 (1993), 1069–81.

um investigador, L. Silverman, “Parenting Young Gifted Children”, Special Issue: Intellectual Giftedness in Young Children, *Journal of Children in Contemporary Society* 18 (1986).

melhores orientações para se criar uma criança sobredotada: Ibid.

desempenho profissional, A. Caspi, D. Bem, and G. Elder, “Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course”, *Journal of Personality* 57 (1989), 390–92.

“independência discreta...”: Ibid., p. 393.

Capítulo 5

75 por cento da população...é muito extrovertida socialmente, Silverman, “Gifted Children”, p. 82.

medrosas, inibidas e acanhadas: H. Gough e A. Thorne, “Positive, Negative, and Balanced Shyness: Self-Definitions and the Reactions of Others,” in *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*, ed. W. Jones, J. Cheek, e S. Briggs (Nova Iorque, Plenum, 1986), pp. 205–25.

mesmos termos negativos, Ibid.

Philip Zimbardo, S. Brodt e P. Zimbardo, “Modifying Shyness Related Social Behavior Through Symptom Misattribution”, *Journal of Personality and Society Psychology* 41 (1981), 437–49.

consideraram tímidas, P. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do About* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1977).

mais notória... do que realmente é, M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins e P. Berger, “Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis”, *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989), 904–15.

nem sequer tentam o suficiente, C. Lord e P. Zimbardo, “Actor-Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness”, *Social Cognition* 3 (1985), 250–65.

mais afetado pelas suas relações sociais: S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, “Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989), pp. 321–31.

de que forma os introvertidos interagem, A. Thorne, “The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts”, *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987), 718–26.

inspiração e a expiração, C. Jung, *Psychological Types*, vol. 6, *The Collected Works*, pp. 5–6.

pelo mundo “objetivo”, Ibid., pp. 373–407.

“São a prova viva...”, Ibid., 404–5.

quanto mais brilhante for a criança, mais probabilidades ... introvertida, Silverman, “Gifted Children”, p. 82.

teste da mancha de tinta, de Rorschach, R. Kincel, “Creativity in Projection and the Experience Type”, *British Journal of Projective Psychology and Personality Study* 28 (1983), 36.

Gretchen Hill: “An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self-Efficacy in Shyness”, *Journal of Personality* 57 (1989), pp. 870–90.

Capítulo 6

“sigam a vossa felicidade”, J. Campbell, *Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers*, ed. B. Flowers (Nova Iorque, Doubleday, 1988), p.148.

o segredo para criar bem os filhos, A. Wiesenfeld, P. Whitman e C. Malatasta, “Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants”, *Journal of Personality and Social Psychology* 40 (1984), 110–24.

sensibilidade emocional e inconformismo, D. Lovecky, “Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults”, *Journal of Counseling and Development* 64 (1986), 572–75. Grande parte do resto desta secção é baseada nas discussões de Lovecky sobre adultos sobredotados.

nível de competência, J. Cheek, *Conquering Shyness*, (Nova Iorque: Dell, 1989), pp.168–69.

Capítulo 7

ideia... de si própria, A. Aron, M. Paris e E. Aron, “Prospective Studies of Falling in Love and Self-Concept Change”, *Journal of Personality and Social Psychology* (no prelo).

uma vinculação segura, C. Hazan e P. Shaver, “Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process”, *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987), 511–24.

dois temas mais comuns, A. Aron, D. Dutton e A. Iverson, “Experiences of Falling in Love”, *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989), 243–57.

apaixonar sobre a ponte suspensa: D. Dutton e A. Aron, “Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety”, *Journal of Personality and Social Psychology* 30 (1974), 510–17.

monólogo cômico, G. White, S. Fishbein e J. Rutstein, “Passionate Love and Misattribution of Arousal”, *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (1981), 56–62.

autoestima tinha sido reduzida, E. Walster, “The Effect of Self-Esteem on Romantic Liking”, *Journal of Experimental Social Psychology* 1 (1965), 184–97.

primeiro ano longe de casa, Aron et al., “Prospective Studies.”

o caminho mais rápido para a proximidade, D. Taylor, R. Gould e P. Brounstein, “Effects of Personalistic Self-Disclosure”, *Personality and Social Psychology* 7 (1981), 487–92.

percam a ligação com o seu “verdadeiro eu”, J. Ford, “The Temperament/Actualization Concept”, *Journal of Humanistic Psychology* 35 (1995), 57–77.

além de determinado momento, J. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (Nova Iorque, Academic Press, 1979).

algo maior: “nós”, A. Aron e E. Aron, “The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships”, in *The Handbook of Personal Relationships*, 2.a edição, ed. S. Duck e W. Ickes (Chichester, UK, Wiley, 1996).

muito menos satisfatório, N. Glenn, “Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review”, *Journal of Marriage and the Family* 52 (1990), 818–31.

abrande esse declínio, H. Markman, F. Floyd, S. Stanley e R. Storaasli, “Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988), 210–17.

(não apenas “agradáveis”), C. Reissman, A. Aron e M. Bergen, “Shared Activities and Marital Satisfaction”, *Journal of Social and Personal*

Relationships 10 (1993), 243–54.

[seus cuidadores são pessoas sensíveis](#), Wiesenfeld et al., “Sensitivity to Infants”.

Capítulo 8

[não mostram qualquer sobreposição](#), J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries e D. Fulker, “Genetic Influence on Tester-Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley’s Infant Behavior Record”, *Development Psychology* 28 (1992), 40–47.

[colocando-os por escrito](#), J. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (Nova Iorque, Morrow, 1990).

[cura da depressão](#), “Update on Mood Disorders: Part II”, *The Harvard Mental Health Letter* 11 (janeiro 1995), p. 1.

Capítulo 9

[sensível aos medicamentos](#), N. Solomon e M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (Nova Iorque, Wynwood, 1989).

[qualquer tipo de dor](#), C. Nivens e K. Gijbbers, “Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?”, *Social Scientific Medicine* 29 (1989), 585–88.

[O que fez do livro](#) Listening to Prozac, Peter J. Kramer, *Listening to Prozac* (Nova Iorque, Penguin Group, 1993).

[nasceram com a tendência](#), S. Suomi, “Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges”, in *Plasticity of Development*, ed. S. Branch, W. Hall e E. Dooling (Cambridge, Mass., MIT Press, 1991), pp. 27–55.

[separado da mãe](#), S. Suomi, “Primate Separation Models of Disorder”, in *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect*, ed. J. Madden IV (Nova Iorque, Raven Press, 1991), pp.195–214.

[macacos mais dominadores](#). . . têm mais serotonina, M. Raleigh e M. McGuire, “Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys”, *Archives of General Psychiatry* 41 (1984), 405–10.

[status reduzirá a serotonina](#), M. Raleigh, et al., “Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys”, *Brain Research* 559 (1991), 181–90. Na verdade, os primatas mais parecidos com os humanos, os chimpanzés bonobos, ou chimpanzé-pigmeu, exercem pouco

domínio entre si. Toda esta relação entre serotonina e domínio está sujeita a preconceitos culturais.

ansiedade, transpiração excessiva, Ibid., 69–71.

ranger de dentes durante o sono, J. Ellison e P. Stanziani, “SSRI-Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients”, *Journal of Clinical Psychiatry* 54 (1993), 432–34. Em alguns raros, Prozac já foi igualmente associado a violência ou suicídio.

medicamentos mais publicitados, J. Chen e R. Hartley, “Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians,” *American Journal of Medicine* 73 (julho 1982), 5–28.

“A psicoterapia permanece. . .”, Kramer, *Listening*, 292.

Capítulo 10

espaço ritual, R. Moore, “Space and Transformation in Human Experience”, in *Anthropology and the Study of Religion*, ed. R. Moore e F. Reynolds (Chicago, Center for the Scientific Study of Religion, 1984).

“O tipo intuitivo introvertido. . .”, M. Von Franz e J. Hillman, *Lectures on Jung’s Typology* (Dallas, Spring, 1984), 33.

“As pessoas sensíveis. . .”, Viktor Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido* (Lisboa, Lua de Papel)

Nos seus diários. . .”, E. Hillesum, *An Interrupted Life* (Nova Iorque, Simon and Schuster, 1981).

“É estranho. . .”: Ibid., 242–43.

“O ponto de personalidade plena. . .”, M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (Nova Iorque, Paulist Press, 1986), 133.

“Pois o sentido da vida. . .”, Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido o pensamento e o sentimento*, Jung, *Psychological Types*.

von Franz . . . “função inferior”, Hillman e von Franz, *Jung’s Typology*, 1–72.

drogas, e sexo, Ibid., 33–35.

deixa-se apanhar pela ideia de como seria bom, Ibid., 13.

para o qual estava a falar, Ibid., 68.

em pequenas famílias, C. Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, Nova Iorque, Doubleday, 1964), 161–62.

“princípio de conexão acausal”, C. Jung, “Synchronicity” *The Structure and Dynamics of the Psyche*, vol. 8, *The Collected Works*, 417–531.