

COMO É TER ALTA SENSIBILIDADE ENERGÉTICA

Depoimentos

Esse artigo foi organizado a partir do depoimento de duas portadoras de alta sensibilidade energética que pediram para não serem identificadas, por isso foram usados nomes fictícios. Aqui e ali acrescentei algum comentário meu para um melhor entendimento.

Organizado por Adilson Mota

adilsonmota1@gmail

Desde criança costumava ter essas “esquisitices”, quando me recusava a abraçar alguém, não por falta de educação, mas por não saber lidar com o que sentia perto de algumas pessoas. Outras vezes quando queria sair insistentemente de um local, por não aguentar o cansaço e a exaustão que sentia na presença da multidão. A minha intolerância ao barulho nem sempre se referia a não gostar da música, mas pela audição que parecia potencializar tudo em volta. Não utilizava objetos de outras pessoas porque sentia a energia de quem utilizou.

Mas, sem dúvida, a minha maior dificuldade em relação à alta sensibilidade energética é me distinguir dos demais, separar o que é meu do que é do outro. É como se eu me misturasse a ponto de nem sempre conseguir desassociar, então o medo do outro é o meu medo, assim como a raiva, a tristeza e a alegria. Demorei muito a perceber que absorvia indiscriminadamente as emoções das pessoas, sempre em consultórios médicos investigando as dores pelo corpo e nenhum diagnóstico,



sem alterações nos exames. Desde criança sinalizavam “diferenças” em meu comportamento, especialmente na escola, mas eu não sabia verbalizar, trazer o que sentia para uma linguagem em que as pessoas compreendessem o que se passava comigo. (Mônica)

Desde muito pequena, lembro-me de ter a capacidade de sentir as energias dos ambientes e das pessoas, além de ser médium.

No início, foi bem difícil, pois nunca tive qualquer orientação a respeito e não compreendia o que acontecia comigo. Não sabia que a energia ruim que eu absorvia não era minha, mas das pessoas ou locais com os quais mantinha contato. Me sentia e me sinto muito bem em ambientes alegres e bem iluminados. (Luciana)

A falta de informação sobre esse tema ainda é ampla dificultando a auto percepção a respeito da capacidade de perceber/absorver energias, o que gera desconfortos e dificulta sobremaneira o jeito como as pessoas se comportam e lidam com essa característica.

Quando estava em um ambiente seguro e tranquilo me sentia muito bem, era muito comunicativa e cheia de amigas, mas se estivesse em um lugar em que não me sentia confortável, era terrível para mim, tanto as

pessoas quanto o ambiente interferiam demasiadamente no meu humor e comportamento.

Na adolescência tudo se intensificou, desenvolvi transtorno do pânico e depressão, iniciei a psicoterapia e comecei o meu processo de autoconhecimento. Foi transformador, pois mesmo na época não conhecendo e compreendendo sobre *pessoas altamente sensíveis*, pude ser questionada sobre dores, medos e emoções que carregava e que nem sempre eram apenas minhas. Então, passei a enxergar o outro como indivíduo e não como uma extensão de mim. A terapia foi um processo de questionamento fundamental e indispensável na minha vida. (Mônica)

As energias absorvidas indiscriminadamente costumam se acumular no circuito vital e podem dificultar o livre trânsito fluídico tanto a nível perispiritual, como nos centros vitais e mesmo destes para o corpo físico. A congestão fluídica gerada, em certos casos pode, encontrando-se predisposição, converter-se em processos de estresse, ansiedade, depressão e outros.

Importante entender que a sensibilidade energética possibilita a absorção tanto de energias mais densas quanto menos densas. Estas últimas, caso encontrem um sistema fluídico já congestionado podem, mesmo sendo energias “boas” complicar mais ainda o funcionamento vital proporcionando desconfortos e mal-estares.

Ao longo do tempo, consegui desenvolver (sozinha) algumas técnicas de autocuidado, proteção e bloqueio. Ao acordar, peço proteção e me imagino dentro de uma espécie de campo de força, como uma bolha invisível. Dentro dela, estou protegida e sigo o dia inteiro, podendo frequentar qualquer ambiente ou entrar em contato com qualquer pessoa (energia). Toda energia ruim existente ao meu redor e que vem em minha direção, bate no campo de força e se dispersa. Já em relação às energias boas, estou sempre aberta, mas sempre analiso a sua origem. (Luciana)

parar em um Centro Espírita e iniciei meu estudo na Doutrina. Passei a observar as pessoas com mediunidade ostensiva e percebi que muitas delas não tinham problemas com música alta, lugares lotados etc., mas o meu desconforto era tanto a ponto de adoecer. Talvez seja o tipo de mediunidade ou alguma outra coisa, pensava.

Até que essa outra coisa chegou até mim como esclarecimento, tive acesso a uma página nas redes sociais que tratava a alta sensibilidade de forma mais científica e no mesmo período Adilson iniciou uma importante pesquisa sobre *sensibilidade energética*, tudo fez



Se Deus proporcionou a essas pessoas essa capacidade, não as deixou relegados a uma vida de angústia e mal-estar. Há formas de se proteger, quanto de lidar com essa facilidade de percepção energética, além da forma descrita por Luciana.

Mesmo com os processos terapêuticos as dores continuavam, tinha percepções estranhas, comecei a ter sonhos extremamente realistas, então, de forma sincrônica (numa dessas “coincidências” da vida) fui

sentido, tudo se encaixou. A pesquisa nos ajudou muito a descobrir aspectos nossos que até então não sabíamos como expressar e que muitas vezes foram desacreditados por nós mesmos, sufocando nossas sensações e dando credibilidade à total falta de conhecimento. Percebi que nem todo médium é uma pessoa altamente sensível, assim como nem toda pessoa altamente sensível é médium. Todas essas sensações não eram apenas mediunidade e/ou obsessão espiritual, há também uma alta sensibilidade, algo fisiológico e característico de determinado grupo de

peessoas.

Numa pessoa com alto grau de sensibilidade tudo é muito intenso; é como se as energias invadissem nosso campo, as emoções nos afetam de forma até física, obstruindo nossos centros de força, causando fadiga e dores; o barulho se torna extremamente desconfortável, até mesmo uma televisão alta ou vídeo no celular são estressantes; alguns cheiros são gatilhos de crises de enxaqueca, náusea. Uma simples ida ao shopping/comércio pode acarretar um dia com muitas dores e exaustão, necessitando um tempo sozinho para nos recarregar.

Não sei as outras pessoas, mas não durmo com eletrônicos no quarto, nunca quis TV, meu celular fica fora do quarto, a vibração eletrônica também me afeta, mas de uma maneira que não sei verbalizar. (Mônica)

Ao final do dia, durante o banho, mentalizo a limpeza do meu campo magnético e as energias ruins se dispersam. Ao deitar, agradeço, elimino o campo de força e renovo minhas forças durante o sono. Consigo dormir muito bem, pois dou um comando mental para que isso aconteça. Mas ressalto que desenvolvi esse controle ao longo de toda uma vida, pois no início era muito difícil e não tive qualquer orientação a respeito. Desenvolvi tal controle há uns dez anos. Minha filha tem 14 anos, é uma pessoa altamente sensível e já está sendo instruída por mim, para que consiga lidar com seu “dom” e ter uma vida possivelmente normal e feliz. (Luciana)

Certa vez quando era adolescente, numa viagem em família, passamos em frente a uma galeria; me recusei a entrar e ninguém entendeu minha reação. Expliquei que eram produtos usados e me causavam um “tumulto interno”, sentia como se as pessoas estivessem ali junto dos objetos. Acharam graça e insistiram que deviam ser produtos novos, ainda assim não entrei, permaneci na porta. Quando minha família saiu da galeria comentou: onde você viu que eram produtos usados? São mesmo! Ora, eu não vi, eu senti, mas como descrever esse “tumulto interno”, como me fazer entender? (Mônica)

Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará, já disse Jesus! A informação, o conhecimento funcionam como uma chave para o entendimento que facilita a busca por soluções.

É muito difícil uma pessoa com alta sensibilidade se expressar, ser compreendida e ter os sentimentos validados; nem sempre as palavras dão conta. Talvez por isso eu goste tanto de imagens e arte, tudo que seja um caminho para a expressão. (Mônica)

Nem sempre as pessoas com alta sensibilidade energética são bem compreendidas e aceitas pelas suas necessidades específicas, como momentos de solidão para redução da excitação e recuperação das forças, preferência ao isolamento ao invés de participação em festas e outros eventos desgastantes.

As cores também me afetam com muita intensidade, sejam as cores do ambiente, das roupas ou ainda as que percebo quando estou próxima a alguém, por exemplo, sinto a irritação da pessoa e enxergo vermelho. Percebo cores em alguns chakras quando aplico magnetismo ou Reiki, outras vezes no ambiente; creio que seja algo como *dupla vista*. De todas as sensações com cores, a vermelha é a que me adocece, me deixa com dores, irritação, raiva e impaciência, mesmo que a agitação venha de outra pessoa e eu esteja atenta quanto a isso, sinto como se fosse minha. Quando sinto a cor preta, percebo uma absorção muito grande de energia em determinado chakra, angústia e tristeza; essa cor até hoje só me apareceu no plexo solar de poucas pessoas. Não é algo que eu controle ou que ocorra com frequência, também não consigo transformar, simplesmente aparece e por mais que mentalize outra cor, não muda.

Penso que cada pessoa tem uma forma de sentir. Percebo muito através de sentimentos e cores, outras pessoas sentem pelas mãos, pelo toque e assim cada um com sua singularidade. Nossa sociedade não dá muita importância ao sentir, ao saber intuitivo, e isso complica absolutamente tudo para as pessoas com alta sensibilidade. Dessa forma, muitas pessoas acabam sufocando suas sensações e não validando sua intuição, e aquela voz do fundo do nosso coração que nos alertava para tomar cuidado é reprimida e

desacreditada, o que nos acarreta dolorosos prejuízos quando percebemos que ela estava certa e não se tratava de cisma ou “coisa da nossa cabeça”, de fato nossa sensibilidade nos avisava. (Mônica)

A auto aceitação é um passo muito importante para quem tem alta sensibilidade energética. Compreender-se e aceitar-se como diferente, não melhor ou pior. Qual o problema de ser diferente? Afinal de contas ninguém é igual a ninguém. Todos temos as nossas “esquisitices” e como diz o ditado popular, “de perto ninguém é normal”. Através do conhecimento podemos entender que nem tudo é desconfortável ou negativo. A sensibilidade energética tem o seu lado positivo, afinal Deus não criaria algo somente para nos atormentar, tudo na criação tem o seu propósito positivo. Um exemplo disso é a cannabis, por tanto tempo marginalizada e utilizada como recurso de prazer ilusório, vem sendo descoberta como instrumento curativo.

A alta sensibilidade não é algo que se cura, é algo que se aprende a viver, são características de pessoas com o sentir e perceber mais apurado, que instiga o autoconhecimento, que nos torna mais atentos à dor do outro e um possível canal de transformação, caso não se perca com a impaciência e a dor.

Creio que a alta sensibilidade exista para nos ensinar a conectar com a sabedoria intuitiva, a buscar as respostas em nós mesmos e a desenvolver amor genuíno pelo outro, que sofre e tantas vezes nos procura como um ombro amigo. Ser altamente sensível não é fácil, mas quando adquirimos conhecimento e suporte, aprendemos a conviver e transmutar muitas dores. (Mônica)

Atualmente, consigo conviver tranquilamente com a alta sensibilidade, uma vez que posso sentir o que acontece em minha volta, me proteger do que possa me fazer mal e, até mesmo, auxiliar alguma pessoa que tenha a necessidade de ajuda.

Sinto-me feliz e não me imagino diferente do que sou hoje, ou seja, sem a minha alta sensibilidade. (Luciana)

Muito ainda há a se descobrir sobre a sensibilidade energética. Conhecê-la é descobrir o ser humano e suas potencialidades tanto positivas quanto negativas. É colocar-se diante de si mesmo como num espelho e perceber o quanto precisa mudar, amadurecer e também o quanto podemos auxiliar através dos recursos que nos são facultados seja de intuição, criatividade, empatia etc. □

