

## ALTA SENSIBILIDADE ENERGÉTICA E AUTOCUIDADO

*Adilson Mota*

*Publicado na edição 190 do Vórtice - janeiro/2024*

Publicamos no Vórtice diversas matérias relacionadas à alta sensibilidade energética, abordando tanto o lado desconfortável quanto os aspectos positivos que podem e devem ser desenvolvidos para uma vida plena por aqueles que possuem essa condição, e também visando esclarecimento geral.

Os aspectos negativos estão associados à ligação intrínseca com o adoecimento. É comum que pessoas com alta sensibilidade energética relatem intenso cansaço, dores musculares, dores de cabeça, náuseas, mal estares diversos, problemas de pele, alergias respiratórias, entre outros sintomas, além da predisposição para desenvolver transtornos mentais como depressão, ansiedade, estresse, TDAH e mania de perseguição etc.

Neste artigo, analisaremos alguns aspectos destacados em uma das raras obras sobre o assunto, escrita por Adriana Borrego, intitulada "Émpata\*". Ela apresenta "alguns parâmetros simples para que você possa aplicá-los na prática diária, de maneira amorosa e harmoniosa, à sua condição de empata". Esses parâmetros a autora baseou no pensamento da dra. Judith Orloff\*\*. Empata é um termo frequentemente utilizado para designar pessoas que possuem hipersensibilidade energética, ou seja, a capacidade de absorver, perceber e captar energias de outros campos, como pessoas, objetos e ambientes. O que está em negrito é proveniente da obra de Borrego. Os comentários sobre cada item são de minha autoria.

### **1º) Permita-se, todos os dias, um momento de tranquilidade para liberar toda a pressão acumulada nas interações sociais.**

Para as pessoas com alta sensibilidade energética, as interações sociais frequentemente se tornam desgastantes. O contato com muitas pessoas no ambiente de trabalho ou em locais movimentados, como shopping, feiras e restaurantes, pode gerar cansaço intenso tanto pela absorção de energias desses ambientes quanto pela sobrecarga de estímulos percebidos profundamente pelos sentidos sensíveis. Assim, sempre que possível, conceder um descanso ao corpo e à mente ajuda na recuperação e evita a sensação de esgotamento.

No ambiente de trabalho, sempre que possível, é benéfico sair um pouco, dar uma volta e respirar ar fresco, mesmo que seja apenas no corredor. Em casa, deitar-se por alguns instantes ou permanecer em um ambiente silencioso, fechar os olhos e respirar profundamente, tudo isso auxilia o sistema vital a funcionar melhor e recupera as energias. No dia a dia, fazer um passeio é muito útil, especialmente em ambientes naturais como praia, parque, praça ou jardim. Recomenda-se, também, fazer uma caminhada leve e manter-se bem hidratado.

Reservar diariamente um momento de tranquilidade é essencial para liberar a pressão acumulada. Nesse breve intervalo, permita-se desconectar, respirar profundamente e recarregar suas energias. Essa pausa contribui para manter o equilíbrio emocional, promovendo bem-estar e proporcionando um espaço necessário para processar as experiências do dia. Essa prática constante favorece a saúde mental, permitindo enfrentar os desafios cotidianos com maior clareza e serenidade.

**2º Pratique o que eu gosto de chamar de *abordagem guerrilheira*. Isso envolveria realizar a atividade que o impulsiona, e depois se retirar por alguns momentos. Em seguida, retorne à carga, retire-se novamente.**

Conforme a dra. Judith e nossa pesquisa corrobora com o seu pensamento, a alta sensibilidade energética nos torna suscetíveis à sobrecarga com facilidade. Atividades prolongadas e longas permanências em festas e locais movimentados resultam em grande cansaço e esgotamento energético, devido às congestões fluídicas geradas pela intensa absorção de fluidos.

Diante disso, a psiquiatra sugere que realizemos essas atividades de maneira fragmentada, intercalando-as com momentos de descanso ou afastamento. Por exemplo, ao realizar um trabalho no computador, execute uma parte e reserve alguns minutos para descansar. Posteriormente, retome o trabalho por um período e faça outra pausa breve. Seguindo esse padrão, é possível evitar um cansaço excessivo e manter-se em condições propícias para desempenhar a tarefa de maneira satisfatória.

O que a dr<sup>a</sup> Orloff chama de “abordagem guerrilheira” implica em realizar a sua atividade e, em seguida, se retirar por alguns momentos. Repita esse ciclo, retornando à ação e se afastando novamente. Essa estratégia permite equilibrar a produtividade com pausas, otimizando o desempenho ao evitar o esgotamento. Essa prática intermitente contribui para a eficiência e preserva a energia ao longo do tempo.

**3º Identificar e honrar suas necessidades como empata é vital para o seu equilíbrio emocional.**

Você merece paz e tranquilidade. Se algum barulho estiver te incomodando, sinta-se à vontade para pedir que diminuam o volume ou, se preferir, retire-se para um local mais tranquilo, como o seu quarto. Busque as condições que favoreçam o seu bem-estar, evitando desconfortos. Se o som da televisão estiver alto demais, faça um pedido educado para reduzir o volume. Caso não seja possível, considere sair do ambiente, sempre procurando preservar sua paz, sem ofender ninguém. Se você for ao shopping com alguém, explique antes a esse acompanhante por quanto tempo pretende ficar. Se mesmo assim a pessoa decidir estender o período, você pode informar que precisa ir embora ou procurar um lugar menos movimentado para sentar e relaxar enquanto aguarda. Reconhecer e respeitar suas necessidades como uma pessoa de alta sensibilidade energética é crucial para manter o equilíbrio emocional. Esse cuidado consigo mesmo

envolve estar atento às próprias emoções e garantir que você atenda às demandas emocionais, proporcionando um ambiente mais saudável e equilibrado.

**4º Se o seu limite de socialização sem pausas é, por exemplo, de três horas consecutivas, respeite-o. Não permita que a pressão social ou as expectativas alheias influenciem suas decisões em relação ao seu bem-estar.**

Conhecer a si mesmo é fundamental para estabelecer seus limites e não permitir que outros o persuadam a ultrapassá-los. Ao participar de eventos sociais, como festas ou passeios, permaneça apenas até o momento em que se sinta bem, evitando desconfortos. Não há obrigação de ficar até o final da festa; é completamente aceitável retirar-se quando ainda se sente confortável. Optar por transporte próprio pode ser uma boa alternativa, eliminando a necessidade de depender de caronas e permitindo que você mantenha o controle sobre o seu tempo e bem-estar.

Respeite o seu limite de interação social. Não ceda à pressão ou às expectativas dos outros em detrimento do seu bem-estar. Estabelecer e manter limites é crucial para preservar sua energia e equilíbrio emocional. Ao honrar suas necessidades pessoais, você constrói uma base sólida para o autocuidado e a saúde mental. Lembre-se, porém, que é interessante superar limites e isso se faz através de “aproximações sucessivas”, ou seja, um pouquinho de cada vez e aumentando a dose gradualmente. Às vezes não dá para fugir a certas situações ou contextos, principalmente quando se tem uma família. Nem sempre dá para ser do jeito que gostamos. Estabeleça, então, um acordo de meio termo. Assim se consegue satisfazer a ambos os lados.

**5º Se certos estímulos sensoriais te deixam muito perturbado ou impedem que você funcione corretamente, peça ao responsável por esses estímulos que pare de criá-los, pelo menos perto de você.**

Existem pessoas que apreciam ouvir música em alto volume ou assistir TV com o som elevado. Indivíduos com alta sensibilidade energética frequentemente têm sentidos bastante aguçados. Ruídos altos, gritos ou conversas em volume elevado podem causar desconforto para essas pessoas. Assim, sempre que possível, solicite à pessoa que reduza o volume. Se isso não for possível, retire-se para um local mais tranquilo onde possa ficar em paz.

No caso de desconforto devido a odores, procure um ambiente ventilado onde possa respirar ar puro. O cuidado com o ambiente ao seu redor pode contribuir significativamente para o seu bem-estar.

Ao comunicar sua sensibilidade a certos estímulos sensoriais, é importante expressar de maneira clara e respeitosa como esses elementos impactam negativamente em seu bem-estar e funcionamento. Ao abordar o responsável pelos estímulos, explique como essas sensações afetam você, destacando a importância de um ambiente mais adaptado às suas necessidades. Proponha soluções colaborativas, como ajustar volumes, reduzir

intensidades ou criar espaços específicos, para garantir uma convivência mais harmoniosa. Estabelecer essa comunicação aberta e empática pode contribuir para um entendimento mútuo e promover um ambiente mais inclusivo.

**6º Se você vive com outras pessoas ou recebe muitas visitas, crie um espaço exclusivo para seu uso e exija que seja respeitado em qualquer circunstância.**

Ao compartilhar o espaço com outras pessoas ou receber visitas frequentes, é fundamental estabelecer claramente limites e criar um ambiente que respeite suas necessidades individuais. Designe um espaço exclusivo para seu uso, onde possa se retirar quando necessário, e comunique de maneira assertiva a importância desse espaço para o seu bem-estar. Reforce a necessidade de respeito e compreensão. Estabelecer essas fronteiras contribui não apenas para seu conforto, mas também para promover relações saudáveis e harmoniosas com aqueles que compartilham o mesmo espaço.

**7º Reserve tempo para seus sonhos**

Nem sempre conseguimos realizar todos os nossos sonhos. Muitos de nós aspiram seguir determinadas profissões, mas frequentemente isso não se concretiza. Se você já trabalha na área que ama, isso é excelente! Caso contrário, continue tentando, pois quem sabe você alcance esse objetivo. Alternativamente, transformar seu sonho profissional em um hobby é uma opção válida. Por exemplo, se seu desejo é seguir uma carreira artística, mas você trabalha em outra área, considere dedicar seu tempo livre à arte como um passatempo. Isso proporcionará uma sensação de plenitude e satisfação pessoal, o que, sem dúvida, terá um impacto positivo em seu bem-estar emocional.

Estabeleça um espaço em sua vida diária para atividades e reflexões que alimentem seus anseios pessoais. Priorizar esse tempo não apenas nutre sua criatividade e paixões, mas também fortalece seu sentido de propósito e realização pessoal. Comprometa-se em reservar momentos regulares para investir em seus sonhos, criando assim uma trajetória contínua em direção às realizações que almeja. Esse ato de reservar tempo para seus sonhos é uma expressão valiosa de autocuidado e autodesenvolvimento.

\*\*\*

A maioria das pessoas com alta sensibilidade energética experimenta bem-estar ao estar próxima à natureza. Sugerimos, então, que ocasionalmente se afastem da agitação urbana e busquem refúgio no campo, desfrutando de passeios que promovam uma maior conexão com a natureza, seja na praia ou nas montanhas. Aproveitem esses momentos para praticar exercícios de respiração profunda, visualizando uma conexão com as energias naturais para se reabastecerem de vitalidade. Banhos de mar são recomendados, pois possuem propriedades revitalizantes e purificadoras. Desfrutem de caminhadas suaves, apreciando a vegetação, a luz do sol, o azul do céu e os pássaros ao redor. Pessoas com essa sensibilidade têm a capacidade única de perceber e apreciar a beleza

em profundidade. Não percam essa oportunidade. Sentir-se profundamente conectado à natureza é altamente gratificante para a mente e o corpo.

Se conecte com o que é bom e belo. Afaste-se de pensamentos e sentimentos nocivos. Alimente a gratidão e a alegria e os seus dias serão mais leves e saudáveis. Ao se conectar com o que é positivo, você está, na verdade, criando um ambiente mental saudável. Isso implica em direcionar sua atenção para aspectos edificantes da vida, cultivando uma mentalidade otimista. Ao distanciar-se do que é negativo, você permite que a positividade tome espaço, promovendo uma perspectiva mais equilibrada e construtiva.

A prática consistente da gratidão, reconhecendo e valorizando as pequenas coisas que trazem alegria, contribui para a construção de uma mentalidade positiva e resiliente. Cultivar a alegria, seja através de atividades prazerosas, relações saudáveis ou simples momentos de contentamento, adiciona uma dimensão significativa à sua vida.

Ao adotar essas práticas, você não apenas transforma seus dias em experiências mais leves e saudáveis, mas também se fortalece diante dos desafios. Essa abordagem consciente para nutrir o bem-estar emocional tem impactos positivos em vários aspectos da vida, promovendo uma jornada mais equilibrada e satisfatória.

---

\* publicado em 2020.

\*\* A Dra. Judith Orloff é uma médica psiquiatra, autora e professora conhecida por seu trabalho na área de empatia, medicina energética e bem-estar emocional. Judith Orloff nasceu em 25 de março de 1951, nos Estados Unidos. Ela se formou na University of Southern California e posteriormente obteve seu diploma de médica na University of Southern California School of Medicine. Orloff é especializada em psiquiatria e desenvolveu um interesse particular na conexão entre a saúde física e emocional. Ao longo de sua carreira, a Dra. Orloff tornou-se uma defensora proeminente da medicina integrativa, que abrange abordagens tanto convencionais quanto alternativas para cuidar da saúde. Ela também é reconhecida por seu trabalho no campo da empatia e alta sensibilidade, utilizando esses temas em seus livros e palestras. Alguns de seus livros mais conhecidos incluem "The Empath's Survival Guide" (Guia de Sobrevivência para Empatias) e "Emotional Freedom" (Liberdade Emocional), nos quais ela explora tópicos relacionados à intuição, empatia e como lidar com emoções intensas. Além de seu trabalho como autora, a Dra. Judith Orloff é uma palestrante requisitada em conferências e workshops, compartilhando sua experiência e insights sobre saúde emocional e espiritualidade. Ela também é professora clínica associada de psiquiatria na UCLA (University of California, Los Angeles).