



SENSIBILIDADE E ENERGIA

Última parte

Adilson Mota

adilsonmota1@gmail

Segundo a psicóloga norte americana Elaine Aron, em seu livro *Pessoas Altamente Sensíveis*:

[Uma] série de estudos, publicada em 2005, constatou que PAS com uma infância conturbada correm mais risco de se tornarem deprimidas, ansiosas e tímidas do que aqueles indivíduos com uma infância semelhante que não são altamente sensíveis. Mas as PAS com uma infância suficientemente boa não corriam riscos maiores do que as demais.

As PAS são sensíveis ao ambiente físico e emocional, interno e externo, sendo que essa suscetibilidade é verdadeira tanto para aspectos negativos quanto positivos. Assim sendo, podem se emocionar e até chorar ao ouvir um relato qualquer de alguém ou mesmo assistindo-o na televisão. Por outro lado, as pessoas altamente sensíveis podem se estressar facilmente diante de um excesso de estímulos, e sentir-se ansiosas ao terem que lidar com determinadas situações que outras pessoas lidariam mais facilmente.

Sendo um dos objetivos da pesquisa verificar uma possível relação entre a alta sensibilidade e a predisposição para desenvolver transtornos emocionais, passemos a analisar os dados a seguir.

Nesta seção o que interessa-nos é a relação entre sensibilidade, captação/absorção de energias e a tríade depressão, ansiedade e estresse (DAE).

Classificamos a DAE em cinco níveis como apresentado abaixo, de acordo com a maior ou menor frequência com que estes estados se apresentam no indivíduo.

Classificação dos Estados Emocionais	
NÍVEL	
0	Nenhum indício de DAE
1	Baixo nível de DAE
2	Nível médio de DAE
3	Nível alto de DAE
4	Nível muito alto de DAE

Os pesquisados classificados como nível um de DAE alcançaram o índice mais elevado entre as PMS (47,3%) e as PBS (45,7%).

Os de nível dois e três prevalecem entre as PMS (60,5% e 55,4%), sendo que os classificados como nível três de DAE também alcançaram alto índice entre as PAS (35,8%).

Por fim, os que foram classificados com nível quatro de DAE encontram-se com mais frequência entre as

Observando a Tabela 4.1 percebe-se que os níveis 2 e 1 de DAE atingiram as frequências mais elevadas (39,1% e 31,3%).

Tabela 4.2 – Níveis de DAE e Sensibilidade											
Nível DAE	PAS	%	PMS	%	PBS	%	PN S	%	TO-TAL	%	
0	0	0,0%	14	29,2%	30	62,5%	4	8,3%	48	100,0%	
1	17	4,4%	183	47,3%	177	45,7%	10	2,6%	387	100,0%	
2	78	16,1%	293	60,5%	113	23,3%	0	0,0%	484	100,0%	
3	102	35,8%	158	55,4%	25	8,8%	0	0,0%	285	100,0%	
4	15	45,5%	16	48,5%	2	6,1%	0	0,0%	33	100,0%	
Total	212	17,1%	664	53,7%	347	28,1%	14	1,1%	1237	100,0%	
PAS - Pessoa com alta sensibilidade; PMS - Pessoa com média sensibilidade;											
PBS - Pessoa com baixa sensibilidade; PNS - Pessoa com nenhuma (baixíssima) sensibilidade											

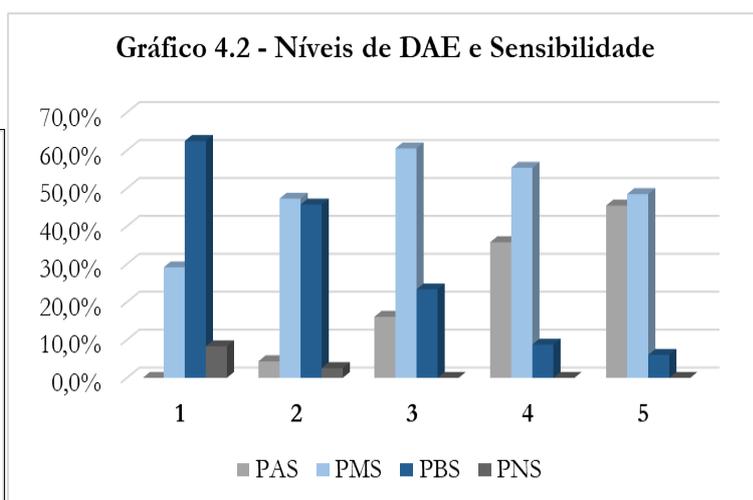
Tabela 4.1 – Quantidade de Pessoas e Estados emocionais		
NÍVEL	Qtde	%
0	48	3,9%
1	387	31,3%
2	484	39,1%
3	285	23,0%
4	33	2,7%
Total	1237	100,0%



Analisando-se os dados da tabela 4.2 verifica-se que o nível zero de DAE (depressão/ansiedade/estresse) é mais frequente entre as PBS (62,5%).

PMS (48,5%) e as PAS (45,5%).

Percebe-se ainda que as pessoas com nível três e quatro de DAE praticamente não aparecem entre as PBS (8,8% e 6,1%). Nenhum pesquisado PAS foi classificado com nível zero de DAE e, dentre as PNS nenhum encontra-se nos níveis dois, três e quatro de DAE.



De acordo com a Tabela 4.3:

Quase metade das PAS encontram-se entre os pesquisados classificados com o nível 3 de DAE (48,1%).

As PMS obtiveram índice mais alto no nível 2 de DAE (44,1%).

Já as PBS e as PNS foram classificadas em percentual mais elevado entre os participantes de nível 1 de DAE (51,0% e 71,4%).

Interessante notar que entre as PNS nenhuma situou-se além do nível 1 de DAE. Importante também verificar que as pessoas classificadas no nível 0 de depressão/ansiedade/estresse nenhuma encontra-se entre as PAS (alta sensibilidade).

Ao que parece, quanto mais alto o nível de sensibilidade, mais suscetíveis são as pessoas a elevado nível de DAE. Enquanto isso, as pessoas de baixa sensibilidade estão menos suscetíveis a altos índices de depressão/ansiedade/estresse.

É importante compreender que as pessoas de mais elevada sensibilidade não desenvolverão, necessariamente, estados emocionais negativos. Assim como as pessoas de baixíssima ou nenhuma sensibilidade podem desenvolvê-los. Ainda segundo Elaine Aron, as pessoas hipersensíveis que tiveram uma infância segura e bem cuidada podem viver bem, sem desenvolverem algum nível de DAE. Quanto às demais, aquelas cuja infância não foi tão bem cuidada, conseguem viver bem quando compreendem o seu traço de sensibilidade e aprendem a lidar com ele. E se não conseguirem lidar sozinhas com isso, a psicoterapia é indicada como recurso de autoconhecimento e ajuda, além do que o Magnetismo e outras terapias podem fazer por elas.

Comparando-se as pessoas com e sem algum nível de DAE com os níveis de

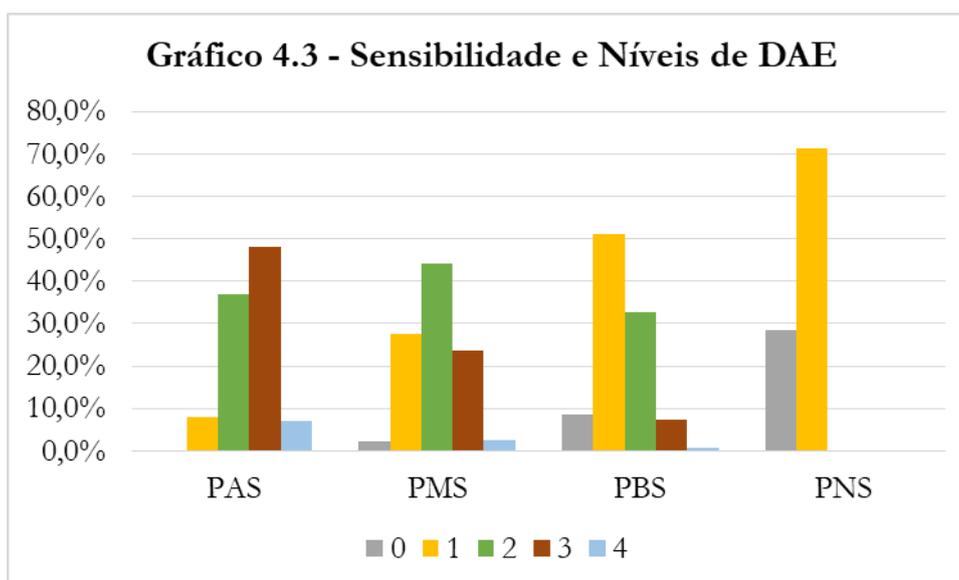
Tabela 4.3 – Sensibilidade e Níveis de DAE

Nível DAE	0	%	1	%	2	%	3	%	4	%	TO-TAL	%
PAS	0	0,0%	17	8,0%	78	36,8%	102	48,1%	15	7,1%	212	100,0%
PMS	14	2,1%	183	27,6%	293	44,1%	158	23,8%	16	2,4%	664	100,0%
PBS	30	8,6%	177	51,0%	113	32,6%	25	7,2%	2	0,6%	347	100,0%
PNS	4	28,6%	10	71,4%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	14	100,0%
Total	48	3,9%	387	31,3%	484	39,1%	285	23,0%	33	2,7%	1237	100,0%

PAS - Pessoa com alta sensibilidade; **PMS** - Pessoa com média sensibilidade;

PBS - Pessoa com baixa sensibilidade; **PNS** - Pessoa com nenhuma (baixíssima) sensibilidade

Gráfico 4.3 - Sensibilidade e Níveis de DAE

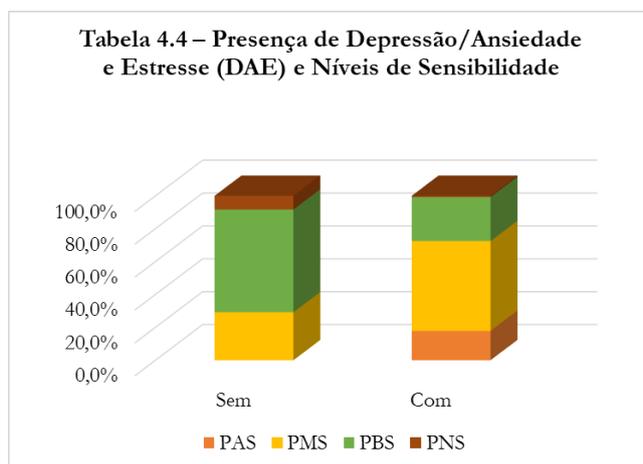


sensibilidade, constata-se o seguinte: (Tabelas 4.4 e 4.5)

- Os pesquisados inseridos em algum nível de DAE (depressão/ansiedade/estresse) são maioria entre as PMS (54,7%).
- Os que não possuem nenhum nível de DAE são maioria entre as PBS (62,5%).
- Todas as PAS pesquisadas têm ou já tiveram algum episódio de DAE.
- As PMS são maioria entre aqueles que têm ou já tiveram algum episódio de DAE (97,9%).
- Entre as PBS, 91,4% e PNS, 71,4%.

Tabela 4.4 – Relação entre Níveis de Sensibilidade e Depressão, Ansiedade e Estresse (DAE)										
DAE	PAS	%	PMS	%	PBS	%	PNS	%	TOTAL	%
Sem	0	0,0%	14	29,2%	30	62,5%	4	8,3%	48	100,0%
Com	212	17,8%	650	54,7%	317	26,7%	10	0,8%	1189	100,0%
Total	212	17,1%	664	53,7%	347	28,1%	14	1,1%	1237	

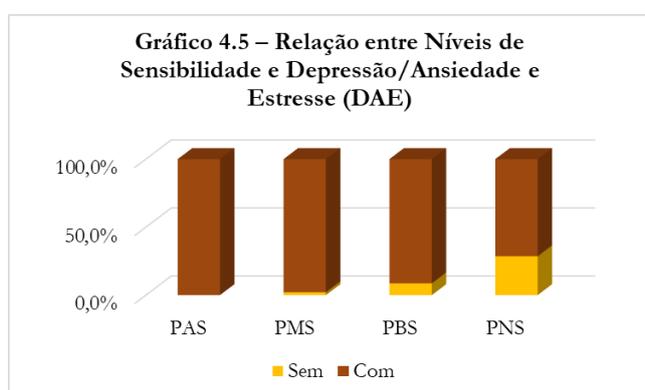
PAS - Pessoa com alta sensibilidade; **PMS** - Pessoa com média sensibilidade;
PBS - Pessoa com baixa sensibilidade; **PNS** - Pessoa com nenhuma (baixíssima) sensibilidade



Constata-se que as pessoas alta ou medianamente sensíveis, por serem mais afetadas pelos estímulos externos e internos e por estarem mais expostas ao que para elas podem ser situações estressantes e ansiogênicas, oferecem mais condições para o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão, confirmando o que já foi dito acima.

Tabela 4.5 – Relação entre Níveis de Sensibilidade e Depressão/Ansiedade e Estresse (DAE)						
	Sem	%	Com	%	Total	%
PAS	0	0,0%	212	100,0%	212	100,0%
PMS	14	2,1%	650	97,9%	664	100,0%
PBS	30	8,6%	317	91,4%	347	100,0%
PNS	4	28,6%	10	71,4%	14	100,0%
Total	48	3,9%	1189	96,1%	1237	100,0%

PAS - Pessoa com alta sensibilidade; **PMS** - Pessoa com média sensibilidade;
PBS - Pessoa com baixa sensibilidade; **PNS** - Pessoa com nenhuma (baixíssima) sensibilidade



Percepção de Energias e Estados Emocionais

As tabelas 4.6 e 4.7 referem-se à relação entre Níveis de Percepção de Energia e os Níveis de DAE (depressão, ansiedade e estresse).

Observando-se os dados da Tabela 4.6 percebe-se que os pesquisados que possuem alta capacidade de percepção/captação de energias (APE)

são mais frequentes (43,8%) entre os que apresentaram nível alto de DAE (nível três).

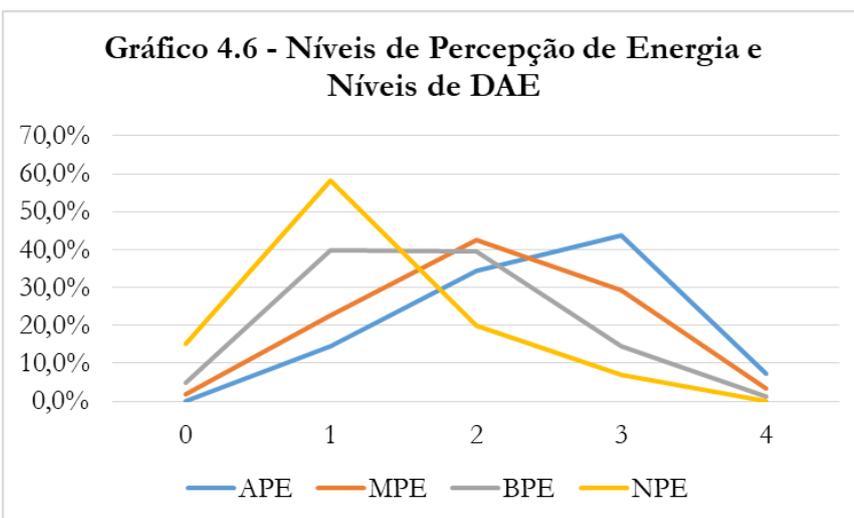
As MPE (média capacidade de percepção de energias) pontuaram mais alto (42,6%) entre os de nível dois de DAE.

As BPE (baixa percepção de energias) e as NPE (nenhuma/baixíssima percepção de energias) são preponderantes no nível um de DAE (39,8% e 58,1%).

Complementando os dados anteriores, do ponto de vista dos níveis de depressão/ansiedade/estresse (DAE) - Tabela 4.7 - percebe-se que metade dos pesquisados classificados com níveis zero e um são BPE. Já as de nível dois, três e quatro são mais frequentemente MPE (50,0%, 58,2% e 60,6%).

Níveis de PE	Tabela 4.6 – Níveis de Percepção de Energias e Níveis de DAE (Depressão - Ansiedade - Estresse)											
	0	%	1	%	2	%	3	%	4	%	Total	%
APE	0	0,0%	14	14,6%	33	34,4%	42	43,8%	7	7,3%	96	100,0%
MPE	11	1,9%	129	22,7%	242	42,6%	166	29,2%	20	3,5%	568	100,0%
BPE	24	4,9%	194	39,8%	192	39,4%	71	14,6%	6	1,2%	487	100,0%
NPE	13	15,1%	50	58,1%	17	19,8%	6	7,0%	0	0,0%	86	100,0%
Total	48	3,9%	387	31,3%	484	39,1%	285	23,0%	33	2,7%	1237	100,0%

APE – alta percepção de energias; MPE - média percepção de energias;
 BPE – baixa percepção de energias; NPE – nenhuma (baixíssima) percepção de energias

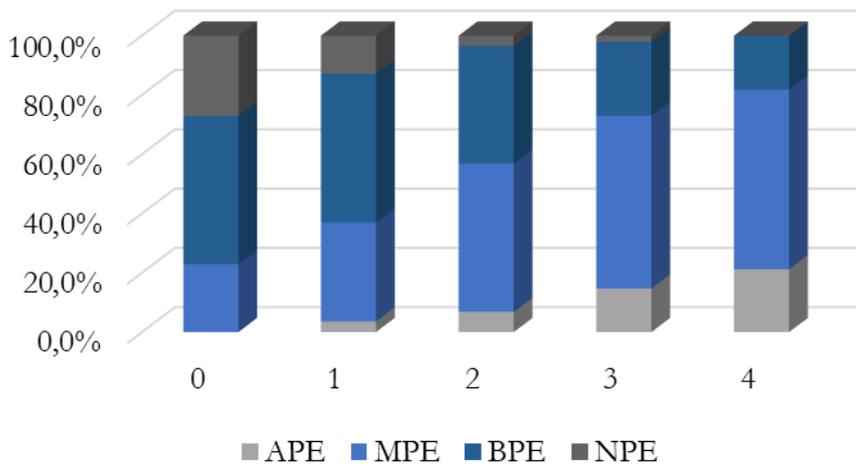


Os números mostram-se bastante significativos, sugerindo que pessoas com maior capacidade de percepção/captação de energias possuem maior predisposição para o desenvolvimento de transtornos emocionais, o que corrobora com o conhecimento empírico existente. Torna-se mais visível essa tendência quando observamos o Gráfico 4.7.

Níveis de DAE	Tabela 4.7 - Níveis de DAE (Depressão - Ansiedade - Estresse) e Níveis de Percepção de Energias									
	APE	APE	MPE	MPE	BPE	BPE	NPE	NPE	Total	%
0	0	0,0%	11	22,9%	24	50,0%	13	27,1	48	100,0%
1	14	3,6%	129	33,3%	194	50,1%	50	12,9	387	100,0%
2	33	6,8%	242	50,0%	192	39,7%	17	3,5%	484	100,0%
3	42	14,7%	166	58,2%	71	24,9%	6	2,1%	285	100,0%
4	7	21,2%	20	60,6%	6	18,2%	0	0,0%	33	100,0%
Total	96	7,8%	568	45,9%	487	39,4%	86	7,0%	1237	100,0%

APE – alta percepção de energias; MPE - média percepção de energias;
 BPE – baixa percepção de energias; NPE – nenhuma (baixíssima) percepção de energias

Gráfico 4.7 - Níveis de DAE (Depressão - Ansiedade - Estresse) e Níveis de Percepção de Energias



CONCLUSÕES:

Identificar se as pessoas com alta sensibilidade possuem alta capacidade de captar/absorver energias é relevante para a sua orientação e auxílio. Apesar do seu caráter psicofisiológico e não patológico, tanto a SPS – sensibilidade de processamento sensorial – quanto a sensibilidade energética podem causar transtornos e incômodos para a vida do indivíduo. É necessário entender melhor o fenômeno para desenvolver mecanismos de defesa psicológica e psíquica.

Percebe-se pela análise dos resultados da pesquisa que as mulheres têm maior predisposição para a alta sensibilidade, assim como para a sensibilidade energética, captando/absorvendo energias com mais facilidade que os homens, consciente ou inconscientemente. Quanto maior a sensibilidade, maior possibilidade de perceber/captar energias seja das outras pessoas, do ambiente, de objetos ou mesmo de Espíritos.

Podemos até hipotetizar que a SPS – sensibilidade de processamento sensorial - e a sensibilidade energética representem as duas faces de um mesmo fenômeno, visto que as sensações experimentadas nos dois casos são bastante semelhantes e há uma relação significativa entre as PAS (pessoas de alta sensibilidade) e as APE (alta percepção de energia).

As pessoas de mais alta sensibilidade também possuem maior predisposição de desenvolver a faculdade mediúnica. Acredito que isso se dá por que a aptidão

mediúnica requer um certo nível de sensibilidade. A capacidade de percepção/captação de energias, da mesma forma, predispõe o indivíduo ao surgimento da faculdade mediúnica. Da captação de energias para a captação de pensamentos dos Espíritos é apenas um passo. A sensibilidade de processamento sensorial, a sensibilidade energética e a mediunidade têm origem genética, variando em intensidade e caráter de indivíduo para indivíduo. Podem ser desenvolvidas pelo exercício, controladas a partir de condutas adequadas e terapias de autoconhecimento e outras.

mento e outras.

Além disso, as pesquisas apontam que as pessoas com alta sensibilidade desenvolvem mais facilmente a empatia, fator importante no exercício da mediunidade.

Através da análise dos dados verifica-se, ainda, que tanto a alta sensibilidade como a alta capacidade de percepção/captação de energias podem ser direcionadas através de atividades como a mediunidade ou terapias energéticas, o que as faz reduzir ou dão-lhes um novo sentido, ou talvez porque drenam as energias absorvidas e acumuladas reduzindo as sensações consequentes. Isso torna-se mais visível no caso de quem desenvolve várias modalidades mediúnicas. Já os que possuem baixa sensibilidade ou baixa CPE (capacidade de percepção/captação de energias) podem aumentá-las através do exercício mediúnico e quanto mais mediunidades venha a desenvolver, mais isso se dá. Esse aspecto não ficou tão claro no caso do trabalho com terapias energéticas.

Com relação aos estados emocionais, essa pesquisa, corroborando com outros estudos e pesquisas, sugere haver maior propensão ao desenvolvimento de DAE – depressão, ansiedade e estresse - quanto mais elevado for o nível de sensibilidade. O mesmo se dá na relação sensibilidade energética/estados emocionais. Essa característica é apenas sugestiva, já que as PAS/APE, bem como as de níveis mais moderados podem conviver bem com essa particularidade e usá-la, inclusive, como recurso de auxílio a outras pesso-

as.

As pessoas mais sensíveis são mais intuitivas, criativas, imaginativas, perceptivas, detectam com mais facilidade as potenciais ameaças, além de suas necessidades e das outras pessoas. Podem ser mais empáticas, sentindo e compreendendo melhor o que se passa com os outros. Isso pode ser muito útil nas situações que requerem interação com pessoas. As que percebem/absorvem com facilidade as energias alheias podem dinamizar essas energias extras armazenadas movimentando-as nos trabalhos de cura, mediúnicos e outros, através da doação de si mesmas, seja por palavras, pensamentos ou ações.

A partir dessas informações torna-se necessário cuidar daqueles que não conhecem a sua própria condição, e mesmo dos que estão conscientes desse traço de personalidade, e que não desejam ser médiuns ou terapeutas e por não saberem lidar com a alta sensi-

bilidade podem adoecer, seja física ou emocionalmente. Psicoterapia, treinamento adequado, orientação são necessários para o indivíduo aprender a viver bem e utilizar esses recursos de modo positivo gerando saúde para si mesmo.

Muitas perguntas ainda ficaram no ar requerendo mais pesquisas na área. A principal delas eu diria que é a seguinte:

As pessoas muito sensíveis e que possuem facilidade em perceber/captar energias acessam com certa facilidade os pensamentos, as emoções e até as sensações dos outros. Isso não poderá causar confusão com os pensamentos, emoções e sensações próprios? Não conhecer ou não saber lidar com isso não poderia situá-las no limiar entre a sanidade e o transtorno mental? Estas e outras perguntas esperamos responder na próxima fase da pesquisa. Até lá. □

