

RICARDO SERRADO

# A PESSOA ALTAMENTE SENSÍVEL

QUANDO CRIATIVIDADE  
E ANSIEDADE SE CRUZAM

**GUIA PARA PESSOAS INTENSAS,  
INTELIGENTES E SENSÍVEIS**

«Intenso, franco e enriquecedor. Um convite  
a um mergulho profundo sobre o que é sentir e ser  
uma Pessoa Altamente Sensível».

Joana Madureira · Psicóloga



PLÁTANO EDITORA

# Índice

Agradecimentos

Siglas

Prefácio

Introdução

## **1. Alta sensibilidade**

Alta sensibilidade e introversão

Alta intensidade afetiva

Sensibilidade biológica ao contexto

As orquídeas e os dentes-de-leão

Vantagens e desafios de ser uma orquídea

Suscetibilidade diferenciada ao ambiente

A SDA posta à prova

Vantagem da alta sensibilidade

Genes de alta sensibilidade

Alta sensibilidade de processamento sensorial

Principais características da ASPS

Alguns problemas na teoria de Elaine Aron

Sistemas de controlo previsíveis e reativos

## **2. Alta sensibilidade, absorção e abertura à experiência**

A criança altamente sensível

Orquídeas e absorção

Orquídeas e abertura à experiência

Orquídeas e as mentes caçadoras-recoletoras

Orquídeas no amor

Orquídeas, motivação e criatividade

As vantagens evolutivas de ser uma orquídea

Orquídeas, ansiedade e hipocondria

Orquídeas em terapia

## **3. Alta sensibilidade e genialidade**

As hiperexcitabilidades

Hiperexcitabilidades e alta sensibilidade

A criança dotada e alta sensibilidade

Os cinco pilares da genialidade

O cérebro da genialidade

Genialidade, ansiedade e desordens mentais

Genialidade e isolamento

Genialidade e diagnósticos errados

## **4. Alta sensibilidade e rede de saliência**

Rede de saliência, *arousal* e alta sensibilidade

Rede de saliência e amor

Rede de saliência, dopamina e tomada de decisão

Rede de saliência e foco

Rede de saliência e empatia

Rede de saliência, medo e ansiedade  
Neuroquímica do cérebro das PAS  
Um modelo químico para o cérebro das PAS  
Alta sensibilidade, dopamina, motivação e prazer  
Alta sensibilidade, dopamina, medo e ansiedade  
Alta sensibilidade e noradrenalina  
Alta sensibilidade e serotonina  
Neurologia do cérebro das PAS  
O córtex orbitofrontal  
O córtex orbitofrontal, beleza e prazer  
O córtex orbitofrontal e ansiedade  
A ínsula  
Ínsula, saliência, consciência e empatia  
Ínsula, prazer e beleza  
Ínsula, antecipação e ansiedade  
Estudos em PAS

### **5. Alta sensibilidade e interoção**

Interoção e rede de saliência  
Interoção e intensidade emocional  
Interoção, foco e metacognição  
Interoção e *fading affect bias*  
Interoção e ansiedade  
Interoção e empatia

### **6. Alta sensibilidade, arte e arrepios estéticos**

Alta sensibilidade e arrepios estéticos  
Arrepios estéticos, empatia e moral  
Ambivalência dos arrepios estéticos — euforia e ansiedade  
Neuroquímica dos arrepios estéticos  
Neurologia dos arrepios estéticos  
Psicopatia e apatia estética

### **7. Como a alta sensibilidade pode contribuir para a gaguez**

Gaguez e intensidade emocional  
Gaguez, foco e *arousal*  
Gaguez, introversão e superproteção parental

### **8. (Possíveis) PAS famosas**

### **9. Estudos consultados e referenciados**

# 1. A alta sensibilidade

Sensibilidade. Uma palavra relativamente comum, que ouvimos com frequência para classificar pessoas mais vulneráveis, mais frágeis que choram com maior facilidade e parecem ser mais facilmente ofendidas. Sensibilidade, no entanto, sob o ponto de vista científico, possui um significado bem mais profundo e concreto, mas nem por isso mais complexo. A sensibilidade, no âmbito da comunidade científica e à luz do sentido que utilizaremos neste livro, pode ser compreendida assim: é o nível, maior ou menor, de responsividade cognitivo-emocional, com que um determinado indivíduo é afetado pelos estímulos do meio externo (ambiente) e interno (do seu corpo). Dito de outra forma, a sensibilidade é o limiar (mais alto ou mais baixo) de reatividade cognitivo-emocional a um determinado estímulo. Pessoas com limiares de sensibilidade mais baixos são mais reativas aos estímulos, comparativamente com pessoas com limiares de sensibilidade mais altos, que são menos responsivas ao meio. As primeiras são altamente sensíveis, ao passo que as segundas não são altamente sensíveis. Neste sentido, podemos definir a *alta sensibilidade como um temperamento de origens genéticas que determina uma maior responsividade cognitivo-emocional em relação aos estímulos do meio externo e interno.*

Ao longo deste livro iremos falar, igualmente, de intensidade para além de sensibilidade. É importante distinguir estes dois conceitos convergentes. Enquanto a sensibilidade é o limiar de reatividade, a intensidade é o nível (maior ou menor) da resposta emocional e cognitiva. Por conseguinte, pessoas com um menor limiar de reatividade (isto é, com maior sensibilidade) manifestam uma maior intensidade cognitivo-emocional. Uma maior intensidade cognitivo-emocional significa que muitas coisas comandam a nossa atenção e chamam por resposta, o que permite ver e sentir coisas que à maioria das pessoas passa despercebido (Jacobsen, 1999).

Todos os seres vivos são obrigados a reagir e a responder ao meio ambiente como forma de obter oportunidades e de fugir ao perigo. Os seres humanos, devido a um sistema nervoso extremamente complexo, não só reagem emocionalmente ao mundo como o compreendem e criam modelos mentais do mesmo. Quando alguém tem a experiência de comer um gelado saboroso, por exemplo, essa pessoa desenvolve uma reação emocional ao estímulo com uma determinada intensidade e cria ideias e pensamentos em consonância com as emoções que está a sentir, o que produz uma experiência qualitativa do que está a acontecer. O mesmo se passa com qualquer outro estímulo sensorial, seja olfativo, tátil, auditivo, gustativo ou visual, ou ainda com algum estímulo somático. Quando ouvimos uma música, apreciamos uma pintura, tocamos no tronco de uma árvore, cheiramos um perfume, sentimos fome, sede ou uma dor no corpo, temos uma reação emocional com uma determinada intensidade a par de pensamentos que convergem com a mesma, o que resulta numa determinada experiência consciente *qualitativa*.

Isto está diretamente associado a um dos maiores problemas filosóficos — designado por *qualia* —, que é este: de que forma o sujeito pode *experienciar* o vermelho de uma rosa, a frescura da água ou a brisa do mar, o prazer de ouvir uma música, de ver um filme ou uma escultura, de sentir o frio delicioso de um gelado, a textura de um bolo de chocolate ou a chuva fresca a cair-lhe no rosto? Ou seja, de que forma o cérebro consegue transformar os estímulos sensoriais numa experiência com determinadas *qualidades*

subjetivas? Não temos o objetivo de esclarecer este problema, que não se enquadra no escopo do nosso livro, mas as emoções e a sensibilidade podem ajudar a compreender melhor este fenômeno. Como veremos, são as emoções — e uma maior sensibilidade — que permitem o surgimento de uma experiência emocional com uma determinada intensidade, que dão a *qualidade* ao que se está a experimentar. São as emoções que transformam um estímulo neutro numa experiência de prazer, de felicidade e de euforia, ou de aversão, nojo ou medo. Neste sentido, quando comemos um gelado, não sentimos apenas o sabor do gelado. Não sentimos apenas a textura, o detalhe e a temperatura do que estamos a comer. Sentimos, em simultâneo, uma emoção (de prazer ou aversão) em resposta ao sabor do gelado — que é o que permite a experiência emocional desse estímulo e *qualificá-lo* como positivo ou negativo. No caso das PAS, esta experiência é, não raras vezes, pautada e como que pintada por uma amplificada intensidade emocional que condiciona (que vincula mais) o sujeito ao estímulo que é catalogado como algo extraordinariamente agradável ou extraordinariamente aversivo. Em poucas palavras, as emoções dão cor e ritmo aos estímulos sensoriais que experienciamos.

Neste sentido, ao contrário do que se possa pensar, as reações emocionais aos estímulos são extraordinariamente diferentes entre indivíduos. Por exemplo, dez indivíduos podem estar submetidos aos mesmos estímulos, ao mesmo ambiente e ao mesmo contexto, mas a reação emocional dessas pessoas é diferente. Todos eles reagem, por exemplo, ao mesmo sabor do gelado mas a reação emocional a esse sabor é diferente. Não apenas um pouco diferente mas, muitas vezes, radicalmente distinta. Imaginemos um determinado estímulo escolhido como o preferido por dez pessoas — pode ser um gelado de chocolate, a banda sonora do filme *Star Wars* ou o filme *Forrest Gump*. Perante um desses estímulos — que, reforço, é o preferido dessas dez pessoas —, algumas podem ter uma reação de prazer moderado, outras de prazer um pouco maior e outras ainda de intenso prazer, atingindo picos emocionais mais altos que os outros indivíduos. Estas formas diferentes de reagir do ponto de vista emocional podem ser aplicadas a qualquer estímulo (comida, pessoas, objetos, arte, animais, locais e até pensamentos) e facilitam, a criação de modelos do mundo completamente distintos entre indivíduos que, apesar de terem sido expostos aos mesmos estímulos, possuem experiências emocionais completamente distintas e constroem modelos mentais extraordinariamente diversificados. Como referem os psicólogos Elisabeth Jerome e Miriam Liss, a forma como um determinado indivíduo processa informação sensorial é «provavelmente o fator psicológico mais essencial subjacente ao modo como indivíduos compreendem e reagem ao seu meio ambiente» (2004).

Por conseguinte, podemos comparar a sensibilidade como um espectro de 180 graus. No espectro esquerdo, junto do grau zero, não sentimos qualquer emoção. É quando estamos a dormir sem sonhos, em coma ou em estados em que não se está consciente, como a morte. Nos zeros graus, nenhum indivíduo sente o que quer seja. Aos 10 graus já estamos um pouco despertos, embora ainda um pouco semiconscientes, e nos 20 ou 30 graus já estamos acordados, embora ainda um pouco ensonados. Atingindo — digamos — os 90 graus, estamos já bem alerta e a sentir claramente emoções de resposta aos vários estímulos do meio com alguma intensidade, embora ainda moderada, e aptos a responder convenientemente. Por seu turno, perto dos 180 graus estamos a sentir de forma extremamente intensa os estímulos provenientes do meio, pelo que os nossos níveis de *arousal*, nomeadamente de motivação, de foco e de alerta — manifestações de

uma maior reatividade e intensidade emocional — são extremamente elevados.

Ora, o modo como diferentes sujeitos respondem emocionalmente aos estímulos pode ser compreendido dentro deste espectro de 180 graus. Certas pessoas, como as PAS, possuem um sistema nervoso que lhes permite sentir as emoções entre os 0 e 180 graus. Noutras, o seu sistema nervoso apenas lhes possibilita sentir emoções até aos 100 graus, e outras, com exíguas capacidades emocionais, apenas conseguem sentir emoções até aos 60 graus. Neste sentido, pessoas com um espectro emocional entre os 0–60 estão alerta e são conscientes do seu meio, mas a sua responsividade emocional é reduzida, pelo que a sua sensibilidade é diminuída, ao contrário das pessoas com um espectro emocional entre os 0–180, cuja responsividade emocional é extraordinariamente intensa. Diria que, dentro desta analogia, uma PNAS comum é alguém que possui um espectro emocional que vai dos 0 aos 140, ao passo que uma PAS possui uma capacidade de sentir emoções que vai dos 0 aos 140–180.

Parece-me útil também comparar a sensibilidade com um amplificador de música. Em qualquer sistema de som, existe uma forma de ajustar o volume, um modo de aumentar e diminuir o som, que pode ir — digamos — dos 0 aos 10, sendo o zero a inexistência de som e o 10 o volume máximo de som. Uma PAS é alguém que, dentro desta analogia, possui um amplificador que vai dos 0 aos 10, ao passo que o amplificador emocional da maior parte das pessoas apenas atinge uma amplitude, por exemplo, de 0–7. As pessoas que possuem uma sensibilidade capaz de atingir níveis elevados de intensidade emocional — digamos entre os 0–180 graus ou 0–10 de volume de som — são pessoas que sentem os estímulos de forma extremamente intensa, são PAS. Pessoas cuja sensibilidade lhes permite sentir emoções entre os 0 e os 140 (ou os 0 e os 7) são afetadas pelos estímulos com uma intensidade substancialmente menor que as PAS, pelo que, embora sintam emoções com alguma intensidade, não possuem o espectro emocional na sua plenitude, o que lhes veda o acesso a determinadas dimensões emocionais, com outra amplitude, outro detalhe e outra cor. Por seu turno, as pessoas que sentem emoções dos 60 graus para baixo (na analogia dos graus) ou dos 0 aos 4 na metáfora do sistema de som são pessoas exíguas na forma como sentem o mundo que as rodeia. Admito que quem sinta emoções entre, por exemplo, os 60 e os 90 possa funcionar relativamente bem em sociedade, mas quem tiver uma capacidade emocional muito reduzida, abaixo dos 60 graus, terá problemas que poderão ser sérios e dramáticos, sobretudo para os outros. Como veremos ao longo deste livro, pessoas que têm dificuldade em sentir emoções ou que as sentem de forma reduzida possuem vários problemas, que podem ir desde o comportamento antissocial e ao consumo de substâncias ilícitas, até à síndrome de Coutard, em que o sujeito desconfia da sua própria existência, de tão esvaziado emocional se sente (Babcock *et al.* 2005).

Comparar a intensidade emocional com o espectro de graus ou com o volume de som é apenas uma analogia para ajudar o leitor a compreender como funciona a sensibilidade e como pode ser diferente o modo como duas pessoas reagem aos estímulos do meio. A analogia, como veremos, faz todo o sentido porque as emoções são ativadas em função dos níveis de *arousal* (que estão associados a uma maior ativação da rede de saliência, que é mais ativa em PAS), que, portanto, funcionam como um amplificador emocional. Uma pessoa com um espectro emocional de 0–180 (ou de 0–10 na analogia com o amplificador) terá níveis de *arousal* elevados, pelo que será altamente sensível e sentirá o mundo de modo mais intenso do que uma pessoa com um espectro de 0–140 (0–7), que tem menores níveis de *arousal* e é menos sensível; e muito mais sensível do que pessoas com um espectro de

0–60 (0–4), cujos níveis de *arousal* são preocupantes.

Os níveis de *arousal* amplificam as emoções, não apenas as emoções positivas mas de igual modo as negativas (prefiro o termo emoções desagradáveis, pois considero que todas as emoções são positivas tendo em conta a sua primordial importância no âmbito da sobrevivência, mas irei utilizar, muitas vezes, o termo emoções positivas e negativas para diferenciar, mais intuitivamente, as emoções agradáveis das desagradáveis). Como veremos, os níveis de *arousal* amplificam qualquer emoção que seja ativada pela rede de saliência (*salience network*; SN) e pelo sistema nervoso simpático (SNS), nomeadamente motivação, entusiasmo, alegria, euforia, mas também medo, raiva e ansiedade.

Se o leitor for uma PAS, já terá tido a seguinte experiência: estar num grupo de amigos a assistir a um filme (um filme que também é do gosto dos seus amigos) que o comove profundamente, que considera transcendente e lhe permite ter uma experiência de tal forma intensa e arrebatadora que tem dificuldades em descrever semanticamente. Pode chorar, pode rir, pode sentir arrepios estéticos (quando os nossos pelos se levantam nos braços e noutras partes do corpo); pode sentir profunda empatia com a personagem e experienciar toda a montanha-russa de emoções que os realizadores exploram com grande mestria. Quando olha para os seus amigos, para a forma como reagem, facilmente percebe que a reação emocional é muito diferente da sua, muito mais moderada, para não dizer reduzida. Talvez até, enquanto estavam a ver o filme, os seus amigos falassem uns com os outros sobre outros assuntos e se desviassem do que estavam a ver ou a ouvir, enquanto você estava completamente absorto — porventura até obcecado — no que estava a fazer, sem querer perder nenhum segundo, nenhuma cena, nenhum detalhe. É muito provável que o leitor tenha retirado um prazer extremo ao ver esse filme, que se tenha sentido mais feliz, mais eufórico ou até em êxtase, enquanto os seus amigos passaram pela mesma experiência com uma intensidade emocional mais diminuída. Não que estes não tivessem gostado do filme que experienciaram — afinal também era do gosto deles —, mas a reação emocional deles é muito mais ténue, muito mais moderada, o mesmo é dizer menos condicionada aos estímulos do meio.

O mesmo pode acontecer com qualquer estímulo, nomeadamente com música. Se o leitor for uma PAS, deverá ser muito mais sensível à música do que a maioria das pessoas. Por isso é muito mais motivado para ouvir música, para comprar música e para frequentar concertos. Talvez já tenha verificado que a maioria das pessoas não sente esta necessidade. Também gostam de música, mas ouvem-na menos vezes, não a compram de todo e são muito menos motivados para ir a concertos ver e ouvir as suas bandas preferidas.

Se for uma PAS, o leitor já terá estado, por certo, num concerto (em que todos os presentes são admiradores do artista ou da banda que está a atuar) e verificado que a sua reação emocional a essa experiência é mais intensa do que a maioria. Porventura chora, entusiasma-se, fica eufórico, enquanto as reações da maioria das pessoas são, por norma, muito diferentes. Estas parecem reagir mais moderadamente, sem a intensidade e efusividade do leitor. Talvez já tenha observado, como eu num concerto de Hans Zimmer em Lisboa, durante o ano de 2019, pessoas entretidas no telemóvel durante o espetáculo, enquanto o leitor está totalmente absorto na experiência. Decerto terá verificado também que a forma como gosta dos seus artistas preferidos é mais intensa e mais dedicada. Provavelmente tem toda a sua obra, segue as suas páginas de Facebook ou Instagram, está a par das notícias, conhece a sua biografia e está inteirado de tudo o que se passa com os

mesmos. É, em poucas palavras, mais motivado para os ouvir, saber mais a seu respeito e adquirir mais coisas sobre eles.

Poderíamos pensar que a reatividade emocional não é visível nem mensurável. Talvez quando o leitor vá a um concerto a maioria das pessoas não manifeste intensidade emocional mas sinta intensidade emocional. Ou seja, não será possível que as pessoas sintam o mesmo prazer que as PAS quando em contacto com música, mas manifestam-no de forma diferente, com pessoas a serem mais expansivas e outras mais comedidas? A resposta objetiva é: não. Note que não duvido, nem tão-pouco coloco em causa, que todas as pessoas tiram prazer no contacto com estímulos agradáveis, como as suas músicas preferidas. Digo, isso sim — e isto pode ser observável e comprovável de forma objetiva, como veremos —, que as emoções são fenómenos automáticos e dificilmente controláveis, pelo que a intensidade de expressão emocional de um indivíduo pode manifestar — e manifesta — um maior ou menor nível de prazer em relação aos outros. Como iremos ter oportunidade de verificar adiante, uma maior intensidade emocional pode ser verificada de várias formas, desde logo através dos arrepios estéticos que percorrem todo o corpo e que vêm acompanhados de euforia, entusiasmo e excitação. Estes arrepios estéticos são manifestações fisiológicas de picos emocionais, isto é, de emoções com elevada intensidade, que nem toda a gente tem capacidade de sentir. Pessoas que não são altamente sensíveis (PNAS) reagem aos seus filmes e músicas preferidas com moderados arrepios estéticos ou, muitas vezes, sem qualquer arrepio estético — sinal de moderada ou reduzida reação emocional —, o que lhes veda o acesso aos estados de paixão e profunda excitação que os PAS sentem quando expostos aos seus estímulos preferidos. Para além dos arrepios estéticos, a intensidade emocional pode ser verificada de outra forma, embora menos intuitiva, como a condutividade da pele, a frequência e reatividade cardíaca ou a dilatação das pupilas. Dito por poucas palavras, apesar de podermos tentar esconder as emoções, existem medidas objetivas que permitem observar que certas pessoas têm emoções mais intensas do que outras.

Muitas pessoas, em particular as PAS, têm tendência para partilhar as suas experiências sensoriais. O prazer extremo que uma PAS retira de uma vasta gama de estímulos é tão intenso que ela é fortemente impelida em partilhar esse estado emocional com alguém que possa passar pela mesma experiência — que possa obter o mesmo prazer. É um gesto altruísta, visto que, na essência dessa atitude, está o desejo que a outra pessoa sinta as mesmas sensações extremamente positivas — de euforia e prazer — que a PAS está a sentir quando, por exemplo, ouve uma música, vê um filme ou lê um livro. Mas há um problema. As pessoas que nos rodeiam, na maior parte das vezes, não são altamente sensíveis, e, por isso, a sua reação — mesmo quando gostam do que lhes mostramos — deixa-nos muitas vezes frustrados e surpreendidos, envergonhados e até constrangidos por termos reações emocionais que as outras pessoas consideram exageradas, não normais e até extravagantes. A reação de indiferença e de incompreensão pelo que estamos a tentar mostrar deixa-nos atónitos, bem sei. Pensamos: «como é que o João não sente a beleza desta música?!»; «Como é que o António não gostou deste filme?»; «Como é que a Maria não ficou sensibilizada com esta pintura ou com esta escultura?». Por vezes nota-se o esforço do João, do António ou da Maria, que, para agradar, acabam por anuir que a música é interessante, o filme é engraçado e a pintura bem gira, embora tenha ficado claro para nós que nem João, nem o António, nem a Maria compreenderam o que estávamos a transmitir. Muitas vezes as pessoas olham para nós como se fôssemos

excêntricos, visto não conseguirem compreender a nossa intensidade. Outras vezes fica, até, no ar um certo desconforto quando o nosso interlocutor simplesmente não reage de todo à música, ao filme ou ao livro que estamos a querer mostrar com todo o nosso entusiasmo e paixão, e ouvimos um seco: «Sim, é giro. Então, mas logo vamos sair?» Repare, caro leitor, que não me estou a referir, exclusivamente, à reação que a outra pessoa *não* tem em relação ao estímulo que estamos a mostrar. Refiro-me também à estranheza com que as outras pessoas olham para nós quando estamos profundamente entusiasmadas com algo. Muitas vezes olham para nós como se fossemos um *alien* porque não compreendem — não podem compreender — não só a razão para tanta excitação como a possibilidade de alguém ficar tão eufórico por tão-pouco. Não compreendem porque, mesmo quando estão em contacto com a fonte dos seus maiores prazeres, estas pessoas não ficam eufóricas, entusiasmadas ou apaixonadas como as PAS. Uma música preferida, ou até a ingestão de algum alimento predileto, pode ser transcendente — uma experiência «espiritual» — para uma PAS e ser um momento de algum prazer para uma outra pessoa sem que sinta o êxtase, a comoção e a euforia do primeiro. Um céu pintado em tons de vermelho, a luz do sol a embater na relva molhada, uma catedral, um castelo ou uma fotografia da Via Láctea podem levar algumas PAS a comoverem-se profundamente, ao passo que outras pessoas poderão ser mais indiferentes a essa beleza. Sublinho, mais uma vez, que não estou apenas a referir-me a estímulos que se apresentam com valências diferentes para o indivíduo, mas, também, àqueles que podem ser considerados estímulos salientes e agradáveis para todos os possíveis intervenientes.

A AS é um conceito que se refere às diferenças individuais na forma como indivíduos registam, processam e reagem a estímulos do ambiente, mas também do próprio corpo (Greven *et al.*, 2019). Uma PAS, por exemplo, tende a estar mais sintonizada e atenta, mais vigilante não só aos estímulos do meio mas também aos seus pensamentos, às suas emoções e aos sinais provenientes do seu corpo. Por isso, reage de forma mais intensa a essas experiências interiores, o que, por sua vez, conduz a uma vida interior extremamente rica. Isto promove maior criatividade, inteligência e empatia, mas também medos mais intensos e mais complexos e bem como maiores níveis de ansiedade (Bakker e Moulding, 2012). Em suma, a AS está associada a uma maior responsividade a qualquer estímulo saliente, interno ou externo, incluindo ambiente físico (o meio externo), ambientes sociais (experiências e interações sociais, multidões), estímulos sensoriais (auditórios, visuais, táteis, olfativos) e eventos internos (pensamentos, sentimentos, sensações somáticas, etc.) (Greven, *et al.*, 2019).

A AS está presente numa minoria da população. O psicólogo Jerome Kagan, na década de 70 e 80, já tinha demonstrado que crianças mais introvertidas eram uma minoria (15%), caracterizada por maior reatividade emocional, maior excitabilidade do sistema límbico, o que se traduzia numa maior atividade motora e num choro mais fácil (2002). Desde então, vários estudos têm vindo a verificar que existem cerca de 15 a 20% de pessoas altamente sensíveis em todo o mundo (Grevenet *et al.*, 2019; Jagiellowicz *et al.*, 2015; Boyce, 2019; Belsy, 2013). Alguns autores consideram, no entanto, que a AS é uma minoria ainda mais pequena que corresponde a cerca de 10% da população. Por exemplo, no início do século XXI, John Ruscio (2004) demonstrou que cerca de 10% de crianças eram mais reativas a estímulos visuais, auditivos e olfativos, ao passo que cerca de 90% eram menos sensíveis ao meio. Pela minha experiência pessoal, tendo a concordar com Ruscio.

Entre a década de 90 e a primeira década do século XXI, surgiram três grandes escolas sobre a AS, sem que nenhuma delas soubesse da existência das outras, com resultados e conclusões extraordinariamente semelhantes: a sensibilidade biológica ao contexto; a suscetibilidade diferenciada ao contexto; e a alta sensibilidade de processamento sensorial. Em comum, todas estas teorias têm uma ideia central: existem sujeitos que são mais afetados pelos estímulos, e essa alta sensibilidade não só leva a que manifestem emoções mais intensas e uma maior profundidade cognitiva como faz com que essas pessoas fiquem mais suscetíveis às influências do meio, para o melhor e para o pior.

No entanto, ainda antes do surgimento destas três escolas e da implementação da AS como um assunto científico, surgiram vários autores que, dentro e fora do domínio científico, referiram a existência de uma minoria mais sensível, mais reativa e mais responsiva emocional e cognitivamente, que vale a pena analisar.