

Aula 024-RELACIONAMENTOS E COMO LIDAR COM TERMINO

Salve pessoal, sejam todos muito bem-vindos mais uma vez aqui no reservatório de dopamina. Hoje a gente vai falar sobre um dos vídeos mais pedidos aqui no clube, que é sobre relacionamentos. Muita gente pediu sobre relacionamentos, muita gente manda mensagem Aslen, fala sobre relacionamento, Aslen, como lidar com o término de relacionamento, Aslen, o que acontece no cérebro durante um relacionamento, Aslen, entra ou não entra num relacionamento? Asling, Asling, Asling, Asling, Asling. Então, chegou o dia de a gente falar sobre relacionamentos. Nesse vídeo aqui, eu vou falar basicamente sobre o que acontece no nosso cérebro durante um relacionamento de forma bem breve. Eu quero fazer uma coisa maior sobre isso em algum momento.

possíveis estratégias que vocês podem adotar para tentar amenizar eventuais terminos de relacionamentos. Porque hoje em dia a sociedade está muito líquida. Você conhece esse termo de um filósofo chamado Bauman? Ele tem um livro, inclusive, chamado O Amor Líquido e a Sociedade Líquida. O que significa isso? Isso corre muito pelas mãos hoje em dia. Os relacionamentos são cada vez mais instáveis, são cada vez mais breves, são cada vez mais rápidos. Isso porque, pelo menos na minha opinião, isso é uma opinião minha, não é um fato científico nem nada assim, isso porque as pessoas fazem cagadas. As pessoas entram em relacionamento sem pensar duas vezes, sem tomar uma decisão, sem analisar a situação com uma calma um pouco maior.

E aí as pessoas fazem cagada, né? Entram em qualquer relacionamento, aí metem um filho nesse relacionamento, que é uma merda o relacionamento, e aí a pessoa não consegue terminar nunca mais, ou tem que ficar ali, e aí a vida vira uma zona. Então, tenha responsabilidade. Use preservativo, use camisinha se for transar. Se for entrar num relacionamento, meu, entra na porcaria do relacionamento pra fazer os negócios acontecerem. Não entra pra fazer sacanagem com a outra pessoa, seja com a menina, seja com o menino. E, meu, se for fazer, faz o negócio direito, cara. Entende? Porra, você tá, sei lá, tudo fudido na empresa, dívida, faculdade atrasada, não sei o que, e daí você resolve, ah beleza, vou começar a namorar aqui, vou mudar aqui, vou morar com a pessoa.

Cara, sua casa, ela tá toda bagunçada, e aí você decide fazer um puxadinho. Tipo, você nem arrumou o que você tem, cara. Você nem arrumou o que você tem ali, e aí você resolve fazer um puxadinho. Como é que você acha que vai ficar esse puxadinho? Vai ficar um reflexo do resto da casa. Se a casa tá toda bagunçada, o puxadinho vai ser uma bagunça também se você terminar esse puxadinho então meu conselho desde já é se for namorar, cara, organiza os negócios pra não ficar descontando estresse no relacionamento, numa pessoa que não tem nada a ver com seus pepino e aí você vai trazer essa pessoa pra sua vida que já tá uma zona, entendeu? não vai resolver, cara, não vai resolver, você tá sendo um egoísta, você cara e menina também então vamos lá, vamos falar sobre relacionamentos vale ressaltar antes de mais nada, que se você está passando por um término de relacionamento ou por um relacionamento tóxico que está te fazendo mal não é esse vídeo que vai resolver os seus problemas eu sugiro fortemente que você procure um acompanhamento terapêutico, psicoterapia.

Aslen, eu tenho meus amigos, eu falo com os meus amigos, não sei o que. Cara, os amigos é foda porque muitas vezes eles têm interesse. Então, eles têm interesse que você continue, ou eles têm interesse que você fique solteiro ou solteira, e isso pode gerar uma certa distorção do que deveria acontecer mesmo e até mesmo da sua leitura da situação então eu sugiro que você procure um terapeuta um profissional da psicologia vai olhar a situação de uma forma mais imparcial o que permite que tenha uma leitura mais dinâmica do processo e provavelmente mais acurada seu amigo muitas vezes vai falar o que você quer ouvir, né? E aí é foda, bicho. Então beleza, procura

um psicoterapeuta caso isso esteja te machucando de forma agressiva, tá? Pessoal, o que acontece no cérebro quando a gente entra num relacionamento? Vamos começar por aí. Primeiro, existem várias coisas que mudam dentro do cérebro quando a gente entra num relacionamento. A primeira delas é dopamina.

A gente tem vários tipos de neurotransmissores que estão envolvidos na motivação e na manutenção de um relacionamento, mas de longe o mais importante é a dopamina, porque sem ela você não teria motivação para entrar nesse relacionamento. Então inicialmente aquela paixão, aquela vontade que você tem de ver a pessoa, querer a pessoa, só pensar na pessoa, ir trabalhar e só vir a pessoa na cabeça, tá estudando e só pensar na pessoa, você vai comer alguma coisa e você lembra da pessoa, você vai ver um filme e você lembra da pessoa, você tá planejando uma viagem e você quer colocar a pessoa no meio. Esse buraco negro atencional que a pessoa aparece, a pessoa não parece um buraco negro atencional em começo de relacionamento? Você começa ali e a pessoa suga sua atenção ao ponto que muitas vezes pode te atrapalhar, ao ponto que muitas vezes pode te atrapalhar, inclusive no trabalho, inclusive no estudo.

Afinal de contas, a pessoa está sugando o seu sistema motivacional e o seu sistema E obviamente isso pode desencadear uma perda de rendimento em outras áreas. Então esse início de um relacionamento, aquela paixão, aquele fogo, aquela vontade, aquele tesão, aquele tudo, é basicamente dopamina. É a dopamina gine. E isso não é uma relação, eu não estou tentando fazer uma relação, uma associação, mas para fins pedagógicos é como se a pessoa fosse uma droga. Você quer a pessoa, você quer ela, você bota um atestado no trabalho para poder viajar com ela, você abre mão de muitas coisas que eram naturalmente importantes para você em prol daquela outra, daquele outro contexto. E aí começa a ter umas cagadas que você começa a fazer na sua vida, que eu já vou comentar mais para frente. Com o tempo, essa pessoa começa a habitar a sua vida.

Com o tempo você começa a experimentar situações na vida com essa pessoa. Muitas dessas situações que você nem tinha vivido antes. Ou seja, o primeiro contato que você teve na vida com esses novos contextos, foi com essa pessoa. Por exemplo, eu tinha um paciente que ele tinha uns 40 e poucos anos e fumava uns 30. Cara, basicamente ele começou a fumar uns 15 anos. Com os 18 ele tirou a carteira, a carta de motorista e comprou um carro. Ele já fumava quando comprou o carro, então ele nunca teve a experiência de ter um carro e uma rotina de dirigir sem o cigarro. Quando ele começou a executar esses comportamentos e frequentar esses contextos de dirigir, etc, trânsito, ele já fumava.

Quando ele parou de fumar, ele me falou uma coisa que me chocou bastante. Ele falou, cara, eu tô tendo que reaprender a viver algumas coisas porque quando eu aprendi essas coisas, o cigarro já estava em minha vida. Então ficou meio que um vazio. Não tô fazendo uma analogia de namoro com cigarro, tá pessoal? Não é a mesma coisa. Mas para fins pedagógicos eu estou usando essa analogia. Imagine então que você muda de cidade. E você muda de cidade com a sua companheira. Cara, você nunca viveu nessa nova cidade sem essa pessoa.

É óbvio que se você terminar o seu relacionamento vai ficar um buraco. Porque você vai ter que reaprender a viver sem ela. Talvez ir numa academia nova, ir num restaurante novo. O apartamento que vocês moravam, você nunca morou nele sem ela. Então, quando uma pessoa sai da sua vida, você vai ter que reaprender vários tipos de comportamento na ausência de uma variável que antes habitava ali. Então, com o tempo, essa dopamina inicial, essa motivação, essa hipermotivação que faz você ter essa vontade gigantesca de ver e conviver com a pessoa, ela faz você criar um vínculo com essa pessoa. Esse vínculo começa a criar memórias experienciais no seu cérebro.

Então você começa a ir ao cinema, derrubou pipoca, riram um monte. Agora você vai ao cinema, você vai lembrar disso. Porque você viveu essa experiência com a pessoa. Então a pessoa com o

tempo, ela começa a virar um hábito na sua vida. Principalmente se vocês moram juntos. Um relacionamento no início, ele é uma hiper mega motivação. É fácil, você quer, você anda 20km para ver a pessoa se for necessário. Com o tempo essa pessoa começa a ficar habitual e naturalmente a força, a capacidade reforçadora, recompensatória que essa pessoa tem sobre você, ela começa a diminuir. Então agora às vezes, em vez de andar 20 quilômetros, você fala, ah, vem você hoje aqui. Você quer ver a pessoa, mas você já é um pouco mais custoso. E é natural isso, pessoal.

Não é que você está deixando de amar ou de gostar da pessoa, é natural. A gente habitua aos estímulos. O processo natural é de habituação. Só que essa habituação, quando você está convivendo com a pessoa, por exemplo, você vive com ela, toma café, faz as coisas, etc. Você treina e começa a virar rotina, começa a virar hábito, conviver com a pessoa. A pessoa, depois daquela paixão inicial, ela se torna um hábito pra você. É quase como se a pessoa fosse um hábito. Quando você tira esse hábito, é óbvio que dói. Fica um buraco, porque você tirou, obviamente, as coisas ruins também, mas você tirou muita coisa que provavelmente é muito boa, ou mesmo a própria companhia inerente àquela pessoa que está ali com você.

Então você tirou, além do efeito do relacionamento, você tirou também o ser humano da sua vida. Então são duas coisas bastante poderosas no sentido de modulação emocional. Aí você pode perguntar, Ezen, então é por isso que mesmo quando o relacionamento é uma merda e a pessoa termina, a gente fica se sentindo mal? Exatamente por isso. Exatamente por isso, porque mesmo o relacionamento sendo uma merda, a pessoa já era um hábito pra você e quando você tira, fica um vazio. Principalmente se você não estiver esperto com isso que é por isso que eu estou fazendo esse vídeo aqui tá?

olha que interessante uma cagada gigantesca que eu vejo na clínica na experiência clínica que eu tenho com pacientes afinal de contas muitos pacientes procuram psicoterapia por conta de relacionamentos muitos, um problema em relacionamento uma cagada enorme que as pessoas fazem no relacionamento e que eu fiz em relacionamento já também, por isso que eu estou alertando vocês, é o que? É uma sobreposição temporal e espacial de prioridades no início do relacionamento.

O que significa isso? Começou a namorar, tudo vira pessoa, por conta dessa hipermotivação gerada pelo aumento de dopamina. Então a partir de agora você não vai mais jogar futebol com os amigos que antes você ia, você não vai comer pizza com as amigas que antes você ia, você não vai sei lá, fazer as coisas que você fazia antes com os amigos e com as pessoas e você começou a fazer só e viver só em prol da namorada ou do namorado. Então, essa é sua vida. Essa é a vida da pessoa. O que é o saudável, pelo amor de Deus? Escutem aqui agora.

O que é o saudável? Principalmente no início de um relacionamento. O que é o saudável? É isso aqui. a sua própria vida e um pouquinho dela se sobrepõe. Isso é o saudável. O que as pessoas fazem no início que é uma cagada gigantesca por conta dessa hipermotivação gerada pelo aumento de dopamina, o citocina e outros neurotransmissores? Isso aqui. Cara, você olha pra pessoa e fala assim, eu não sei quem é você, sem o relacionamento.

Entendeu? Eu não sei quem é você sem o relacionamento. No início, tá? No início. A gente vai chegar em namoros e relacionamentos mais longos. Calma aí. No início você pensa, cara, não sei, não consigo distinguir. Você olha pro paciente, cara, o paciente não faz nada, nada que não envolva a outra pessoa. O cara não come sem a outra pessoa, o cara não come, o cara não joga uma hora de videogame, não consegue ver uma série, cara, é tudo outra pessoa, é tudo outra pessoa, então ocorre uma sobreposição muito agressiva das duas coisas, de modo que você olha assim um indivíduo, o que significa indivíduo? individual, os caras viram um casal em 3, 4 meses de relacionamento, 2 anos de relacionamento que fica indistinguível quem é quem, aí o cara começa a fazer o que? quando eu digo o cara eu to falando no geral, a família muitas vezes, os amigos e

quanto maior for isso daqui, cara, quanto mais você for o relacionamento, na ausência do relacionamento você não é ninguém Entende?

Aí tira de você, cara, quando tirar vai ficar um buraco quanto mais sobreposto estão as duas coisas no início e o término acontecer, mais agressivo vai ser o buraco habitual, de dopamina e tal Então no início de um relacionamento é extremamente importante que vocês continuem sua vida, continuem sua vida a pessoa está somando, você está sobrepondo pedaços da sua vida com a pessoa mas você tem suas coisas, você tem futebol com os amigos, você tem a pizza com as amigas você tem o seu trabalho, você tem os seus momentos de estudo, você tem os seus momentos que quer ficar sozinha e você tem os momentos que vocês dois compartilham junto. Então, sei lá, no final de semana eu fazia tal coisa, agora eu faço com a pessoa.

Mas eu tenho o resto, velho, minha semana, eu tenho que fazer minhas coisas, eu não vou viver em prova essa pessoa 24 horas por dia. Ah, ele vem ser egoísta, não sei o que. Não, cara. Não é egoísmo. Mas eu posso te falar uma coisa? Enquanto esse boom dopaminérgico não diminuir, nada garante que o seu relacionamento vai dar certo, cara. É uma ilusão causada pela dopamina no início. A dopamina está gerando uma ilusão na sua percepção de quem é aquela pessoa.

Aí você muda morar com a pessoa na fissura, sabe? Aí começa a baixar aquele efeito reforçador, aí você começa a ver umas coisas... E muitas vezes é tarde. Você já tá num bololô ali complicadíssimo de sair. Isso se vocês não fizeram filho, né velho? Puta de uma cagada do caralho. Então, pelo amor de Deus pessoal, usem preservativo, sei lá, métodos anticoncepcionais, cara, sei lá, velho, faz o negócio aí, tá? O meu avô sempre me falou, se encapa, se encapa, se encapa. Como eu disse, resolva primeiro a sua vida, pelo amor de Deus, resolva a sua vida antes de ter filho, cara, tá?

Resolve as picas aí e depois pensa em ter um filho, pra ter uma qualidade de vida suficiente pra cuidar dessa criança que você vai modular o comportamento dela o resto da vida. Então, início de relacionamento, sobreposição leve, cara. E eu sei que você vai falar, não, mas essa pessoa, Asney, não sei o que, cara, muito provavelmente isso é uma ilusão que você tá vendo. Confia, cara. Sempre levanta uma bandeirinha, fala assim, cara, será que eu não estou hiper mega motivado e as coisas não são bem assim, não estou dizendo para você ser negligencial ou abandonar o barco, não cara, só calma, calma, pondera, reduz essa impulsividade aí, calma, pondera, continua fazendo suas coisas, tenha sua vida e aí sim, passou oito meses, um ano, um ano e meio, dois anos, aí você joga um pouquinho mais aqui.

A sobreposição aumentou, antes era dois dedos só, antes era aqui, dois dedos sobrepostos. Agora você bota mais um. Então, beleza. Agora você faz menos coisas sem a pessoa, a pessoa está mais embebida na sua vida. Agora a pessoa está mais embebida na sua vida. Ela participa mais das prioridades, ela é uma prioridade maior. Mas isso depois de, sei lá, 2 anos e meio, 3 anos, calma, vai com calma no rolê. A casa tá sendo organizada, a pessoa tem as coisas dela. Aí sim, depois, sei lá, vocês resolveram casar, resolveram organizar alguma coisa, viver junto, sei lá, aí sim você faz uma sobreposição maior ainda. Mas velho, perdão cara, mas esses dedinhos aqui têm que ficar soltos sempre.

Isso é uma opinião minha, tá? Com base na minha experiência e na experiência clínica. Então, se você discorda, beleza, eu tô de direito. Mas, é a minha opinião. Na minha opinião, esses dedinhos aqui têm que ficar. Você sempre tem que ter as suas coisas, cara. Sei lá, sua corrida, seu boxe, seu jiu-jitsu, sua academia... Ah, mas ela faz também! Cara, pelo amor de Deus, sai do meu pé! Deixa eu fazer minhas coisas sozinho também.

Por favor, eu imploro! Meu Deus, eu imploro! Deixa eu fazer minhas coisas, cara. Ai amor, mas é que eu gosto também de não sei o que... Tudo bem, beleza, vamos fazer outra coisa aqui, mas

não, por favor, só, deixa só isso, por favor, deixa eu estudar quieto então, deixa eu só estudar, sai do quarto, vai pra lá e me deixa estudar um pouco. Pô, tudo junto, velho, você tá louco, como é que você sobrevive? Ela é importante para manter o efeito reforçador do relacionamento. Sabe o que eu vejo muito comum na clínica?

Relacionamentos que são à distância, que as pessoas se veem só no final de semana. Cara, dá muito certo muitas vezes, é impressionante, justamente porque tem essa leve privação. Precisa morar à distância? Não, cara, você pode morar junto, só que faça os seus rolê, vê a pessoa de noite ou se os dois trabalham home office, meu, daí vocês estão fodidos, ou vocês se dão muito bem ou vocês tem uma organização muito boa para conseguir manejar isso, cada um trabalha nas suas coisas o dia inteiro, relacionamento profissional, vocês entendem o que eu estou dizendo? Tem que ter cara, esses dedos aqui, eles tem que ficar soltos, senão a coisa fica feia, muito feia. E no início, pelo amor de Deus, no início tem que ser pouco sobreposto. E aí eu não estou dizendo de tempo necessariamente, essa sobreposição dos dedos é o tempo?

No início eu fico um dia com a pessoa na semana, depois eu fico cinco. Não, eu estou dizendo global. As coisas que você faz, a atenção que você dá para o trabalho, como é que funciona. Se é uma pessoa que realmente te ama e quer ficar com você, dificilmente ela vai ficar brava de você estar preocupado com o trabalho e com o futuro, do seu, dela e dos filhos. Então, isso é uma coisa importante. Ok, digamos que existe um término nesse relacionamento. Primeiro ponto, não existe um padrão. Então, muitas vezes o término aqui, no início, com pouca sobreposição de prioridades, é um término muito doloroso. Muitas vezes é um término simples e fácil de passar.

Muitas vezes um término aqui é super simples, porque às vezes a pessoa já terminou lá atrás, mas continuou no relacionamento porque social, família, tem muitos bens juntos, tem um filho pequeno, mas na realidade já não tem mais tesão, as pessoas são grandes amigas, mas fingem ali uma pra outra, uma mente pra outra que tá tudo bem e brincam de casal, mas já terminou, a pessoa já passou pelo processo de aceitação lá atrás. Ela só oficializa aquilo e muitas vezes é simples. Muitas vezes aqui, nesse nível de sobreposição, é extremamente agressivo um término. É doloroso, é muito custoso para a pessoa. Então, por si só, já tem essa variável. Não significa, não existe uma relação direta entre quanto mais tempo e maior a sobreposição de prioridade, pior vai ser o término. O que existe muitas vezes é uma pessoa ela depende também da forma com que a pessoa interpreta isso.

Tem pessoas que simplesmente... Vou trocar o barco aqui, azar. O que eu vejo que protege muitas pessoas que conseguem se dar bem? Na verdade, não é se dar bem, mas o que eu vejo de comum em pessoas que, após um término de relacionamento, elas conseguem lidar bem com isso. com neurociência. Essas pessoas, primeiro, muitas vezes elas têm uma boa rede de apoio, as pessoas que se lidam bem com terminos de relacionamento, elas têm uma boa rede de apoio. Então não foi aquela pessoa que estava assim, ó. Cara, às vezes elas têm uma boa rede de apoio, rede de apoio muitas vezes simples assim. A galera da luta, amiga o vinho na cesta com as amigas, o futebol com os caras, bons relacionamentos no trabalho, sabe? Essas pessoas que têm essas fontes externas normalmente elas conseguem lidar um pouco melhor.

Aquela pessoa que é full relacionamento 100% tem de ser um desastre. Por quê? Porque daí, meu, se você é o que eu falei, se você é aquilo e aquilo não faz mais parte de você, você não é nada. Acabou. A pessoa encerrou o assunto. A pessoa se fudeu linda. Então esse é um ponto importante pessoal. Tenham uma rede de apoio. Tenham amigos, tenham relacionamentos, tenham algumas pessoas. Não precisa ser muitos. Na verdade nem é bom que sejam muitos, porque é muito difícil com qualidade muitas amizades. Normalmente convenhamos, né pessoal? Adulto, ele tem muito conhecido. Adulto não tem muito amigo. Adulto tem dois ou três amigos, o máximo. Amigos que de fato você pode contar e trocar uma ideia. Nesses tipos de situação de término. Adulto tem muito conhecido. Então, tem essa rede de apoio. Isso é importante pra você diluir isso e jogar o seu

sistema motivacional para outros lados segundo ponto, tenham outras fontes reforçadoras, o que significa isso?

quando a gente vai ver por exemplo em estudos em macacos, estudos em macacos é muito bacana você consegue pegar macacos dentro de um zoológico por exemplo e você oferece para esses macacos a possibilidade deles se auto-administrarem cocaína. Tem um jeito lá específico que você consegue fazer isso experimentalmente. O que você percebe nesses animais? Você percebe que aqueles animais que mais se viciam em cocaína ou em metanfetamina são aqueles animais que são subordinados da cadeia hierárquica. Então quando você bota dez animais numa gaiola, num zoológico, dez macacos, esses animais eles formam uma cadeia hierárquica desde o alfa do primeiro, daí tem o segundo, terceiro, quarto, quinto, sexto, até o décimo. Então o décimo apanha de todos os outros, o nono bate no décimo e apanha de todos os outros e assim vai indo. Quando você pega esses dez macacos e eles a possibilidade de se auto-administrar em cocaína, esses bichos, os que mais se viciam são os subordinados.

Quanto mais para baixo é a cadeia hierárquica, mais ele tem propensão a se viciar em cocaína. Quando você vai olhar o cérebro desses animais, você vê que esses animais subordinados, eles têm muito pouco receptor de dopamina. E ter muito pouco receptor de dopamina faz com que o cérebro precise buscar aquela dopamina. O animal alfa, o primeiro na hierarquia, vocês já vão entender porque eu estou falando isso, o primeiro na hierarquia, ele é um animal que tem muito receptor de dopamina, digamos que o tônus dopaminérgico do cérebro dele está ajustado, então quando você dá alguma coisa dopaminérgica para ele, ele meio que fala cara, não preciso disso, eu já tenho outras fontes reforçadoras, por quê? Porque ele é o cara que dorme no lugar que ele quer, o alfa da tribo dos macacos, ele dorme no lugar que ele quer, ele come primeiro, portanto a melhor comida e no tempo que ele quer, assobra os outros que comem. Ele escolhe as fêmeas, então é ele que escolhe a fêmea que ele quer.

Ele não apanha, ele não fica na chuva. Ele é o alfa, então ele tem outras fontes dopaminérgicas. O subordinado só tem a droga, isso é meio que só o que sobra. Por que isso é importante, pessoal? Eu nunca vi estudos com humanos nisso, até porque era quase impossível fazer um estudo assim. Mas fazendo uma translação desses animais que são extremamente parecidos com nós, inclusive no contexto social... Cara, se você tiver outras coisas dopaminérgicas na sua vida, o futebol com a galera, um trabalho que você gosta, uma rotina saudável, vôlei, pessoal, encontros quinzenais com uma galera pra tomar um vinho e dar risada, meio que isso vai te proteger contra aquele término, contra aquela agressão emocional.

Então, enriqueça a sua rotina. Tenha uma rotina, tenha uma coisa enriquecida ali, de forma que permita você... Cara, se deu um merdão aqui, são vários pilares, aqui é só saúde emocional, tem muitos pilares aqui embaixo. Tem o vôlei com o pessoal, tem o jiu-jitsu, tem a academia, tem não sei o que... E aí tem o relacionamento, relacionamento é um desses pilares.

Se cair um, você tem outras coisas que sustentam. Agora, se você é só isso aqui, pô, tirou isso aqui e se derrubou. Caiu, ferrou! então tem essas outras coisas ah, mas isso é egoísmo, cara se a pessoa que tá com você achar que é egoísmo você jogar voleibol com as amigas futebol com os caras tomar um vinho na sexta-feira com os amigos, não sei o que não necessariamente... cara, é a janta das meninas, velho não vai namorado nessa janta os caras tem que entender isso, assim como é o futebol dos caras, a gente vai lá jogar futebol, falar mal de todo mundo, dar risada, falar palavrão, não pode ir namorada nesse rolê, isso é importante, isso faz parte da saúde individual de cada um, e os dois tem que permitir que a outra pessoa faça isso sem encher a porra do saco, entendeu? Isso é muito importante, é muito importante.

Então, enriqueça, tenha outras fontes, tenha, beba de outras fontes, porque senão, cara... E essas pessoas que normalmente não tem essas outras fontes de comportamento reforçador, e aí você vai

para uma fácil. Qual que são as fáceis? Comida, álcool, muitas vezes prostituição, garota de programa, ou compras. Então, a pessoa é um macaco subordinado, não sobra nada, só o que sobra é aquilo ali. E aí a pessoa se joga dentro da piscina de comportamentos hiper dopaminérgicos, hiper reforçadores. Então, é meio que uma prevenção. E aí, pra ser uma prevenção, você tem que ter um parceiro maduro, uma parceira madura você pode chegar a mostrar esse vídeo e o cara ou a menina não ficar falando nada a ver porra, tem que ser maduro, tem suas coisas, faça suas coisas não é pra ninguém ser egoísta é pra vocês terem uma vida saudável, é diferente terminou o relacionamento então beleza, terminou o relacionamento você está nessa questão, vamos torcer para que você tenha uma outras fontes de comportamentos reforçador você tenha uma boa rede de apoio tenha uma rotina enriquecida, goste do seu trabalho cara, quanto mais você tiver, curta a sua família tenha um bom relacionamento com seu irmão tenha um amigo que vai ali cara, quanto mais você tiver essas coisas, mais blindado você está contra o problema do término.

O problema é que muitas pessoas abrem mão dessa galera e desses comportamentos em prol do namoro. E aí você está fazendo um suicídio quase. É uma roleta russa. É você botar uma bala e você arrebente seu tornozelo. Você vai conseguir andar, mas vai doer. Beleza, então aconteceu isso, qual que é o próximo passo? E aí de novo, experiência clínica barra alguma coisa de neurociência barra experiência pessoal. Não precisa bloquear no Instagram, mas silencia. A última coisa que você precisa em um término de relacionamento é ficar olhando a pessoa. É você pegar o cara que parou de fumar e acender um cigarro e deixar na frente da boca dele.

Você olhar o Instagram do seu ex e botar um cigarro aqui. A pessoa parou de fumar, tá doendo, tá em abstinência. Aí você olha e fala assim, porra, tá louco? Ah, mas ainda assim eu vou lá no Instagram da pessoa e olho. Beleza, ok. Mas na média, na média você vai ver menos. Porque se você silenciou, você tem que ter o comportamento de clicar lá, pesquisar o nome da pessoa, ver o que tá acontecendo. É diferente, você tem um esforço ativo pra ir atrás. É diferente, por exemplo, de você abrir o Instagram e tá a foto da pessoa ali na sua cara, na praia, com os amigos.

Então, silencia, evite os gatilhos, evite os contatos, o máximo possível. Por quê? Porque, cara, você não vai negociar com suas emoções, se você tiver contato com aquilo ali vai doer. Então evita. Assim como uma pessoa que quer parar de comer doce, não compra. Mais fácil. Ah, mas eu posso pedir no iFood? Pode, mas aí você vai ter que pedir o bagulho no iFood. Em três meses, provavelmente, só de você não ter em casa, você evitou várias vezes que você comeu. De comer. Tá?

Outro ponto, pessoal. Assim... Isso é uma coisa muito pessoal, tá? Mas assim... Destila a sua tristeza em estudo e trabalho. O que dá. É o que eu fiz. Quando eu terminei o relacionamento lá atrás, que eu gostava muito da menina, cara, eu fiquei mal pra caralho. Muito mal.

Muito. Fiz tudo que eu falei aqui pra vocês até agora. Eu tinha uma rotina, eu continuei fazendo. Tem que continuar fazendo. A última coisa que você quer quando você termina um relacionamento é ir à academia, puxar peso, se você já ia. Mas, meu, você tem que fazer tipo assim, cara lembra de mim, olha meu vídeo me manda DM faz alguma coisa, mas você tem que fazer não, pelo menos eu vou fazer uma esteira, 5 minutos só de você ir à academia, ver pessoas isso já vai melhorar bastante tem que ser feito tem que ser feito tá?

e o que eu fiz? além de manter todos os outros comportamentos, dá uma queda, não é a mesma coisa. Faz um treino meio xoxo, dá uma deslizada aqui e ali, umas leves compulsões aqui e ali, come pra mais aqui e ali, aumenta a ingestão de álcool aqui e ali. como se fosse um buraco na estrada menor, sabe? Dá um baque assim, mas não quebra o carro. Entende? Dá um baque assim. Pode ser que dê uma entortada na roda, mas não quebra o carro. O carro continua caminhando.

Ou o carro continua andando. Então, pô... Como se você estivesse entrando numa estrada de chão, de pedregulho. Você tem que dar uma reduzida, dar umas batidas, dar umas frouxadas nos parafusos, meio que isolar uma coisa ou outra ali, mas se você olha o carro de longe, tá andando. É diferente do carro capotar, se estalbar, se enfiar em droga, um monte de merda, abandonar trabalho. Cara, eu tenho uma regra na minha vida, eu nunca uso droga, e no caso hoje, até comentei esses dias no Instagram, hoje a única droga que eu uso é álcool. Consumo álcool moderadamente, raras as vezes, excessivamente. Mas eu tenho uma regra.

Eu nunca uso álcool ou qualquer outra coisa tipo comida, ajacá, essas coisas, se eu tô mal pra ficar bem eu nunca uso nisso aqui porque não vai ajudar, vai dar um rebote, vai piorar a minha regra é eu tenho que estar bem ou normal pra ficar um pouco melhor, pra curtir esse primeiro degrau aqui, tipo, você tá mal, aí você quer pra ficar bem, cara, isso não funciona e dá um rebote depois, filha da mãe, é pior, então tenha isso em mente e aí dentro do possível, eu estudava muito lia, estudava, lia, lia, lia estudava, fazia resumo, terminei de escrever artigo organizei um monte de coisa nos estudos eu destilei isso, eu escrevia muito sempre escrevi muito e você destila de alguma forma aquilo para um lado produtivo na sua vida.

Entende? Cara, em algum lugar você vai ter que botar essa sensação merda. Em algum lugar você vai ter que jogar isso. Que seja minimamente num comportamento adaptativo. E não num comportamento autodestrutivo. Como eu disse, você estava no asfalto, estava andando bem, 100km por hora, treinando bem, comendo bem, estudando bem, dormindo bem veio um término de relacionamento, entrou numa estrada de chão só que se você olhar, beleza, tô com uma insônia, comi uns doces a mais, faltei um dia na academia alguma coisa ali deu uma zoada, mas você olha, você tá entregando, tá batendo prazo, tá indo trabalhar, tá conseguindo treinar minimamente de cinco refeições saudáveis que você fazia, você tá fazendo agora três, tá pulando duas ou numa seja a cor, mas velho, parem com essa mania merda que as pessoas têm de ser eu chamo da síndrome de Jack, você conhece a síndrome de Jack?

Muito comum, pode olhar nos seus pacientes aí na clínica quem é terapeuta, muito comum a síndrome de Jack. A síndrome de Jack é assim, já que eu comi um doce depois do almoço, vou pedir uma pizza no jantar. Já que eu não tomei café hoje, não vou treinar também. Não tomei café, não comi de manhã, não vou treinar. Já que sábado eu tomei uma long neck de Heineken no almoço com a família, não vou mais correr o que eu ia correr a tarde porque eu tomei uma long neck. Cara, calma velho. A síndrome de Jack. Eu tenho certeza que você faz muito isso. Ah, já que eu comi mal aqui no almoço eu não vou fazer meu cardio.

Por que tem uma coisa com a outra? Vai fazer o cardio, mesmo comendo mal, você tem que fazer o cardio. Só que a gente tem esse negócio de, tipo, tem que estar tudo redondinho, ter as condições perfeitas para executar esse é o pior armadilha que você pode ter em um término de relacionamento, porque o carro começa a dar as bambadas, aí você pensa, já que tá andando mal aqui eu vou parar essa porra também, não tá andando? Tá baqueando? Sei lá, antes tava tudo melhor, não faz isso velho, siga com o carro baqueando, porque logo ali na frente tem asfalto de novo. Vai dar uma escambalhada, vai cair num buraco aqui, sei lá, no final de semana, você vai ficar meio louco, vai beber demais, sei lá, velho.

Mas continua com o carro andando. Entregue as coisas, faz o que tem que ser feito, não deixa ninguém na mão, trabalha. Vai ser uma merda, vai ser uma merda, você não vai querer fazer, vai demorar, não vai render, vai estar tudo zoadado, a cabeça vai estar uma zona, os pensamentos do torto, comeu mal, está inchado, dormiu errado, está com sono, mas o carro está andando, às vezes ele quase dá uma parada, mas está girando a roda, enquanto a minha roda estiver girando do carro, está tudo certo e não caia na síndrome de Jack, porque isso é uma armadilha filha da puta já que eu não fui à academia até hoje, quarta-feira, sei lá, já que eu não fui à academia até hoje, eu não vou mais então essa semana, segunda eu volto o que? que lógica que tem isso que você está

falando? Então, continua com a roda girando, sempre imagina você, não olha o carro de dentro, sempre imagina você olhando o carro de fora, uma terceira pessoa, imagina você se olhando, a gente chama isso de meta-visão, meta-cognição, você pensa sobre o que você está pensando, você pensa sobre o que está acontecendo com você, você olha você de fora.

Você diz, não, peraí, tá andando. Tá andando. Uma última coisa. Eu vi nos outros comentários que vocês assistem até o final do vídeo mesmo, né? Muito legal isso. Uma última coisa. Vai parecer fútil, mas é extremamente importante. Extremamente importante. Cara, fica bonito. Fica bonita.

Sério. O que significa isso? Continua indo ao barbeiro, corta esse cabelo ridículo aí que você fica quando você termina um namoro. Parece um Neandertal bêbado, com essa barba ridícula. Organiza. Deixa bonitinho, pô. Faz os pés, organiza, corta o cabelinho. Por quê? Porque, meu, a última coisa que você precisa nesse cenário aí é se olhar no espelho de manhã e se achar feio. Tá? Usa sua melhor roupa, vai trabalhar arrumado.

Bota um tênis. Bota uma calça jeans, seu melhor vestido, blazer que você só usa em reunião, agora vou começar dia de semana a usar ele. Support, tá? Support. É importante nesse momento. Pode parecer fútil, mas é muito importante. É diferente de estar assim ou de pijama jogada no sofá, descabelado, sem fazer a barba. Ok? Então é isso, pessoal.

Espero que ajude de alguma forma. Basicamente o que eu quero dizer é, cara, vai ser uma merda. Vai ser uma merda. Por que vai ser uma merda? Porque tiraram o hábito de você, que era uma pessoa, um hábito em forma de pessoa. As experiências agora são novas, principalmente se você tá muito tempo mas desde que você não tenha feito a cagada de ter abandonado toda a sua vida em prol dessa pessoa a não ser que, sei lá, você tá 35 anos casado aí você vai ter só o futebol com os amigos e alguma coisa, o resto vai ser meio que tudo, você vai formar vínculos com outras pessoas por causa dessa pessoa, enfim e se você conseguir ter um ambiente minimamente rico em outros estímulos evitar os gatilhos e principalmente cara mesmo estando numa estrada de terra toda esburacada continuar com o carro caminhando fazendo o carro andar minimamente velho deixa o tempo agir que as coisas vão se resolver o tempo é muito poderoso muito cara inclusive eu tatuei um relógio, o significado dele é esse?

É pra eu lembrar que o tempo passa. E nada sobrevive a ele, cara. Não tem emoção que sobreviva ao tempo. Ele corrói tudo. Ele é indestrutível. Ele destrói todas as emoções ruins. É só deixar ele passar. Porque aí, quando esse tempo terminar de passar, você tem que olhar pra trás e falar Caramba, velho! Eu passei toda a estrada de terra! E não olhar pra trás e ver o seu carro virado lá no outro lado e daí você quebrou tudo em volta porque você perdeu o controle.

Não perca o controle, cara. Não perca o controle. Eu confio em você. Fechou? Beijo. Beijo pra vocês.