



Renata Simões

## Como é viver no espectro?

**P**ara descrever como é viver no espectro em um mundo de pessoas ditas normais, busquei a sensação de fechar o diagnóstico, há cinco anos. Foi como aprender a dirigir, e ainda que seja difícil lembrar como é não saber dirigir depois de anos de prática, com o diagnóstico é a mesma coisa. Como era quando eu não sabia? Era estar sentada entre o banco e a direção, sem muita consciência de que havia um volante, e que eu era responsável por direcioná-lo.

O conceito de Transtorno do Espectro Autista (TEA) aparece em 2013 como classificação no DSM-V, Manual Diagnóstico e

Estatístico de Transtornos Mentais, elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria. Lorna Wing, em 1981, já defendia a tese que dava ao autismo o âmbito de espectro, e que a síndrome de Asperger fazia parte do mesmo fenômeno do autismo infantil precoce, e de outros transtornos globais do desenvolvimento. Para eles, sou uma pessoa no grau leve, já fui "autista altamente funcional". Uma pessoa que trabalha bem, e que terá poucos coleguinhas.

A persona de repórter de TV pode parecer incompatível com dificuldades na sociabilidade. As pessoas não imaginam o trabalho que dá para manejar isso, al-

go que prometo abordar numa coluna futura, assim como os conceitos de neurodivergente e neurotípico. Começamos com um dos conjuntos de caracte-

**Terapias podem auxiliar um cérebro brilhante a não ficar preso dentro de si até o fim da vida**

rísticas que compõem o espectro, os "déficits na comunicação social e na interação social em múltiplos contextos, incluindo em comportamentos não verbais de comunicação usados pa-

ra interação social".

Numa videochamada, você encontra dificuldade de compreensão total da mensagem, é difícil ler os códigos físicos, a variação melódica da fala é prejudicada. Essa realidade pandêmica é próxima à vida de alguém que vive com TEA. Um aprendizado constante para equilibrar o que vem de fora com o de dentro, como qualquer outro transtorno, de atenção, ansiedade, compulsivo, obsessivo.

O debate sobre espectro é amplo, e nenhum autista fala de um autismo que não seja o seu. Há necessidade de amparo psicossocial para todos os campos do espectro. Há urgência em políticas

públicas para crianças, suas mães e seus pais, porque as terapias não só diminuem o sofrimento infantil, como podem auxiliar um cérebro brilhante a não ficar preso dentro de si até o fim da vida. No autismo leve, a convivência com outros alunos neurotípicos é primordial para que a criança se desenvolva e conviva cada vez melhor em sociedade, ao contrário do que disse o ministro da Educação. Assim, essa pessoa descobre antes que está sentada num banco de automóvel e que, controlando bem a direção, a estrada fica mais suave. ●

É JORNALISTA, CURIOSA, PALPITEIRA E VICIADA EM PAPEL

## RELACIONAMENTO

## É possível encontrar um amor às cegas?

— Reality da Netflix parte dessa premissa, mas na prática é comum confundir amor e paixão

ANA LOURENÇO

Está nas músicas, nos filmes e nas séries de televisão. Mas o conceito de alma gêmea existe de fato? "A paixão tem a possibilidade de acontecer instantaneamente. Mas, muitas vezes, a idealização é maior do que o sentimento, porque um está buscando o que ele acha que o outro tem para oferecer, mas são as coisas que ele quer numa pessoa. Já o amor não, ele demanda tempo e construção para conhecer a pessoa", explica a psicóloga especialista em relacionamento Fernanda Friederick.

Dito isso, seria possível amar alguém que nunca se viu pessoalmente? Com essa premissa, a série da Netflix *Casamento às Cegas* coloca 32 pessoas para tentar achar o par ideal em conversas em cabines, sem que se possa ver (nem tocar) quem está do outro lado. Para se encontrarem, é preciso aceitar um pedido de casamento e, em um mês, decidir se querem ou não dizer "sim". Na vida real, no entanto, não é

tão fácil encontrar alguém nunca antes visto. Mesmo em aplicativos de namoro, como Tinder, Happn ou Bumble, a foto e o perfil estão à disposição para buscar as respostas necessárias. Para a terapeuta matrimonial Cris Monteiro, aí está a armadilha. "Precipitamos o julgamento antes de conhecer o outro. Seria preciso meses, ou anos, de convivência e intimidade para falar em amor", explica.

De acordo com o site de relacionamentos Dating.com, houve um aumento de 82% no namoro online global em março de 2020, quando começaram restrições em razão da pandemia. Desde então, a procura pelo "match perfeito" só aumentou. O problema é que se busca a paixão sob o nome de amor. Na paixão, é comum criar uma imagem do outro e se entregar a ela. "É como se a gente fosse buscar confirmações daquilo que se busca no outro. É claro que há certas afinidades, mas são afinidades momentâneas, porque não conhecemos o outro de verdade", diz Fernanda.



Cena de 'Casamento às Cegas': depois da paixão, a calma

**"Quando estamos apaixonadas, direcionamos nosso interesse, motivação, em uma só direção. Por isso dizemos que (o amor) é cego"**  
Nanci Kalbeitzner  
Neuropsicóloga

Na série da Netflix, é depois do encontro (o que eles chamam de "lua de mel") que os casais convivem e passam a ver que o amor talvez seja paixão, atração – pela voz, conversas, visão de vida – ou uma simples empolgação. Se não existir uma base, um pilar que sustenta a rotina, ele pode acabar. "Precisamos reconhecer que, estando em um relacionamento, algumas vezes será preciso desapegar-se de ideais considerados intocáveis até então. É muito importante encontrar valores e conceitos que sejam adequados à realidade do casal", diz Cris. "A

mulher moderna vem revolucionando tais idealizações romantizadas e está trocando a antiga ideia de Cinderela por uma personagem destemida e determinada a trilhar o próprio caminho."

Na cultura ocidental, é comum a paixão vir primeiro que o amor. Enquanto uma causa ansiedade, o outro dá segurança. Amar e se apaixonar mexe com todo o corpo, especialmente o cérebro. "A paixão é um estado afetivo intenso, que domina toda a nossa atividade psíquica. Quando estamos apaixonadas, direcionamos nosso interesse, motivação, em uma só direção, ofuscando todo o resto. Por isso dizemos que (o amor) é cego. Minimizamos o medo, a raiva, os aspectos racionais", conta a neuropsicóloga Nanci Kalbeitzner.

**SINTOMAS.** Coração acelerado, menos fome e sono, mais euforia, insegurança e ansiedade, tudo isso só de sintomas físicos. Conforme Nanci explica, a paixão mexe também com a parte do córtex pré-frontal, que cuida do raciocínio lógico e razão e o núcleo accumbens, responsável pelo circuito da recompensa. Ambos ativados, somos supridos de hormônios como ocitocina (felicidade) e vasopressina (apego), e dopamina, associada ao prazer. "Ela atua no vício, por isso queremos ficar o tempo todo com a pessoa. E, por isso, muitos casais não chegam a essa fase, porque, conforme a paixão vai diminuindo, é como uma droga, eles querem o sentimento o tempo todo."

Mas nosso corpo nem aguentaria viver sob o efeito da paixão. Por isso, ela tem duração média de seis meses e máxima de dois anos. Depois das doses de prazer, vem a calma. Mas nem sempre é preciso seguir essa regra. "Muitos casais, por exemplo, começam uma relação na amizade. O amor é um sentimento que parte de pequenas escolhas", explica Fernanda. ●

PRÉVIO ÀO ENTREVISTA DE PRESSÃO POR O ESTADO DE S. PAULO. O ESTADO DE S. PAULO. O ESTADO DE S. PAULO.

P pressreder