

Saúde



NUTRIÇÃO

Pode comer o pão vencido?

Manter na geladeira ou congelar ajuda, mas é preciso estar atento às características

Pode
comer
pão
vencidoPILAR POSE
do La Nación

Como o meu cérebro processa o amor? Por que, mesmo quando amava, fui infiel? Por que o trabalho pessoal é tão importante para estar bem em um relacionamento? Essas são algumas das perguntas que surgem quando se investiga o tema.

Passamos pela euforia, pelo otimismo, pela idealização, pela ilusão e pelo desejo intenso, fruto de estar imerso em um mar de hormônios. Mas o que acontece em nossa biologia e psique?

De acordo com a psicóloga e escritora Pata Liberati, "o cérebro apaixonado é um cérebro cheio de neurotransmissores da felicidade e do prazer, um cérebro ofuscado, entusiasmado, quase cego. Vive-se em uma espécie de ilusão e vê-se o outro como perfeito".

Para o psicólogo Tomás Cuirolo, "a paixão ocorre muito mais na fantasia que temos um do outro do que em razão do outro em si. Sempre no início, quando estamos conhecendo a outra pessoa, relacionamo-nos com a imagem mental que começamos a criar dela, mais do que com quem o outro realmente é. Muitas teorias falam desse processo como parte fundamental para a procriação da espécie".

Uma das primeiras a estudar o amor pela ciência foi a antropóloga Helen Fischer. Em sua palestra "Why we love, why we cheat" (Por que amamos e por que traímos), Fischer apresenta os resultados de um estudo no qual submeteu pessoas apaixonadas a uma ressonância magnética funcional para entender como o cérebro processa o amor.

Com base em suas conclusões, ela descreve três tipos de amor ou três fases neurobiológicas pelas quais o cérebro passa ao se sentir enamorado: a luxúria, a paixão ou o amor romântico, e o apego profundo a um parceiro.

De acordo com a pesquisadora, "o amor romântico é muito simples: você se torna sexualmente possessivo, com o propósito claro de unir duas pessoas com força suficiente para começar a criar bebês em equipe". Essa fase aciona a liberação de dopamina, o neurotransmissor que estimula os centros de prazer no cérebro. A dopamina combinada com a norepinefrina pode nos fazer sentir cheios de energia e euforia.

Os outros dois tipos de amor no cérebro são a luxúria e o apego. Segundo Fischer, a luxúria é o impulso sexual, o desejo de gratificação sexual. Responde à necessidade biológica de reprodução e é caracterizada por ser regulada pela testosterona e pelo estrogênio.

E o terceiro sistema cerebral é o apego: a sensação de calma e segurança que podemos sentir com um parceiro a longo prazo, uma fase governada principalmente pela ocitocina. Compreender e aceitar esses mecanismos de nossa biologia pode nos ajudar a viver nossos relacionamentos amorosos com mais consciência.

MUITOS AMORES

A antropóloga explica que esses tipos de amor são ativados em diferentes áreas de nosso cérebro, que não estão necessariamente conectadas, o que possibilita amar mais de uma pessoa ao mesmo tempo.

— Você pode sentir forte apego a um parceiro de longa



Além do
coração,
hormônios,
reações
cerebrais e
muita psicologia
estão por trás
desse amor
afetivo

POR DENTRO

O que passa no seu corpo quando há paixão, amor ou infidelidade

O cérebro apaixonado é cheio de neurotransmissores da felicidade e do prazer, um cérebro ofuscado, entusiasmado, quase cego

Pata Liberati,
psicóloga

"O amor muda com o tempo. Mas, se tivermos sorte, a magia se transforma em segurança, conforto, calma e união com o parceiro"

Helen Fischer,
antropóloga

data e sentir um intenso amor romântico por outra pessoa, enquanto sente desejo sexual por pessoas que não têm relação com esses outros parceiros. Em resumo, somos capazes de amar mais de uma pessoa ao mesmo tempo. Cada experiência é controlada por diferentes áreas do cérebro que não estão bem conectadas entre si — explica Fischer.

Destes pontos, surge a necessidade de ter acordos claros dentro do relacionamento e respeitá-los.

— O amor muda com o tempo. Torna-se mais profundo, mais tranquilo. Os casais não passam mais o dia todo conversando, nem dançam até o amanhecer. A paixão desenfreada, o êxtase, o anseio, o pensamento obsessivo, a energia intensificada tudo se dissipa. Mas, se tivermos sorte, essa magia se transforma em novos sentimentos de segurança, conforto, calma e união com o parceiro.

Mas quanto tempo dura a paixão? Normalmente, de dois a dois anos e meio.

— Depois disso, o encantamento diminui, e começamos a notar todas essas coisas que não gostamos — afirma Tomás Cuirolo e acrescenta: — Muitas vezes, acontece que essas mesmas coisas que inicialmente fizemos nos apaixonar tendem a ser rejeitadas. Essa rejeição, geralmente, fala de características e situações muito semelhantes a seqüências ou experiências que vivemos quando éramos crianças em relação ao pai ou à mãe.

TRAÍÇÃO

Ao investigar psicologicamente as causas da traição e da quebra desses pactos, podemos descobrir que as razões desses comportamentos são muito mais profundas.

— A infidelidade depende muito do caso em particular, é difícil generalizar — esclarece Cuirolo. — Algo que acontece

bastante é o autosabotagem. Muitas vezes, há algo inconsciente em alguém que quer confirmar ou dar razões ao outro para mostrar que ele não é suficiente, ou que ele não pode, ou que não vale a pena.

Outra possibilidade é que a paixão diminua, o parceiro não nos chame mais atenção da mesma forma, e em vez de conversar, a pessoa vai buscar isso em outro lugar, talvez de uma maneira infantil. Quando não se tem as ferramentas adequadas para falar, a pessoa apenas segue o impulso.

Também pode acontecer de alguém ter se sentido traído, provavelmente quando era criança, e continuamente se protege da traição e, paradoxalmente, encontra como forma de proteção, trair e quebrar o acordo. Essas são apenas algumas possibilidades entre muitas outras que podem existir — esclarece o terapeuta.

— Há diferentes tipos de

infidelidades — concorda Liberati. — Um cenário pode ser o de uma pessoa com tendência à infidelidade, que basicamente sempre precisa do entusiasmo, da adrenalina, da ilusão. Depois, há a infidelidade que é a oportunidade de mostrar a um parceiro que algo precisa ser visto.

Como Jay Shetty destaca em seu livro "As oito regras do amor", o primeiro passo é nos prepararmos para o amor, aprendendo a nos amar sozinhos: nos entendendo, cuidando de nós mesmos e cuidando nossa própria dor.

Devemos aproveitar o tempo sozinhos ou ter um tempo sozinho quando em um relacionamento para nos compreendermos, nossos gostos e nossos valores — explica Shetty: "quando aprendemos a nos amar, desenvolvemos habilidades como compaixão, empatia e paciência, qualidades que podemos usar para amar outra pessoa".