Mente Curiosa - Ano 6, Nº 126 - Junho - 2022

Mente Curiosa

QUANDO A QUÍMICA BATE

De que forma a mente identifica a "pessoa certa" para nós?

ALERTA VERMELHO

Saiba identificar os sinais de um relacionamento tóxico para não cair nessa cilada

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



OS SINAIS DA PAIXÃO

Se apaixonar é viciante, e a ciência explica o por quê: o efeito dela em nosso cérebro é semelhante ao da cocaína

Brasil Revistas

Entre em nosso Canal no Telegram.
Acesse t.me/BrasilRevistas



Tenha acesso as principais revistas do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!

editorial

Um sentimento poderoso

Alguma vez na vida, você já se apaixonou, isso é fato. Isso porque o amor está presente em nossas vidas a todo momento, desde que nascemos. O amor também carrega sentimentos como compaixão, confiança e cuidado. Afinal, já diria o ditado: “Quem ama, cuida”. Para enaltecer a importância desse sentimento tão nobre, desenvolvemos esta edição de Mente Curiosa.

Aqui você irá descobrir por que amamos, os benefícios de viver esse sentimento e como o conceito de amor foi representado ao longo da História. Falamos ainda sobre o amor próprio, diferentes formas de relacionamentos modernos e muitos outros assuntos relacionados ao ato de amar.

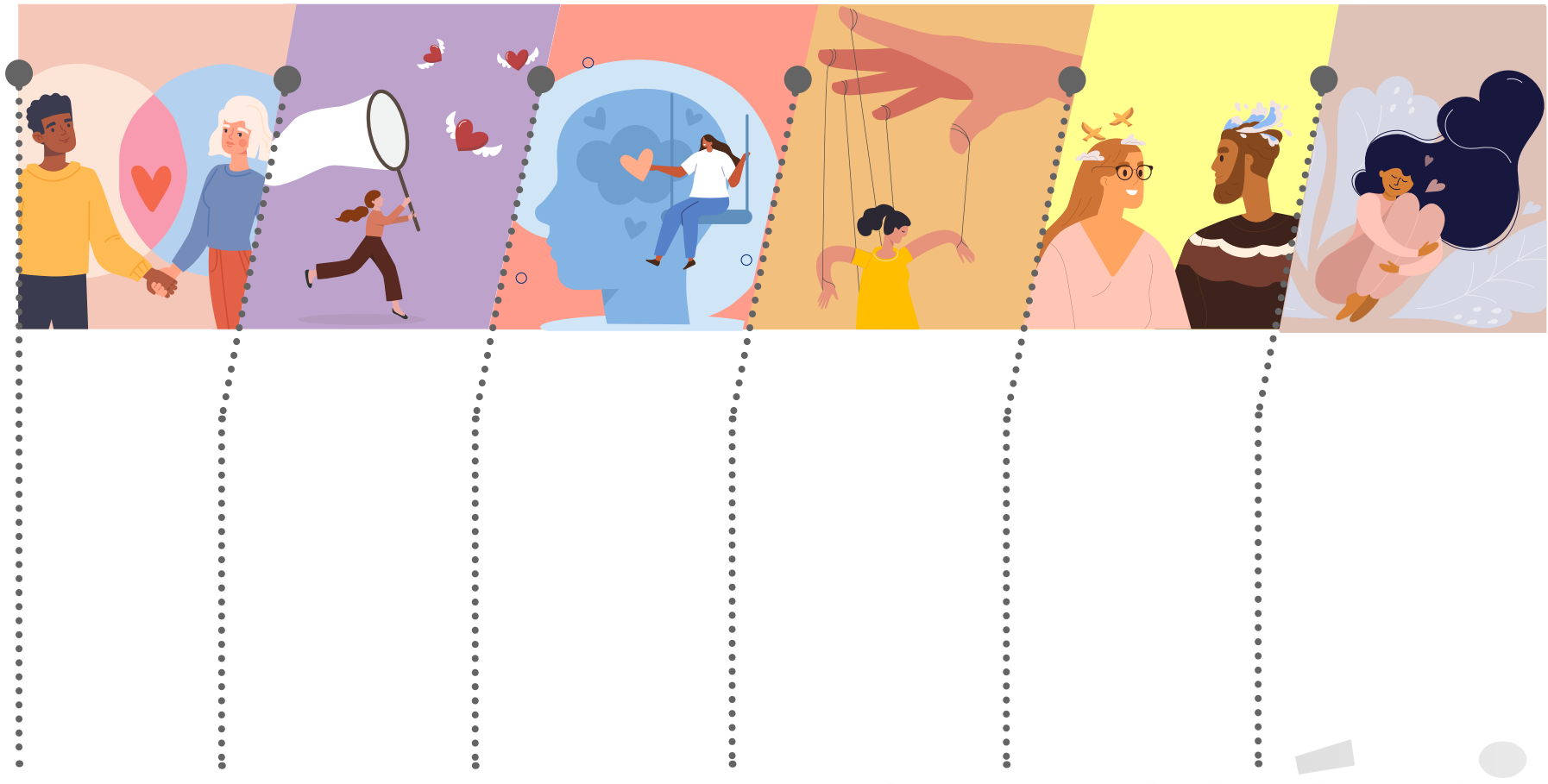
E aí, você está aberto a uma nova paixão ou já foi fisgado por um amor eterno?

Boa leitura!

Flávia Magalhães, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Luiza Leão
ILUSTRAÇÃO LvNL/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada

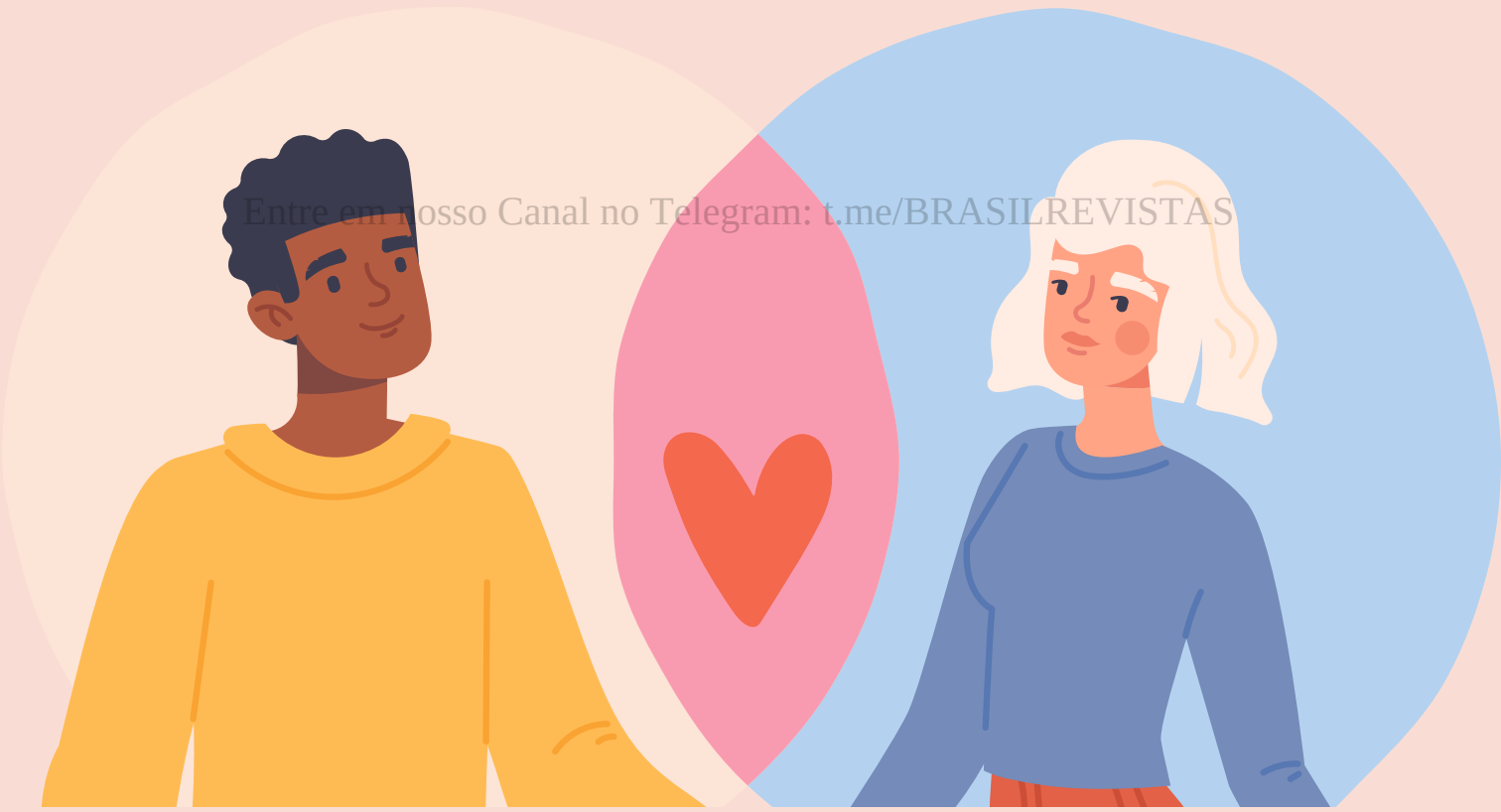


sumário

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

AFINAL, o que é amor?

Qual o conceito desse sentimento? Por que amamos? Entenda as diferentes formas de amar e as explicações para as paixões mal resolvidas



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

"Amor é fogo que arde sem se ver. É ferida que dói e não se sente. É um contentamento descontente. É dor que desatina sem doer": tais palavras escritas pelo poeta português Luís Vaz de Camões, em algum momento de sua vida, caro leitor, devem ter passado pelos seus olhos ou ouvidos. E sofrer desse amor idealizado, que tortura e é carregado de tristeza, é algo muito comum quando se pensa nesse sentimento tão notável. No entanto, será que o amor é sempre um sofrimento eterno? Não seria ele também promotor de alegrias, criador de laços e um aglomerado de tantas outras emoções?

Por mais de 30 anos, a antropóloga e especialista na biologia do amor, Helen Fisher, pesquisou o porquê de nos apaixonarmos e como ocorre esse processo da construção do amor romântico. Para a estudiosa, o amor pode iniciar com uma dessas três emoções: desejo intenso, motivação e "obsessão". O desejo intenso se define como uma vontade vigorosa em estar com alguém em particular, esperando que a pessoa seja recíproca, convide-o para sair e diga que ama você. Já a motivação é o que faz você pensar que realmente quer a pessoa em questão ao seu lado. Por último, a tal da "obsessão" se refere ao fato de você não tirar o amado dos pensamentos.

Algumas pessoas, primeiro, têm relações sexuais para, depois, apaixonarem-se. Outras, sentem-se extremamente conectadas a alguém por anos e, após alguma mudança de trajetória, amam perdidamente e só então começam a praticar sexo.

Em suas palestras e artigos, Fisher explica que, quando alguém se apaixona, tudo ganha um significado especial. O foco é direcionado para a pessoa amada: como ela anda, o carro no estacionamento ganha destaque e até mesmo a água que ela bebe é diferente. Ao recolher depoimentos para pesquisas científicas, a antropóloga notou que as pessoas conseguiam listar o que não gostavam na pessoa amada, mas davam mais importância ao que adoravam, sem contar que afirmavam pensar no outro praticamente o dia inteiro.

CORAÇÃO OU CÉREBRO?

Apesar de o coração ser o símbolo mais recorrente ao se representar o amor, o sentimento nasce dentro do cérebro. Pesquisas científicas revelam que as estruturas cerebrais relacionadas às recompensas são ativadas quando alguém está apaixonado. Tais áreas são ricas em neurotransmissores como a dopamina e a endorfina. Esta primeira, também liberada durante os orgasmos, faz com que você desenvolva uma conexão com o(a) parceiro(a). E, em sua ausência, o relacionamento se torna frágil e pode fazer com que ambos os envolvidos na relação busquem prazer com outras pessoas.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ao vermos a pessoa amada, liberamos mais noradrenalina, hormônio responsável por acelerar o ritmo do coração. Assim, nosso rosto fica vermelho, as mãos suam, os lábios ficam rosados e as pupilas dilatam. Em seguida, é a vez da dopamina agir, pois, ao reconhecermos a pessoa amada, temos a mesma boa sensação de comer um doce ou a nossa comida favorita, já que está relacionada às recompensas. A serotonina, por outro lado, é o que nos faz sentir obcecados por alguém.

E é por conta da alta produção de hormônios e neurotransmissores que, repentinamente, ficamos desordenados e acabamos falando frases sem sentido ou agindo de forma estranha. O contato físico, então, libera mais endorfina, responsável pelo prazer.

No entanto, após o ápice da paixão, é a oxitocina – ou hormônio do carinho – a responsável por criar vínculos e fazer com que o amor romântico evolua para uma relação mais séria e duradoura. É ainda a oxitocina quem nos faz focar a atenção no outro e nos prepara para uma convivência de longo prazo. “O amor romântico pode ser conceituado como uma necessidade do outro, que precisa necessariamente de reciprocidade para ser satisfatório, e na verdade não é amor, e sim a necessidade que a pessoa sente de ser nutrido pelo outro. Uma pessoa pode viver um romance com amor, mas o romance não é o amor, pois depende de reciprocidade, e o amor é uma doação natural do ser”, explica o terapeuta de autoconhecimento João Gonsalves.

Amar, no entanto, é diferente de se apaixonar. “Amar é um sentimento profundo de boa vontade, de bem querer, onde realmente desejamos que o outro seja feliz, e se pudermos contribuir para essa felicidade, o fazemos sem objetivar receber nenhuma recompensa. Apaixonar-se é um sentimento que está sedimentado no desejo de se relacionar afetivamente e sexualmente com a outra pessoa, e esse sentimento para prosperar, precisa necessariamente de



Baixe agora o Guia do Telegram em t.me/BRASILREVISTAS

reciprocidade. Todo relacionamento íntimo necessita de reciprocidade, pois, ao beijar, precisa duas pessoas, assim como para fazer sexo. A paixão nos leva a querer uma interação, uma troca, e não é uma doação, e sim uma necessidade do outro", diferencia o terapeuta.

Estudos mostram que a paixão pode durar semanas ou anos. Após esse período, vem a decisão se isso será o fim do relacionamento ou o início do amor, visto que este último se desenvolve com o tempo.

Ao vermos a pessoa amada, liberamos noradrenalina, que acelera o ritmo do coração. As mãos suam, o rosto fica vermelho, os lábios rosados e as pupilas dilatam. Em seguida, é a vez da dopamina, que causa sensações parecidas com comer nossa comida favorita, já que está relacionada às recompensas. A serotonina, por sua vez, nos faz sentir obcecados por alguém.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILPEGUTAS

DIFERENTES FORMAS DE AMAR

Além do amor romântico que sentimos por outra pessoa, também conhecemos diversas formas de amor no mundo moderno: pais e filhos, irmãos e amigos. O sentimento ainda carrega outras emoções com ele, como compaixão, confiança e compreensão. "Os sentimentos relacionados ao amor são principalmente o de aceitação e a compreensão, sendo que isso já traz muitos outros, que aumentam a harmonia entre as pessoas, e o resultado da aceitação é que não existe pré-requisitos para que a pessoa seja amada, compreendida e acolhida. A confiança é resultado da nossa autocompreensão, pois, ao nos conhecermos profundamente, sabemos que ninguém pode nos prejudicar, se antes no nosso subconsciente o padrão de desconfiança e a crença de que as pessoas querem nos prejudicar já não estiver instalado. Sendo assim, a desconfiança é em si, criadora de situações onde a pessoa se sente prejudicada", afirma João Gonsalves.

A importância de cultivar o amor cotidianamente é muito grande porque assim seremos mais compreensivos, pacíficos e ficaremos em harmonia. "Porém, tem muitos outros benefícios, como manter boa saúde, ter melhores relacionamentos, e mantermos um estado de paz interior. Somos uma essência amorosa e agir em coerência com nossa essência nos traz um grande bem-estar, e o corpo e mente ficam saudáveis", elucida.

TRAJETÓRIA DO AMOR

Ainda na pré-história, o objetivo do sexo era perpetuar a espécie. Cerca de 5.000 a.C., o homem sequer sabia que fazia parte da procriação e, assim, a mulher era enaltecida como a reprodutora, uma figura endeusada. Não havia o conceito de família mononuclear até o aparecimento da propriedade privada, em que o homem passou a considerar não deixar sua herança para o filho de outro, dando início ao sis-

tema patriarcal, em que a figura masculina assumia posição superior à da mulher e dos filhos.

No Brasil, apesar da promulgação do Estatuto da Família – que define família como "o núcleo social formado a partir da união entre um homem e uma mulher, por meio de casamento ou união estável, ou ainda por comunidade formada por qualquer dos pais e seus descendentes" –, a legislação também reconhece uniões homoafetivas, mediante uma decisão do Supremo Tribunal Federal.

Dessa maneira, o amor pode se manifestar de diversas formas e entre várias pessoas, promovendo sensações de alegria, compaixão e solidariedade. O poder do amor é capaz de transformar nossas vidas e elevar nossa capacidade de sermos resilientes ao lidarmos com os outros e com os problemas cotidianos.

Entre para o grupo Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



Coração partido

É muito provável que, alguma vez na vida, você já tenha sofrido com um "coração partido". De acordo com o terapeuta de autoconhecimento João Gonsalves, isso ocorre, primeiramente, porque nós mesmos temos um sentimento de não sermos amados e merecedores desse amor. "Essa autorreprovação gera situações onde não somos correspondidos no nosso desejo, e como já estávamos nos sentindo sem o amor dos outros, isso se acentua ao não sermos correspondidos. Isso vem originalmente da carência que desenvolvemos na infância, e procuramos compensá-la nos nossos relacionamentos afetivos. Como já viemos carentes, as probabilidades de gerarmos dores emocionais pela rejeição do outro é muito grande", explica o profissional.

Por isso, mais importante do que ter "pé no chão", é ter amor próprio e, consequentemente, a autoaprovação. Ao nos aprovarmos, iremos nos aproximar de pessoas que estão em harmonia conosco e, segundo o especialista, "a paixão poderá ser vivida intensamente sem preocupações".

Ilustrações
mentalmind, Nadya_Art e GoodStudio /Shutterstock Images

OS SINAIS clássicos da paixão

Este sentimento é capaz de mexer com o corpo de forma tão intensa que pode te levar ao colapso







É o amor / Que mexe com minha cabeça / E me deixa assim...". Zezé Di Camargo e Luciano não estavam errados quando escreveram essa tão conhecida música. Isso porque, segundo o neurocientista e professor Pedro Calabrez, os efeitos da paixão no nosso metabolismo podem ser maiores do que você imagina. "A paixão, do ponto de vista do cérebro, se assemelha a uma espécie de demência temporária, hipermotivacional, com características de estresse, obsessão e compulsão" explica.

E ponto de vista científico, ela é passageira e dura de 12 a 18 meses, no máximo. Isso quer dizer que deixamos de gostar do outro ao longo do tempo? Não. Na verdade, os efeitos da paixão - que você conhecerá a seguir - são de uma intensidade tão grande que nosso organismo não os sustentaria por muito tempo sem entrar em colapso.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

TENTEI ESCAPAR, NÃO CONSEGUI

O amor nada mais é do que o fruto de uma série de alterações no funcionamento do cérebro, dividida em fases específicas. A primeira é - justamente - a paixão, marcada por uma grande intensidade e curta duração. Como todas as outras emoções, a paixão é regulada pela ação de hormônios e neurotransmissores

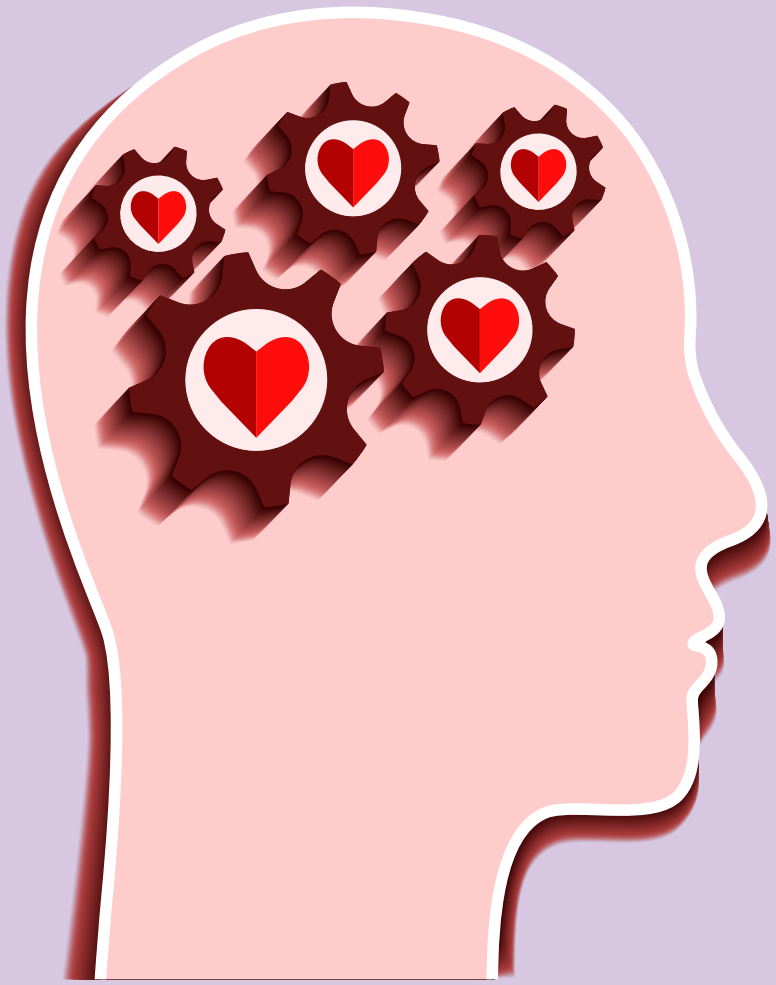
- substâncias químicas que exercem efeitos no corpo e na mente. “A paixão tem um efeito parecido com o da cocaína, e o sujeito apaixonado sempre quer sentir mais as sensações que ela traz, ao ponto que falta da outra pessoa pode causar um efeito parecido com a abstinência, já que as substâncias químicas deixam de ser lançadas repentinamente no organismo”, esclarece o psicólogo e terapeuta sexual Erick Paixão.

Os estados emocionais oriundos da paixão, como a saudade e a alta motivação, vêm de certas alterações cerebrais, como explica Calabrez. Nesse estágio, é comum a presença de dois hormônios: ocitocina e vasopressina, que possuem uma função muito específica: o sentimento de apego. É por isso que fica tão difícil escapar daquela pessoa.

TURBILHÃO DE EMOÇÕES

Com a paixão, algumas substâncias que provocam sintomas intensos e avassaladores em todo o corpo começam a surgir:

- Ocitocina e vasopressina: já mencionadas anteriormente, elas também afetam um outro circuito cerebral muito importante: o de recompensa. É dele que vêm elementos de motivação e prazer, semelhantes ao que sentimos quando realizamos uma tarefa difícil ou comemos algo que gostamos muito. A ocitocina, liberada principalmente pelo toque, ainda auxilia na confiança e na aproximação de outras pessoas, diminui a capacidade de pensar e raciocinar.
- Dopamina: esse sistema todo envolve a ação deste neurotransmissor muito famoso que possui diversas ações corporais. Durante a paixão, ela está intimamente associada ao prazer e à motivação, e portanto, levando à recompensa.
- Cortisol: tipicamente envolvido em episódios de estresse, o nível de cortisol se eleva e, por isso, surgem a euforia, a ansiedade e a insegurança durante a paixão. O coração bate com mais força e intensidade, você sente menos sono e até mesmo o sistema digestório se altera.
- Serotonina: justamente ela, a responsável por acalmar e trazer a velha e boa sensação de bem-estar, tem seus níveis diminuídos em 40%. O apaixonado ainda apresenta um grau de obsessão, sobretudo por meio de pensamentos invasivos e repentinos sobre a pessoa.



Edição em nome de Gabriela Alves (BRASIL REVISTAS)

A QUÍMICA DO DESEJO

A ligação entre duas pessoas pode ser feita de diversas formas, e o modo como elas interagem - conscientemente ou não - revela como estão conectadas uma à outra. Essa é a chamada “química”, uma combinação bem complexa que, de acordo com o psicólogo, é feita a partir do histórico de cada um, juntamente com substâncias liberadas no organismo. “Cada sujeito, no decorrer da vida, associa comportamentos e ideias a desejos, tanto sexuais, quanto amorosos. Logo, algumas características serão mais estimulantes que outras, como aparência, forma de se comportar, voz e cheiro. Quando vários desses estímulos surgem de uma vez, podemos sentir desde uma atração sexual a uma paixão estrondosa pelo outro”, pontua.



Por conta dessa onda de estímulos, a paixão pode ocorrer instantaneamente, e o fenômeno é conhecido como “amor à primeira vista”. O termo, porém, é um tanto equivocado. “A paixão é essa coisa avassaladora, um turbilhão de sensações e emoções. Já o amor é mais brando e pode ocorrer após a paixão. O amor é uma construção e depende da subjetividade e interações que ocorrerem entre os possíveis candidatos ao amor”, ressalta o psicólogo.

TODO CARNAVAL TEM SEU FIM

Calabrez comenta que, caso a paixão se torne amor e não se evapore no tempo, ela entra então na segunda fase, chamada de “amor companheiro”.

O primeiro sintoma dessa nova fase é a diminuição de todos os hormônios atrelados à paixão. Por isso, o amor companheiro é mais brando. A ação da dopamina, por exemplo, retorna aos seus níveis normais e, por consequência, nossa motivação também. O aspecto obsessivo também desaparece, graças ao retorno dos valores basais dos níveis de serotonina. E com a redução do cortisol, o nível de estresse também abaixa.

O hormônio ocitocina, porém, permanece em níveis elevados durante o amor companheiro. O que é super positivo, já que ele está relacionado ao afeto, ao apego e à conexão humana construída entre duas pessoas.

Entre no grupo Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Agora, ficamos menos emocionais e mais reflexivos. Os efeitos da paixão ainda podem dar lugar ao desinteresse e até ao arrependimento. Tudo também deixa de ser automático, ou seja, a fixação pela pessoa, o pensamento exclusivo e o desejo de agradar podem demandar mais trabalho. “O amor companheiro é marcado por uma forte conexão, que no começo não é intensa no começo, mas com o passar do tempo ela se torna tão forte que ocorre uma espécie de interdependência entre as pessoas”, comenta Calabrez.

Justamente por atingir um nível tão profundo de conexão, casais que estão juntos há muito tempo podem sentir de forma muito mais traumática as brigas, decepções e rompimento, e levam mais tempo para superações também.

Exemplar pessoal. Cópia e Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



Quando tudo acaba

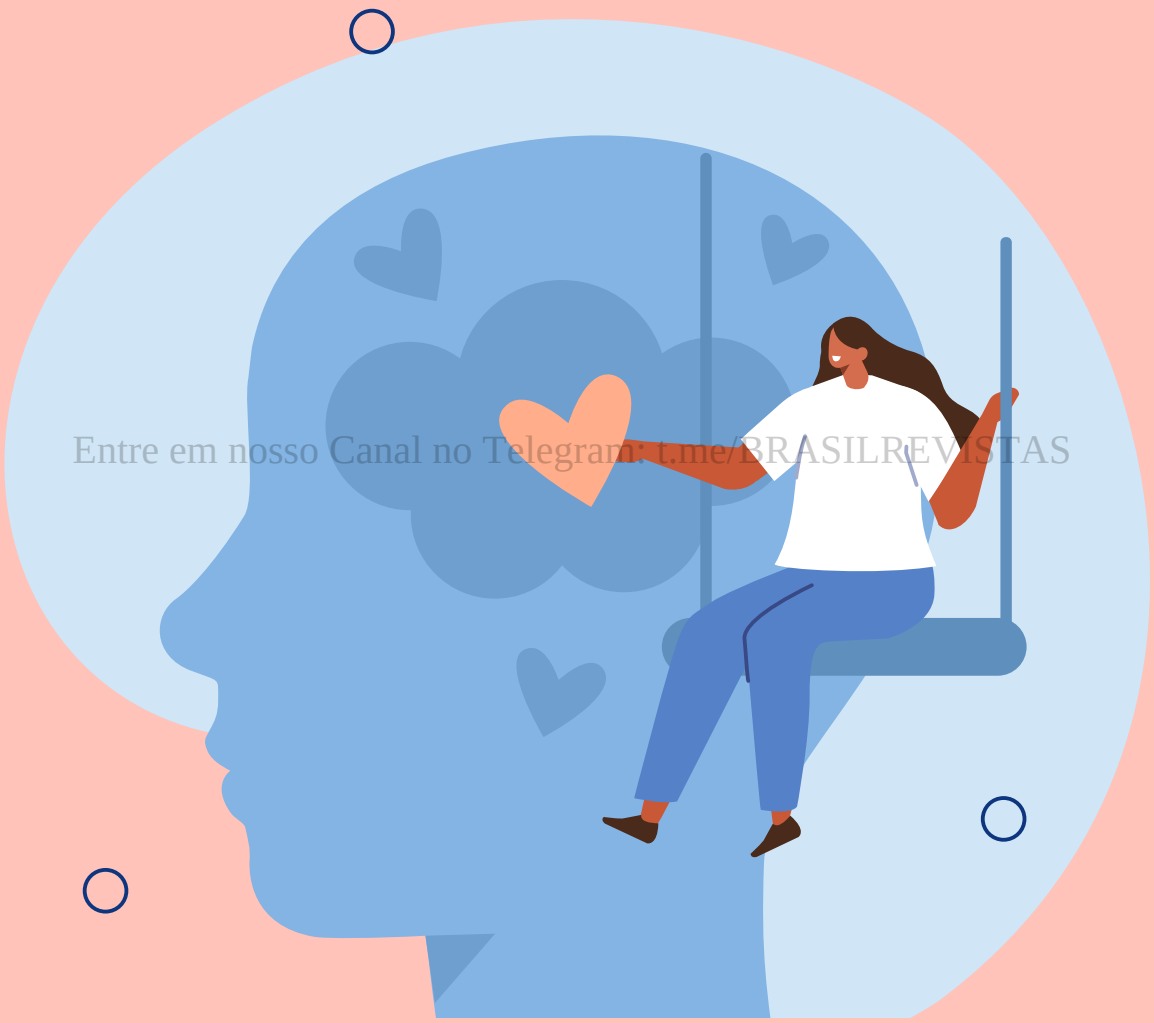
Quando a paixão morre, o investimento de energia para que aquela relação dure pode diminuir drasticamente. Portanto, para que ela obtenha sucesso, dois elementos são determinantes: a consistência e o esforço. “A dedicação durante a paixão não é mérito, justamente devido à essa orquestra fisiológica que está acontecendo, que está te inclinando fortemente a tudo isso” diz Pedro.



Ilustrações
Blueastro, eamesBot, Larika24 e LvNL/Shutterstock Images

COMO você ama?

Gary Chapman define as cinco linguagens do amor, formas como comunicamos ao nível emocional



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Você já percebeu como os relacionamentos amorosos começam a ficar menos interessantes depois de um certo tempo? A causa disso pode ser uma das suas cinco linguagens do amor. Isso porque sentir-se amado e valorizado é uma das principais necessidades emocionais do ser humano, em qualquer fase da vida. E todos nós manifestamos e recebemos amor por meio das cinco linguagens de amor. Quando as nossas necessidades emocionais não estão satisfeitas, nos sentimos infelizes e rejeitados, o que pode acabar com um relacionamento. Saiba mais sobre as linguagens de amor, suas principais características e como satisfazer a cada uma delas.

MUITAS FORMAS DE AMAR

As cinco linguagens do amor é uma teoria criada pelo pastor norte-americano Gary Chapman. Segundo ele, cada pessoa demonstra amor e se sente amado de uma forma única. Entretanto, é possível dividir essas formas de amor em cinco grandes grupos:

1. palavras de afirmação;
2. tempo de qualidade;
3. atos de serviço;
4. presentes;
5. toque físico.

Apesar de não haver nenhuma comprovação científica, a teoria de Chapman foi elaborada a partir de seu contato frequente com dezenas de casais que o procuravam para receber conselhos amorosos. Com seus atendimentos, o pastor percebeu que algumas coisas pareciam se repetir no comportamento dos indivíduos. Chapman entendeu que o grande problema dos casais é que ninguém sabia expressar o amor de forma que o outro entendesse. Para que você possa entender melhor, conheça cada uma das cinco linguagens do amor.

PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Quando elogiamos ou agradecemos a alguém, estamos reconhecendo as coisas feitas por essa pessoa. O reconhecimento nos deixa motivados, felizes e com vontade de repetir os mesmos comportamentos que geraram os elogios - afinal, quem não gosta de escutar algo positivo?

Elogios, frases de admiração, incentivos verbais e agradecimentos fazem parte das Palavras de Afirmação. Pessoas com essa linguagem do amor se sentem queridas quando são reconhecidas por meio das palavras.

Se você conhece alguém que tem essa linguagem como dominante, não poupe reconhecimentos verbais. Agradeça pelos trabalhos feitos, elogie diariamente e expresse verbalmente que a admira.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



TEMPO DE QUALIDADE

Há quem goste de estar sempre na companhia das pessoas que amam. Para elas, ficar junto é a melhor forma para demonstrar amor. Por isso,

gostam de ir a passeios, assistir filmes, jogar, cozinhar, entre outras atividades. O importante é ficar perto de quem gosta e aproveitar o momento.



ATOS DE SERVIÇO

Pessoas que têm Atos de Serviço como linguagem do amor predominante se sentem amadas quando alguém faz algo por elas. Pode ser lavar um copo d'água, fazer o almoço, arrumar a casa, preparar o banho etc. O que importa é o que você faz no dia a dia, não o que fala. É através do ato que mostramos que nos importamos.

PRESENTES

Esta linguagem é para as pessoas que se sentem amadas quando recebem algum presente. Mas isso não significa que você precisa gastar rios de dinheiro para satisfazê-la. O importante é a intenção do presente, não o seu valor. O ato de presentear indica que nos lembramos da pessoa em algum momento do nosso dia a dia. É nesse momento que ela se sente amada.





TOQUE FÍSICO

O Toque Físico é a linguagem do amor de quem se sente amado ao ser tocado por outras pessoas. Esses toques podem ser carinhos, massagens, abra-

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

ços, coçar as costas, cafuné - e, claro, sexo. O importante é o contato físico com as pessoas que ama.



QUAL É A SUA LINGUAGEM?

Se, ao ler sobre cada uma das linguagens do amor, você se identificou com pelo menos duas, saiba que isto é normal. Chapman defende que todo mundo tem as cinco linguagens. Isso significa que todos esses elementos precisam estar presentes em nossas vidas. Entretanto, existe um ou dois elementos que você precisa ter com mais frequência para se sentir amado.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Existem pessoas que só têm uma linguagem e que supri-la é o suficiente? Sim, com certeza. Mas, também há quem tenha duas linguagens predominantes e só se sente amado quando ambas são supridas.

COMO DESCOBRIR A LINGUAGEM DO AMOR DO PARCEIRO?

A partir de agora você já deve entender sobre a importância que as linguagens do amor têm em um relacionamento - não apenas entre casais, mas em qualquer tipo de relação. E para fazer com que o outro se sinta amado, é preciso descobrir a linguagem do amor dele.

Existem duas formas de descobrir: você pode pedir para a pessoa ler este texto, assim você poderá demonstrar amor na linguagem dela e ela na sua, ou você pode observar o comportamento do seu parceiro.

E isto não requer muito tempo, nem é tão difícil quanto parece. Sempre fazemos para as outras pessoas o que queremos que façam por nós. Isso inclui a demonstração de amor e afeto. Se você se sente amado com toques físicos, você também demonstra o amor dessa forma. Então, observe como a pessoa se relaciona com você. Veja o que ela gosta de fazer, como ela conversa e como tenta te agradar. Em pouco tempo você descobrirá qual é a linguagem predominante dela.

Ilustrações Irina Strelnikova e alexdndz/ Shutterstock Images

ALÉM das aparências

É fácil perceber quando o relacionamento das outras pessoas não vai bem. Mas e quando o relacionamento é o seu?

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Júlio é um homem encantador. Ele trata Amanda como se ela fosse uma joia rara e delicada. Dá presentes, a leva para vários restaurantes, conquista a família e todos aprovam e incentivam o namoro. Tudo vai bem e, logo, Amanda vai morar com o rapaz.

Um dia, os dois combinam de sair para jantar e ele diz, com todo o cuidado, que a roupa dela está muito decotada. Mulher de respeito não usa roupas assim. O que vão pensar dela? Ele só está zelando por sua imagem. A mulher gosta de sua roupa, mas talvez ele tenha razão. E não custa nada agradá-lo, só dessa vez.

Não é fácil definir um relacionamento abusivo. Claro, algumas situações são óbvias, como quando a esposa apanha do marido. Mas uma relação tóxica não se limita a surras. O dano psicológico é até mais devastador do que o corpo machucado: não deixa marcas e pode ser irreversível.



Importante saber!
Nem sempre o abusador é homem, mulheres também podem ser abusivas. E qualquer relacionamento pode ser abusivo, sejam casais hétero ou homoafetivos. Também pode haver abuso entre amigos, entre pais e filhos, entre professores e alunos.

SITUAÇÃO ANTIGA

Até algumas décadas atrás, somente os homens trabalhavam. Eram eles que sustentavam a família e que detinham o poder dentro de casa. O marido mandava e a mulher obedecia, simples assim. “Em famílias mais machistas, o homem poderia trair a esposa, agredi-la física e verbalmente, inclusive diante de outras pessoas, controlar suas amizades, seus relacionamentos familiares, enfim. O homem era o dono e a mulher, a propriedade. A maioria aceitava o fato como se fosse uma lei. No entanto, mesmo aquelas que se revoltavam contra isso, eram obrigadas a aguentar, ou porque não tinham como se sustentar sozinhas, dependiam do marido para tudo, ou porque a família era contra a separação”, explica a psicóloga, neuropsicóloga e escritora Lucia Moyses. O aspecto religioso, segundo Lucia, também tinha muita influência na submissão da mulher: “O homem era a cabeça, dizia a igreja, e a esposa tinha obrigação de obedecê-lo. Em algumas partes do mundo, até hoje isso é realidade”.

Mas e quanto às mulheres independentes, livres da dominância masculina e religiosa: por que não se rebelam contra o relacionamento abusivo? Por que continuam dia após dia ao lado do abusador? Por que inventam desculpas que protegem o homem que as espanca?



Entre no grupo Cavalo no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

SITUAÇÃO COMPLEXA

Aos poucos, Amanda começa a usar roupas mais sérias e sóbrias. Afinal, não quer que ninguém pense mal dela e Júlio só está tentando protegê-la.

Eles vão a uma festa na casa de alguns amigos de Amanda e, na volta, Júlio fica amuado. Quando ela insiste em saber o que aconteceu, ele lhe diz que seus amigos não gostam dela de verdade. Com exceção de Rafael, que está dando em cima dela e só ela não percebe. A mulher não acredita, mas quando saem com seus amigos novamente, ela começa a procurar sinais em todos eles. Aos poucos, vai se afastando dos homens e restringe sua amizade só às mulheres.



Mas as mulheres também não prestam. Luciana tem inveja dela e Raquel está sempre se insinuando para ele. Assim, Amanda começa a evitar suas amigas. Com o tempo, os convites ficam mais escassos e logo a mulher não tem mais com quem sair.

A neuropsicóloga ressalta que nem sempre o abusador sabe que está abusando e nem sempre o abusado percebe que está sendo dominado: “Muitas vezes, o abusador se torna abusador porque o abusado lhe confere muito poder. Nem sempre é fácil resistir ao poder”.

Além disso, o abuso começa aos poucos, de forma discreta, como no caso citado no início deste texto. “Normalmente, o abusador é cativante, e você não acredita na sorte que teve de encontrá-lo”, comenta Lucia.

AINDA MAIS PROFUNDO

Júlio também começa a implicar com a família de Amanda. Nada muito óbvio, nenhum insulto claro. Apenas algumas alusões a fatos que ele percebeu: sua família nunca a amou de verdade. O preferido sempre foi seu irmão.

Aos poucos, Amanda começa a se afastar também da família. Não tem problema, ela está com Júlio, o único que a ama de verdade.

Então, ele começa a dizer que Amanda está engordando. Júlio a apelida de “bolota”. Seus cabelos estão compridos ou curtos demais. Ela não vai envelhecer muito bem. Ele não liga para as aparências, mas ela podia se esforçar um pouquinho mais.

Além das brincadeiras com seu peso, Júlio sempre chama Amanda de “burrinha”. Tudo o que ela diz é bobagem. Ela não sabe de nada, coitada.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

“Você pensa: ‘isso jamais aconteceria comigo’. Será? Imagine uma torneira pingando uma gota de água incessantemente. No começo, você não presta atenção. Depois, começa a ficar levemente irritada. Depois acha que vai enlouquecer. Mas as primeiras gotas, você nem percebe. É muito fácil se deixar influenciar sem perceber. Depois de ser bombardeada com determinadas informações, o cérebro passa a acreditar naquilo que está ouvindo constantemente”, aponta a neuropsicóloga.

ENTRE TAPAS E BEIJOS

Amanda passa a viver em uma montanha russa de emoções. Quando acha que não vai suportar mais suas grosserias, Júlio a surpreende com flores, presentes ou a leva para jantar em seu restaurante favorito. Ele a eleva um pouquinho, para em seguida deixá-la cair de cabeça.

Ninguém jamais vai te amar como eu te amo. Você é burra mesmo. Nossa, você está cada dia mais feia. Quem vai olhar para você? Seu gosto para roupas é muito cafona. Deixa que eu escolho o que você vai vestir. Você não percebe que todo mundo caçoa de você. Fala menos que é melhor. Não sei o que vi em você. Mas não se preocupe, estarei sempre ao seu lado.

A autoestima de Amanda nunca esteve tão baixa. Uma mulher linda, inteligente, independente. Competente em seu trabalho. Respeitada pelos colegas. Mas quando ela se olha no espelho, tudo o que ela vê é uma mulher acabada, velha, burra, desprezada, um zero à esquerda. Ela não tem mais valor. Ela não tem mais opinião própria. Era viva, alegre, sorridente, agora mal sorri. Mas Amanda não conta nada a ninguém. Não quer que julguem seu companheiro. Afinal, ele é muito bom para ela. Se às vezes ele a magoa, é porque só quer o seu bem.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

ARMADILHA SUTIL

A especialista alerta que nem sempre a abusada percebe essa lavagem cerebral: “Nenhum homem maltrata uma mulher logo que a conhece. Primeiro ele a conquista. Depois, vai minando sua confiança pouco a pouco. As mulheres abusadas não são burras, não gostam de apanhar, não são carentes, não escolheram ser abusadas”.

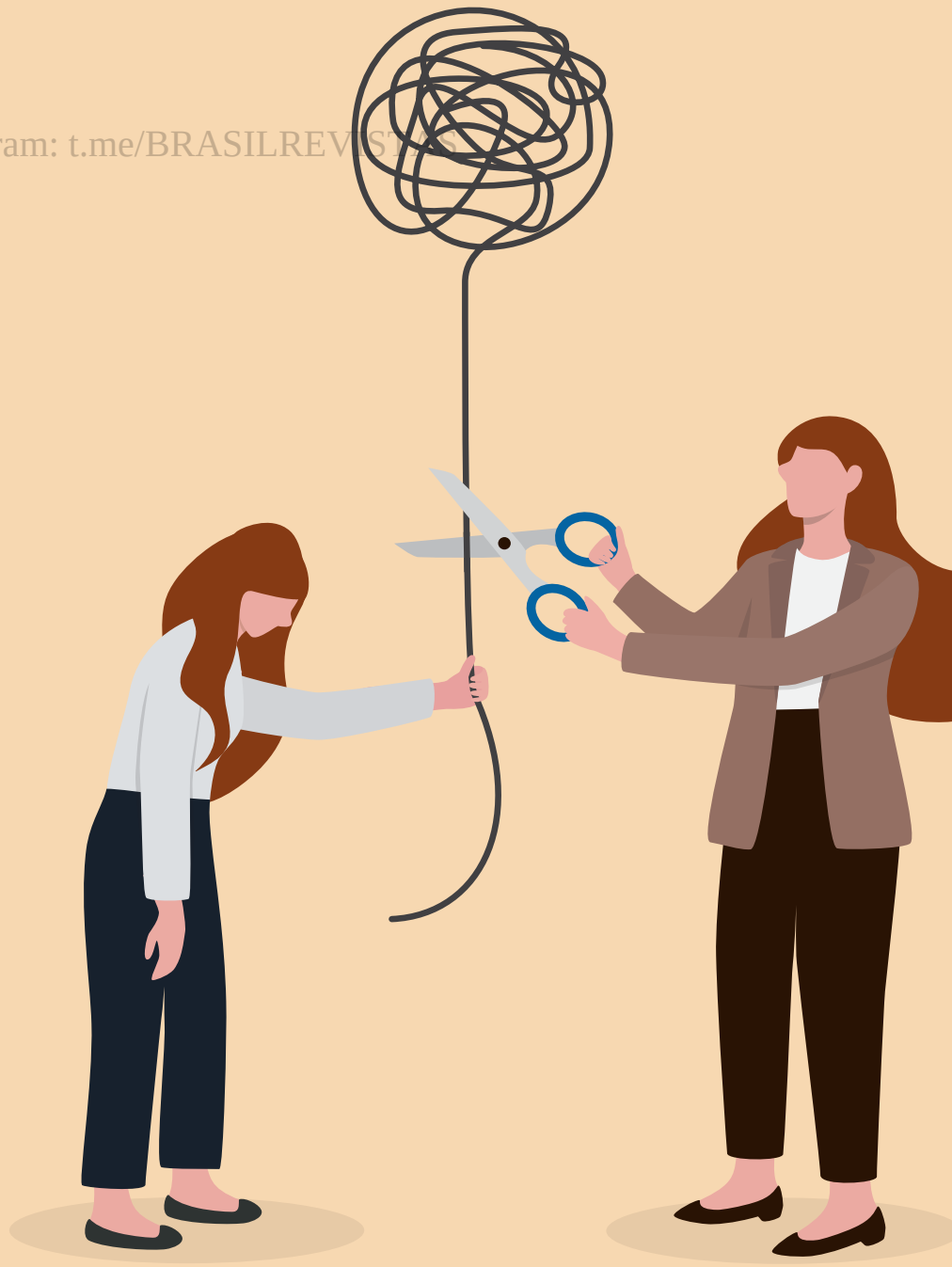
Depois de um tempo, Amanda já se acostumou a ser maltratada. Os insultos ficam cada vez piores. As gentilezas cessam. A sutileza some. Uma vez, a comida está sem sal. Ele joga o prato, que se espatifa no chão, e manda a esposa limpar aquela sujeira. Amanda se recusa. Está magoada e assustada. Júlio lhe dá um tapa na cara. Mais tarde, ele vai procurá-la no quarto e diz que ela o força a fazer essas coisas. Ele não quer, mas ela precisa aprender. Amanda, já com seu psicológico completamente fragilizado, passa a acreditar que realmente tudo é culpa dela.

Um dia a mulher chega ao trabalho com o olho roxo. Os colegas perguntam o que aconteceu e ela responde que caiu e bateu o rosto no móvel da sala. Outro dia, ela liga para o trabalho alegando que está doente. Mas quando ela volta a trabalhar, as marcas em seus braços ainda são visíveis.

A violência vai se tornando cada vez pior. Amanda pensa em se separar, mas e se nunca mais alguém gostar dela? Ela é muito amada por Júlio, tem certeza disso. Quem mais a amaria? Quem mais cuidaria dela como Júlio cuida? Ela não vale nada. Ela é feia, gorda, burra, incompetente.

Então não tem saída? Felizmente, tem. “Nunca se isole. Converse sempre com alguém de sua confiança. Você precisa ter pelo menos alguém na sua vida com quem possa conversar sobre tudo, nem que seja um terapeuta. Alguém que não vai julgar, não vai condenar, e vai mostrar uma perspectiva que você não está enxergando. Uma pessoa que possa devolver a sua voz”, ensina Lucia.

Entre em contato com Gonalo no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



Como saber que estou em um relacionamento abusivo?

Lucia lista alguns sinais de que a relação não é saudável:

- Você não é mais ouvida, sua voz não tem mais valor;
- Você começa a se afastar de amigos e parentes;
- Você muda a maneira de se vestir e de se comportar: para de beber, não dá mais aquelas gargalhadas altas, não faz nada divertido;
- Você frequentemente se sente inadequada e indigna de amor;
- A autoestima vai embora;
- Nada do que você faz tem valor;
- Você acha que merece ser maltratada e que a culpa é sua;
- Você tem medo de perdê-lo, pois ninguém mais vai te querer.

Ame-se acima de tudo!

Os relacionamentos abusivos causam estragos profundos, que provocam dificuldades em começar outro relacionamento quando a vítima se livra do abusador. Mas tanto para se livrar dos problemas provocados por essa situação, como visando evitar pessoas com potencial de abuso, é preciso algo que a pessoa só vai encontrar dentro de si: amor próprio. O psicólogo e terapeuta sexual Erick Paixão ensina que é preciso respeitar a si mesmo e, aos seus limites: "Numa relação tóxica, a pessoa deixa de ser ela mesma, deixa de fazer atividades importantes para estar com o par, se afasta de pessoas que são importantes na sua vida pelo desejo do outro, ou seja, começa a se anular socialmente, financeiramente, laboralmente etc. para estar bem com a pessoa".

Encontre mais no Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



Ilustrações AVA Bitter, eamesBot, Inspiring e Tanya Antusenok/ Shutterstock Images

A CHAVE
para o amor

Brigas e ciúme podem acabar com um relacionamento que tinha tudo para dar certo. Mas acredite, ainda é possível ter uma relação saudável

O que seria de uma relação sem o amor? E o que seria do amor sem as relações que construímos? Os casamentos, namoros e amizades são construções onde aprendemos com os outros sobre nós mesmos. Ao mesmo tempo em que essas relações se constroem, elas se destroem com o mesmo grau de dificuldade. O amor, apesar de necessário, não é o único elemento para um bom relacionamento.

Exclusivo para Canal no Telegram t.me/BRASILREVISTAS



AMOR É... CUIDADO

Cuidar do outro é muito importante. Com o tempo e o desgaste do relacionamento, é comum que o casal se descuide do carinho que existe entre os dois. Além disso, o cuidado com a vaidade e beleza também podem acabar avacalhando, pelo menos, é isso o que afirma a psicóloga Mônica Raouf El Bayeh. “Ele aparece de meia e cueca velha, sem elástico, desbotada e com uns furinhos. Ela com um a confortável calçola bege enorme e larga. Duas visões do inferno”, brinca a especialista. De acordo com ela, isso acontece graças ao sentimento de acomodação gerado após a conquista. “Conquistou? Pronto. Missão cumprida. Agora é relaxar. Cuidado! Não é bem assim que funciona”, explica a profissional.



ALERTA ROTINA!

Você já viveu um relacionamento onde a pessoa com quem você estava parecia longe mesmo estando ao seu lado? E onde o principal assunto do casal eram as contas, os boletos, os filhos, assuntos da casa ou burocracias? Entre tantas pendências e problemas o namoro vai ficando de lado, assim como o sexo. “A rotina cai sobre eles como neblina em dias de chuva. É o começo do fim”, exemplifica a especialista em terapia de casais. Para ela, o segredo é querer conquistar seu parceiro (a) todos os dias. “Em amor, não tem ‘já ganhou’. A conquista é diária. A sedução precisa ser também”, alerta Mônica.

Segundo o psicólogo e terapeuta sexual Erick Paixão, a rotina sexual do casal é algo subjetivo. Não há uma regra sobre a frequência ou intensidade ideal, mas o sexo deve estar presente no dia a dia de forma que ambos estejam satisfeitos. “Grandes discrepâncias no engajamento sexual e também na dedicação para que haja qualidade, levará à insatisfação sexual e provavelmente irá gerar conflitos. Vale ressaltar que nossa mente faz associações o tempo todo, e um bom orgasmo com a pessoa amada estimulará novas relações e conectará ainda mais os envolvidos, mantendo-os próximos e íntimos, enquanto que o oposto pode causar distanciamento ao longo do tempo”, alerta o profissional.

Encontre nossa Capa no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

PRA QUÊ BRIGAR?

É normal que conflitos surjam no caminho. Enquanto uma relação amadurece, incômodos são normais e fáceis de serem solucionados. “Se há um conflito, é preciso sentar para conversar e resolver, antes que ele pese e vire rançó”, explica a especialista.

Existem conflitos urgentes e reais que precisam ser resolvidos. Por outro lado, tem aqueles que podem facilmente ser deixados para lá. “Avalie se vale a pena começar uma discussão”, alerta a terapeuta.

SEM CIÚME...

Que atire a primeira pedra quem nunca sentiu uma pontinha de ciúme. Esse sentimento faz parte da maioria, para não dizer de todos, os relacionamentos. “O ciúme maltrata quem sofre com medo der ser trocado e perder seu amor. Maltrata também o outro lado, imprensado contra a parede, acusado do que nem fez”, explica Mônica.

“Onde foi? Com quem falou? Por que atrasou? Está olhando para quem? Esses interrogatórios transformam a vida do casal num inferno”, afirma a psicóloga. De acordo com ela, o sentimento de possessividade e a tentativa de controle sobre o outro pesa e pode tornar a relação abusiva e insustentável. “Ciúme não é bonitinho. Ciúme é a mania tosca de achar que o outro me pertence. Desde quando a gente tem dono? Se toque!”, é a dica da especialista.

Como lidar com os possíveis atritos?

- **Evite brigas em público;**
- **Xingar e gritar? Melhor não;**
- **Criar “climão”também não é recomendável;**
- **Enquanto o outro estiver falando, não deboche;**
- **Esteja aberto a escutar. Quando uma relação vira disputa, todos perdem;**
- **Lembre-se de que cada pessoa tem sua forma própria de ver as coisas;**
- **Se for o caso, admita seu erro. Peça desculpas;**
- **Não permita que o orgulho fale mais alto;**
- **Evite que seu amor vire um cabo de guerra e se afogue em brigas sem fim. É muito ‘corta tesão’ e afasta o casal.**

AMOR SEMPRE FORTE

O amor é um sentimento construído. Aos poucos ele surge e se instala, e para que ele permaneça sempre vivo é necessário que ambos se dediquem ao relacionamento. O psicólogo cita alguns comportamentos que fazem bem às pessoas e aos relacionamentos:

- Expressar o quanto gosta do par: é comum que, com o tempo, a expressão de amor e afeto diminua. Com isso, podem surgir algumas consequências, como o pensamento de que já não é mais amado ou importante para o ou-

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

tro. “As pessoas precisam ouvir da boca do par o quanto ela é amada. Ao falar de forma espontânea o que você sente, você está fazendo a manutenção da informação de que gosta dela”, ensina Paixão. Mas atenção: a sua fala deve condizer com suas atitudes, se não de nada valem.

• Escutar e dar feedback ao que o par fala: não é nada agradável quando estamos falando com alguém e a pessoa não nos ouve, não é mesmo? E este comportamento pode afetar as relações de maneira profunda. “Escutar o parceiro e dar um feedback, ou seja, responder ao que o outro diz, dar sua opinião e expressar o seu ponto de vista faz com que o par se sinta bem por ser ouvido e por você se importar com o que ele tem a dizer”, comenta o psicólogo. Um balançar de cabeça e um olhar nos olhos já demonstram que você está presente e atento. Atitudes como essa são capazes até de aumentar a autoestima!

• Incluir o par em coisas que você gosta de fazer: como você se sente quando alguém por quem você tem um carinho enorme te convida para fazer algo, mesmo que seja para tomar um café? Incluir o par nas atividades que você gosta ou precisa realizar no dia a dia faz com que ele se sinta importante e querido. “Isso não quer dizer que você precisa fazer tudo ao lado do parceiro, pois cada um deve ter a sua individualidade. No entanto, fazer com que o par se sinta mais presente na sua rotina fortalece os laços entre o casal”, salienta o terapeuta.

Exclusivo para assinantes. Compre em t.me/BRASILREVISTAS



Ilustrações GoodStudio, Larika24 e Mooi Design /Shutterstock Images

VOCÊ EM primeiro lugar

O desenvolvimento do amor-próprio é importante para a conquista de uma vida mais plena e feliz

Em algum momento da vida, você já deve ter ouvido falar que é impossível amar alguém sem se amar primeiro, conhecer e gostar de quem você é, muito menos sem saber quais são seus defeitos e qualidades. Isso porque é esse conhecimento que fará com que você seja flexível ao se envolver com outras pessoas e também é o que dará um norte sobre de que forma um relacionamento se encaixa em seus planos. “Desenvolver o amor-próprio é importante porque daí é que surgirá o sentimento de que merecemos ser felizes, e nos liberaremos para criarmos experiências agradáveis, saúde, prosperidade, relacionamento afetivo satisfatório e, portanto, uma vida plena. Tudo isso nasce no amor-próprio, assim como a ausência dele trará o contrário de tudo isso”, explica João Gonsalves, terapeuta de autoconhecimento.

Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS



COMO NASCE O AMOR-PRÓPRIO?

"O amor-próprio se desenvolve primeiramente no útero da mãe, influenciado pelas emoções que ela vive durante a gestação. O bebê vive as emoções da mãe como sendo suas e não tem a percepção de que esses sentimentos são da sua mãe, até porque nessa fase, ele nem sabe que a mãe é um ser e ele outro. Ele simplesmente vive e sente as emoções da mãe como suas. Então, é fundamental as grávidas terem maior cuidado e sensibilidade em buscar se manter em paz, cultivando bons sentimentos, pois será a base do seu bebê", elucida o profissional.

Por estarem conectados via cordão umbilical, as mães liberam hormônios que serão transmitidos aos pequenos. Assim, ansiedade, nervosismo e mesmo a depressão têm impacto no feto. Após o quarto mês de gestação, o bebê já reage a sons e ao toque, criando inclusive um vínculo com a mãe. Tais experiências ajudam a modelar sua personalidade, mas essa só se define após o nascimento e a interação com outros lugares e pessoas. "Depois que nasce, esse processo continua, já tendo como base as experiências no útero da mãe, e se ele já nascer com um sentimento de rejeição, que pode ser originado no fato de sua mãe ter se sentido rejeitada durante a gravidez, ele terá a tendência a criar situações onde se sentirá mais rejeitado durante sua vida", exemplifica João.

No entanto, o amor-próprio é uma construção e pode ser desenvolvido a partir do autoconhecimento, onde descobrimos nossas boas atitudes e intenções. "Quando fazemos algo que gera sofrimento é porque não temos as informações necessárias para fazer de forma a trazer paz e harmonia, pois somos essencialmente amorosos", destaca o especialista.

Mesmo assim, podemos construir o amor-próprio por meio de recursos onde temos mais consciência de quem realmente somos. Dessa forma, programas de coaching ou sessões de terapia podem ajudar a ter um reconhecimento melhor sobre o propósito de suas ações e a origem de suas emoções. Afinal, é assim que você descobre por que deve se amar e cria uma blindagem.



Entre em nosso Canal no Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

Ao trabalhar o autoconhecimento, você amadurece e cria uma maior consciência sobre suas limitações e o que, de fato, deve ser o amor.

Amar-se atenua as inseguranças, ameniza a solidão e torna qualquer ofensa fácil de ser superada, criando uma espécie de escudo em relação ao que os outros irão falar ou pensar sobre nossas atitudes. E isso não é sobre entender as críticas e levá-las como aprendizado, mas em relação às ofensas que têm como intuito apenas magoar você.





AUTOESTIMA PARA LIDAR COM A VIDA

De acordo com o terapeuta João, a baixa autoestima interfere em todos os relacionamentos, pois está ligada a um sentimento de ser menos, não ter valor e, portanto, não ser reconhecido e aceito. “Sendo assim, a tendência dessa pessoa é que tenha relacionamentos em que tudo isso aflora, pois o externo é a representação do nosso subconsciente, em que temos nossas crenças, (o famoso espelho). E a baixa autoestima é uma programação subconsciente de que não mereço ser amado, e isso por si já irá gerar experiências em que não me sentirei amado. As crenças são autorrealizadoras”, sugere.

Durante nossa vida, aprendemos a ter amor-próprio de menos e acabamos associando esse sentimento ao egoísmo, o que é um grande equívoco. “O amor nunca é prepotente, nunca quer levar vantagem em relação ao outro. O amor-próprio é a origem da felicidade de quem o tem, e os que estão no entorno dessa pessoa sentirão os benefícios que emanam naturalmente dela”, conclui.

Exclusivo Assinantes Grupo Telegram: t.me/BRASILREVISTAS

“O amor nunca é prepotente, nunca quer levar vantagem em relação ao outro”João Gonsalves, terapeuta de autoconhecimento

Ilustrações
Olga Strel, Mary Long e kovalto1 /Shutterstock Images

Mente Curiosa
Ano 6, Nº 125 - 2022

Editora Flávia Magalhães **Redação** Romano Paschoarelli
Design Roberta Lourenço e Luiza Leão

alto astral editora

©2022 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **ENDEREÇOS BAURU** Avenida Duque de Caxias, 11-70, 8º andar, CEP 17012-151, Vila Altinópolis, Bauru,SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. **SÃO PAULO** Rua Major Quedinho, nº 111 - Centro, CEP 01050-030, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 98115-8093 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br
Contatos Revista Guia da TV: guiadatv@astral.com.br/ Instagram @revistaguiadatv

Brasil Jornais

Entre em nosso Grupo no Telegram!

Acesse t.me/Brasiljornais



Clique aqui!

Tenha acesso aos principais jornais do Brasil.

Distribuição gratuita, venda proibida!