

Paixão, Amor e violência

workshop



Musica-

Paixão

Entrada

José Cid - na cabana

Violência

2/

Amor

José Cid- ontem hoje e amanha./ Roberto Carlos-  
chegaste

Fim

José Cid como o macaco gosta de banana

Este workshop pretende capacitar todos/as os/as formandos/as no sentido de reconhecer um/a potencial vítima de violência e saber encaminhar corretamente a situação para as entidades competentes.

Pretende também alertar a pais ou educadores de jovens e adolescentes para o facto do crescimento deste trágico fenómeno entre os mais novos.

Alem disso sairão com os esclarecimentos essenciais do porquê deste fenómeno ser tão frequente.

Terão a capacidade de detetar comportamentos delatores tanto da parte da vitima como da parte do agressor.

Vamos também abordar a descrição dos vários tipos frequentes de abusos cometidos contras as vítimas e contribuir para uma compreensão do fenómeno da violência doméstica, informando sobre as estratégias que podem ser utilizadas pela pessoa (s) que esteja (m) a ser diretamente vítima (s), ou se deparem indiretamente com este tipo de crime, tendo em vista a resolução do problema.

'Não sou a autora' são textos que não escrevi, mas que gostaria de ter escrito.

"Você mudou." Você não é mais aquele de antigamente.

Toda vez que eu escuto isso.

Eu agradeço.

E devolvo julgamento embrulhado no presente. Agora, você continua igual?

Paradigmas parâmetros parado.

E aonde foi parar aquela que você conheceu?

Não parou.

E não é mais a mesma.

E já não é mais a mesma ... Porque se nada se transforma.

Alguma coisa se perde.

Nem que seja aquela aquela chance, aquela esperança de mudar para melhor.

Sei lá, eu prefiro a liberdade de não saber do que saber de cor.

Talvez seja esse o mal de quem está vivo.

De quem não acha normal viver mais do mesmo.

Preso as mesmas respostas, mesmas histórias

Até porque, a história estática é uma estátua.

Que tem o coração de pedra.

Parado, porque se bater, quebra.

Então fica como está.

Não muda nada para não perder tudo que já tem. Que é tudo mas também è só

É só.

Então, toda vez que disserem que você não é mais o mesmo entenda como um elogio.

É um sinal que o teu coração não desistiu.

Não é à toa que a paixão é comparado a um vício, afinal, segundo a ciência, este sentimento reage no corpo humano como uma droga, liberando doses de substâncias químicas capazes de criar sensações de euforia e prazer.

O que vocês pensariam se eu sugerisse se entregarem totalmente a um estado “hiper motivacional” de demência temporária, com duração média de 12 a 18 meses e com grandes características de obsessão e de compulsão?

É provável que me processassem, não é?

E se, ao invés disso, desse um conselho? - Vocês precisam viver uma grande paixão! Aposto que iam achar essa ideia maravilhosa...

E se depois disse se que é exatamente a mesma coisa?

Então vejamos algo.

O que se passa em nosso cérebro quando estamos apaixonados, é bem menos romântico do que nos mostram os filmes.

Tudo começa com a activação das vias meso límbicas dopaminérgicas (vias relacionadas ao sistema de recompensa e à memória).

Quando vivemos uma paixão, há um aumento da produção de dopamina (neurotransmissor relacionado à concentração, à motivação e ao prazer). Ao mesmo tempo, há a diminuição da produção de serotonina (neurotransmissor que regula o sono, o humor e o apetite).

Essa verdadeira anarquia química acaba inibindo as nossas estruturas pré-frontais, já que são elas que nos ajudam a travar os nossos impulsos e desejos. Diante dessa rápida pincelada na neurociência, podemos entender melhor os “sintomas” de um apaixonado.

Com a super activação do sistema de recompensa e da memória, sentimos profunda felicidade quando nos lembramos do objecto da nossa paixão.

E, essa sensação reforça ainda mais o sistema que acaba entrando em looping.

Ficamos como que embriagados, querendo beber ainda mais dessa paixão.

O aumento da dopamina transforma o ser amado em nosso único foco.

Ficamos obstinados, e a nossa vida passa a concentrar-se apenas nele.

Sentimos muita motivação e, ao mesmo tempo, muita ansiedade.

Trata-se de um estado parecido com o Transtorno Obsessivo Compulsivo.

Com a queda da serotonina, não dormimos bem, só pensando no ser amado.

Não comemos bem, só pensando no ser amado.

Ficamos mal-humorados, quando estamos longe do par.

Esse quadro nos leva a compreender um pouco a origem latina da palavra paixão: (passio) que significa sofrimento ou o ato de suportar alguma dor.

Como a química da paixão inibe as estruturas pré-frontais, acabamos tomando decisões desnorteadas, como, por exemplo, destruir o cartão de crédito para contratar um helicóptero que distribua pétalas de rosas no quintal dele/dela; tatuar o nome dele/dela numa nádega ...; fazer uma declaração de amor num programa de televisão ao vivo.

Somos capazes de incorporar o “sem noção”.

Falando assim, parece que a neuro-ciência broca um balde de água fria nas clássicas fantasias sobre a paixão, não parece? Toda a beleza desse sentimento acaba sendo reduzida a reacções bioquímicas que vão além do nosso próprio controle.

Há quem compare o estado de paixão com o estado de embriaguez.

Em ambas situações, a área pré-frontal do cérebro fica inibida e perdemos (muito ou pouco) a capacidade do bom juízo.

Parece que a forma de arrefecer uma paixão é estudá-la neuro-fisiologicamente, não?

Bom... Mas

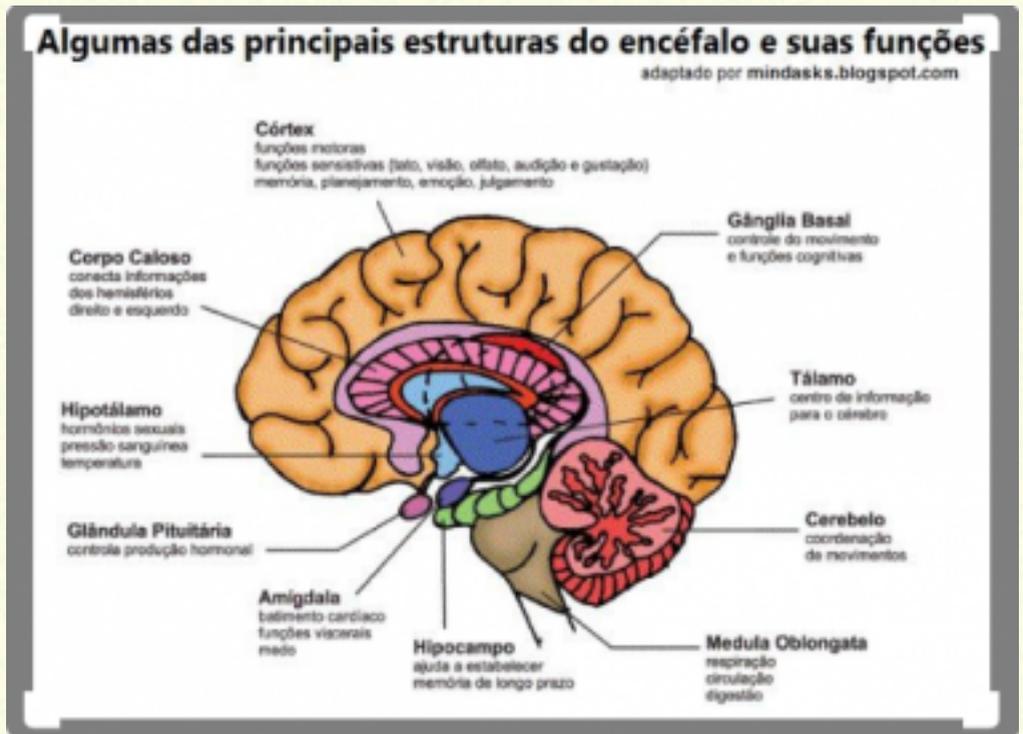
Para fechar a reflexão eu proponho que pensem numa frase muito comum.

**O amor é cego... Nenhum de nós nunca se casou com um sapo... Todos casamos com príncipes e princesas.**

Quando estamos apaixonados, a amígdala passa a funcionar mal e isso tem grandes consequências. Se dizemos que o amor é cego, é por causa desse mau funcionamento.

Localizada no lobo temporal do cérebro, é ele que comanda o bom senso do ser humano, ajuda na tomada de boas decisões, reconhecimento de situações de risco, entre outras funções.

Se você já deixou de lado, coisas importantes para estar com o seu amor, vá em frente e culpe a amígdala.



## II

Desde que o relacionamento amadurece, os apaixonados se tornam menos obsessivos.

(Ou não...) Após um ano, o crescimento neural retorna a um estágio normal.

O cérebro volta a produzir serotonina por isso, um sentimento de confiança começa a fazer parte do relacionamento.

Isto quando estamos a falar de um relacionamento normal.

Por vezes quando o nosso cérebro volta a funcionar normalmente o despertar é muito duro.

Sem darmos por nada e de repente somos protagonistas de um filme de violência e terror do qual nem sempre é fácil de sair de cena.

## Fase 2

Não... Será?

Vou falar-vos da Maria.

Maria veio de uma família pobre e foi criada com irmãs de caridade (com freiras) foi com elas também que ela foi para o chamado ultramar na época (colónias portuguesas). Naquela época as viagens eram na grande maioria de barco por isso eram muito longas, a viagem ate Moçambique durava um mês.

Foi aí que Maria encontrou o seu amor o seu primeiro amor.

Passado algum tempo casaram e foi um verdadeiro conto de fadas,

Maria teve 3 filhos ainda no ultramar, mas devido à descolonização foram obrigados a regressar a casa e regressaram a Portugal.

Nessa altura houve muitas novidades para ela até mesmo a novidade da existência de outro filho e outra mulher do seu príncipe.

Maria só tinha conhecido aquele homem em toda a sua vida, ela engoliu... mas não calou.

Aí iniciou uma nova fase da sua vida iniciaram os abusos psicológicos depois os físicos e isso tornou se uma constante na sua vida.

Ao ser protagonista desse filme Maria permitiu que seus filhos fossem também ou seja, toda a vida ou quase toda a vida ela e seus filhos foram vitimas de violência domestica.

Podia contar toda a historia de Maria mas penso nem ser necessário porque a historia de Maria é igual a milhares de historias que todos nos já ouvimos.

Uma historia de violência que durou anos e anos e anos..

## Amor

Quem nunca teve o coração partido e sofreu por amor?

A poetisa brasileira Martha Medeiros já expressou tal sensação que aperta o coração em um de seus poemas intitulado

A dor que dói mais, que fala justamente sobre uma saudade dolorosa por alguém que já se foi. Quando enfrentamos uma perda, desilusão ou tristeza profunda a dor emocional é tanta que, muitas vezes, a sensação é de que ela se transfere para o corpo.

E de fato isso acontece.

Mas o que pouca gente sabe é que essa dor emocional pode efetivamente gerar consequências graves.

Esse sofrimento que pode surgir após uma situação de intenso estresse emocional tem um nome e pode ser grave o suficiente para levar o paciente ao óbito. Trata-se da síndrome do coração partido um problema cardíaco causado por uma emoção negativa muito forte, como o término de um casamento, a descoberta

de uma traição, um acidente ou a perda de um ente querido.

Apesar de rara, a síndrome ocorre com muito mais frequência em mulheres acima dos 40 anos, cardíaco causado por uma emoção negativa muito forte, como o término de um casamento, a descoberta da menopausa, mas pode surgir em qualquer idade, de uma traição, um acidente ou a perda de um ente querido, afetando também homens e pessoas idosas. A causa exata da doença ainda não está bem definida pela

Apesar de rara, a síndrome ocorre com muito mais frequência em mulheres acima dos 40 anos, mas pode surgir em qualquer idade, afetando também homens e pessoas idosas.

A causa exata da doença ainda não está bem definida pela medicina, acredita-se que o excesso de adrenalina provocado por uma emoção forte provoque mau funcionamento cardíaco.