

Cérebro luta contra o fim do amor

Débora Mismetti

Professor de neurologia explica por que é tão difícil esquecer um relacionamento e dá até receitinha para fazer a fila andar

O amor já era, mas o frio na barriga continua. Mais forte que o desejo de esquecer é a sensação física que volta no fim: coração a mil, adrenalina, borboletas no estômago.

Para superar isso, os médicos indicam: deve-se reforçar as emoções negativas ligadas à pessoa e mudar o foco.

É, arrumar outro amor. "Do ponto de vista cerebral, ficar só não ajuda a superar [o fim do caso]", diz o neurologista Antoine Bechara, da Universidade de Iowa (EUA).

Parte da dificuldade, segundo Bechara, é que essa situação gera um conflito cerebral. Mesmo que o amor já tenha ido para o brejo e que as lembranças negativas estejam presentes, há uma impressão -nada a ver com as memórias guardadas no cérebro- que dispara aquelas reações corporais lá do alto.

Ele explica que no circuito neural há dois sistemas. Um deles passa pela amígdala, é responsável por respostas corporais involuntárias, como bolhinhas no estômago.

O outro sistema passa pelo córtex pré-frontal, região que traz à tona as lembranças do ex, mesmo que a pessoa não faça mais parte da sua vida.

"Seu amor pode ter azedado, mas o cérebro continua a mandar os estímulos [que causam reações físicas] ainda que ele tenha as lembranças ruins do relacionamento. As impressões formadas no namoro ficam no cérebro."

As próprias reações físicas também podem ser interpretadas como uma forma de sentimento, o que realimenta o circuito. "A reação seria suficiente para configurar um sentimento? Não é necessário o objeto daquele sentimento estar presente?".

As impressões residuais e essas reações físicas "sequestram" os pensamentos.

Não precisam da nossa intenção para aparecer, o que dificulta a mudança de foco. Mesmo quando não se está pensando na pessoa de propósito, o sentimento volta e toma o corpo de assalto.

Por isso também é que o tempo pode não dar conta do recado, ao menos do ponto de vista neurológico. "Não apaga. Esse sentimento é próximo ao dos vícios", diz.

Se o ex está por perto, então, é pior. Como para o alcoólatra, basta um deslize para que aconteça a recaída.

O neurologista André Palmini, da PUC-RS, lembra que essas reações são similares às do começo do amor. "É sinal de que há uma ameaça."

As borboletas no estômago fazem uma curva durante o namoro, diz Palmini: surgem no início, declinam no meio e voltam no final.

Fonte: Folha de S.Paulo, São Paulo, 11 jun. 2010, Cotidiano, p. C7.