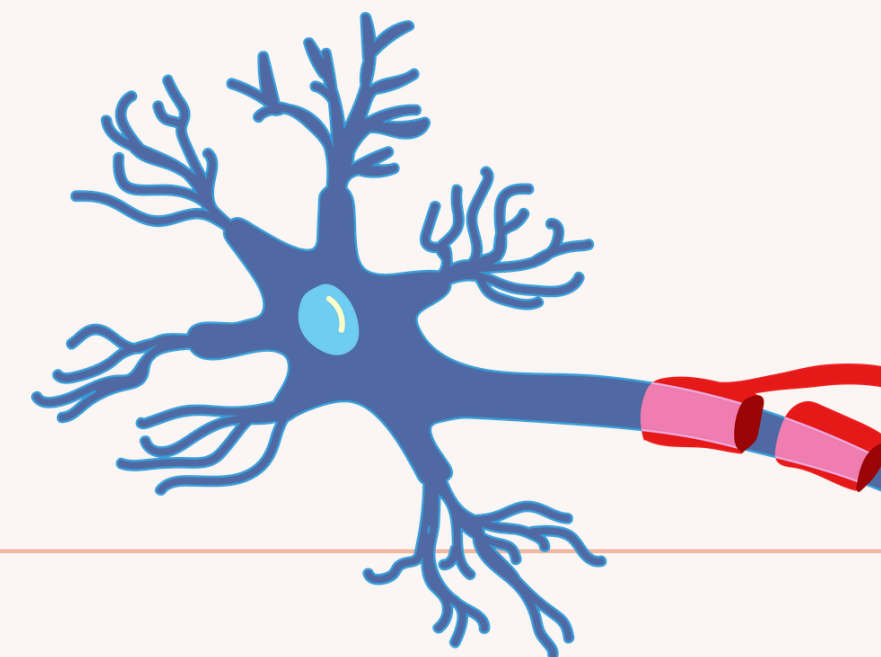


O MISTÉRIO DOS RELACIONAMENTOS COM A NEUROPLASTICIDADES E NOVAS DESCOBERTAS

Baseado em Neurociência, psicanalise e Virtologia



preparado por Ellen Sampaio

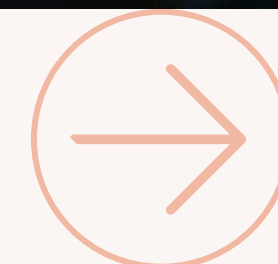
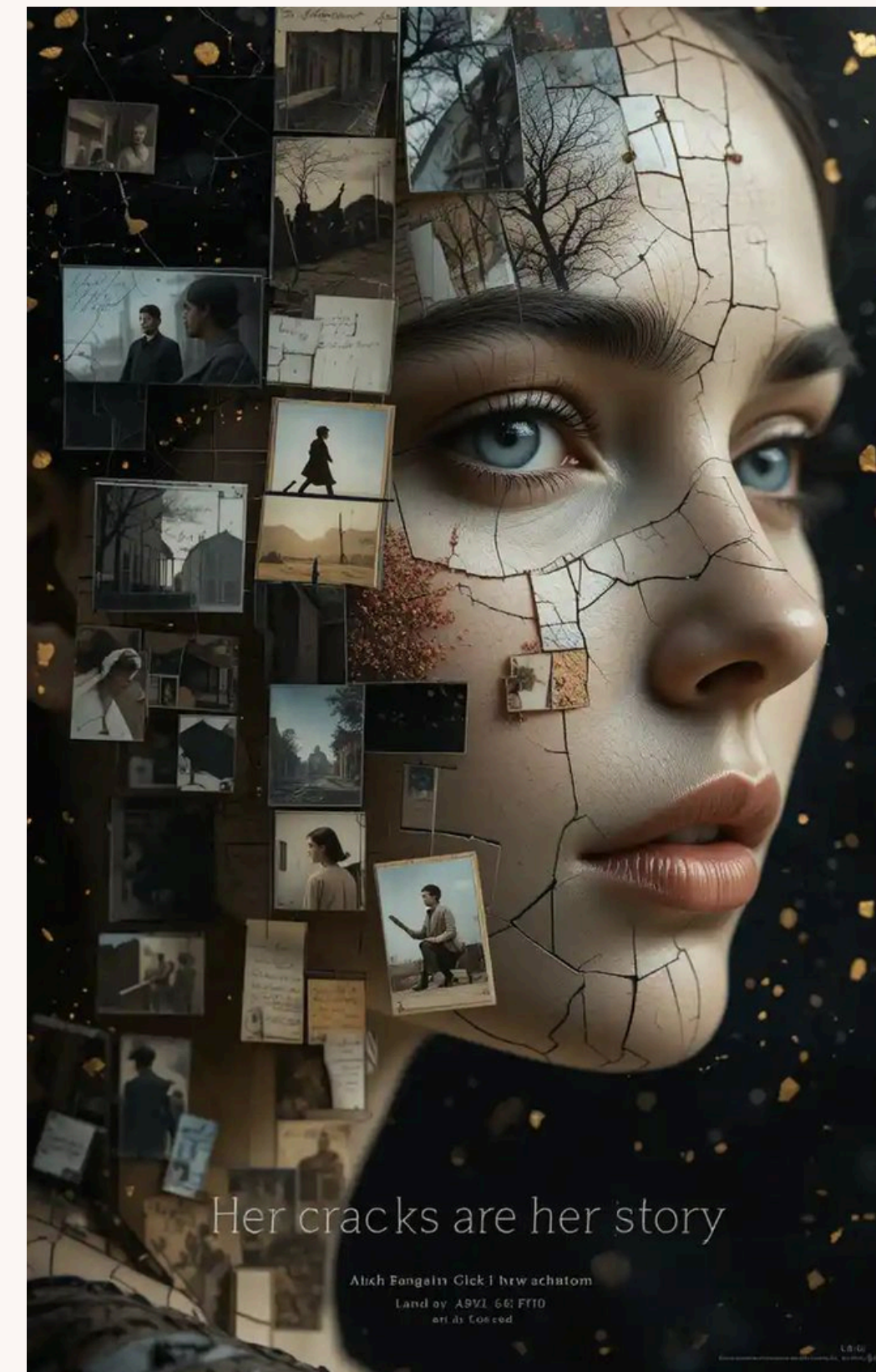


O QUE SÃO “MARCAS (OU MARCADORES) SOMÁTICAS

Marcadores somáticos são sinais corporais (emoções físicas) associados a experiências passadas. Eles funcionam como atalhos inconscientes para decisões.

Exemplo simples:

- Você já teve uma relação intensa → seu corpo registrou isso (batimento acelerado, ansiedade, excitação).
- Depois, alguém novo ativa sensações parecidas → seu cérebro interpreta isso como “importante” ou “familiar”.



POR QUE VOCÊ SE SENTE ATRAÍDO POR QUEM ATIVA ISSO?

1. Familiaridade emocional (mesmo que desconfortável)

O cérebro prioriza o que é conhecido, não necessariamente o que é saudável.

- Se suas experiências passadas envolveram tensão, imprevisibilidade ou validação intermitente,
- Seu sistema emocional pode associar isso a "amor" ou "conexão".

Isso está ligado ao conceito de apego (teoria de John Bowlby):

- Pessoas com apego ansioso ou evitativo tendem a se atrair por dinâmicas que reativam seus padrões internos.



POR QUE VOCÊ SE SENTE ATRAÍDO POR QUEM ATIVA ISSO?

5. Busca de resolução emocional

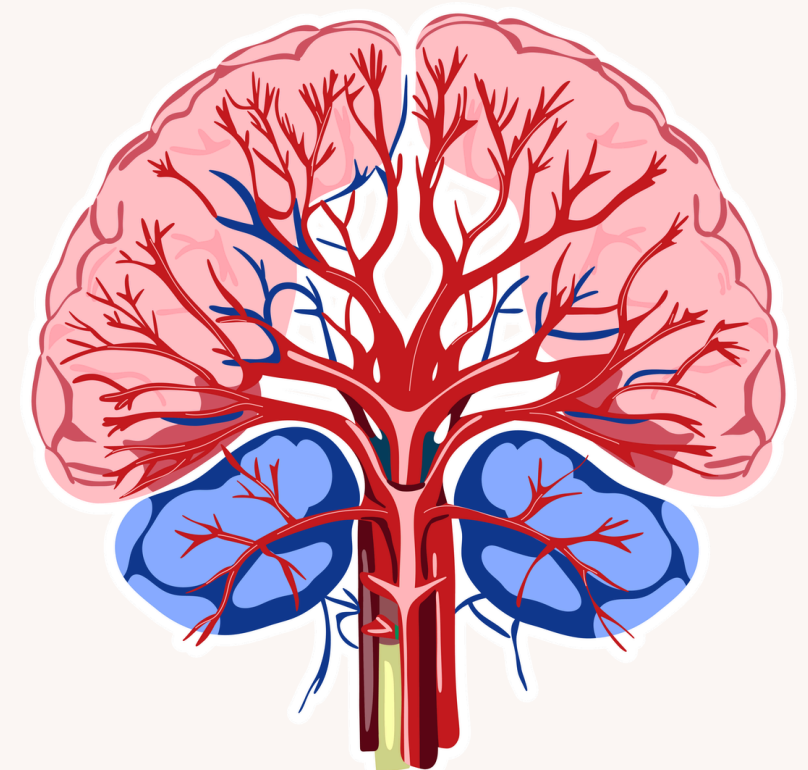
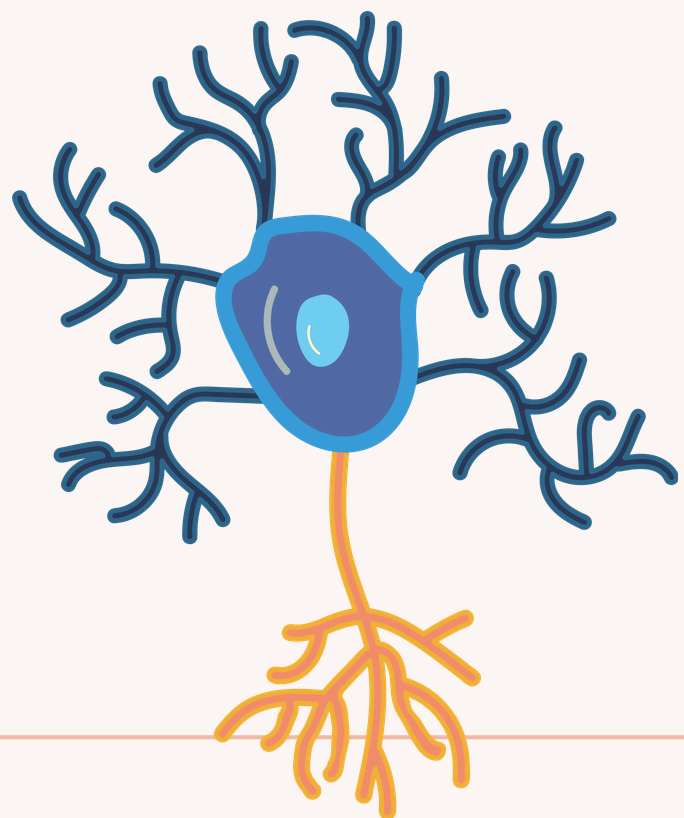
Existe também um mecanismo psicológico profundo:

- Você pode se sentir atraído por alguém que ativa feridas antigas
- Porque, inconscientemente, há tentativa de “resolver” ou “corrigir” o passado



E É EXATAMENTE AQUI QUE ENTRA O TEMA CENTRAL DESTA PALESTRA.

SE ESSAS CONEXÕES SÃO MOLDADAS POR EXPERIÊNCIAS PASSADAS, E MECANISMO DA MENTE ENTÃO ELAS NÃO SÃO FIXAS. ELAS SÃO PLÁSTICAS. ELAS PODEM SER COMPREENDIDAS, REINTERPRETADAS E, PRINCIPALMENTE, TRANSFORMADAS.



PROJEÇÃO E TRANSFERÊNCIA

Para entender relacionamentos... você precisa entender uma coisa:"

"O ser humano não reage aos fatos."

"Ele reage à interpretação que faz dos fatos

"E essa interpretação é construída por três elementos principais:"

- Experiências passadas
- Necessidades emocionais não atendidas
- Crenças formadas ao longo da vida



PROJEÇÃO — DEFINIÇÃO CLARA

MECANISMO

1. Você vive uma experiência emocional (ex: rejeição)
2. Isso gera uma crença (ex: “eu não sou importante”)
3. Essa crença fica ativa no seu sistema
4. Situações neutras passam a ser interpretadas por esse filtro

EXEMPLO

Situação objetiva:

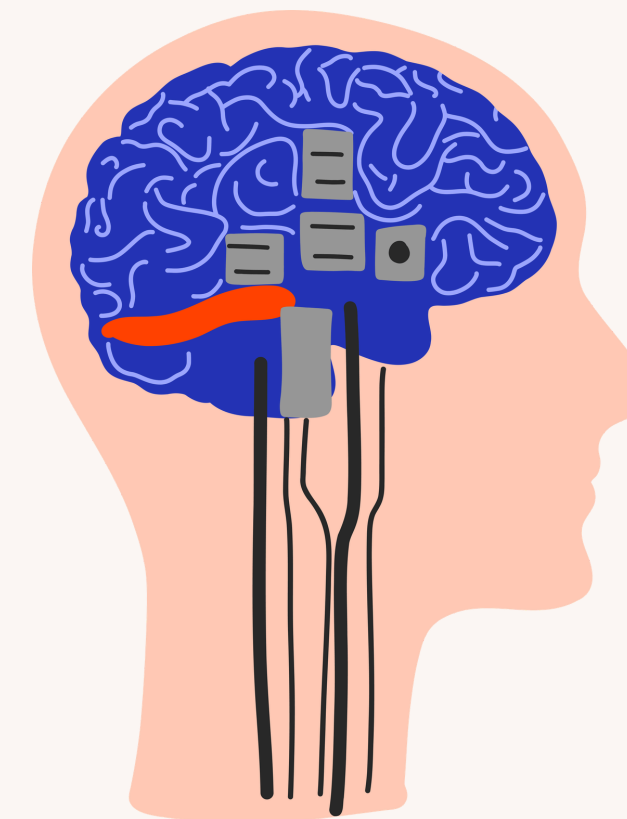
A pessoa demora para responder

Fato:

Houve um atraso

Interpretação projetada:

“Ela não se importa comigo”



TRANSFERÊNCIA — DEFINIÇÃO

MECANISMO ESTRUTURADO

1. A pessoa teve uma falta (ex: falta de validação, atenção, segurança)
2. Essa necessidade não foi resolvida
3. Ela entra em um relacionamento
4. Inconscientemente espera que o outro preencha isso
5. Quando isso não acontece → frustração, cobrança ou dor

EXEMPLO

“Uma pessoa que não se sentiu valorizada no passado...”

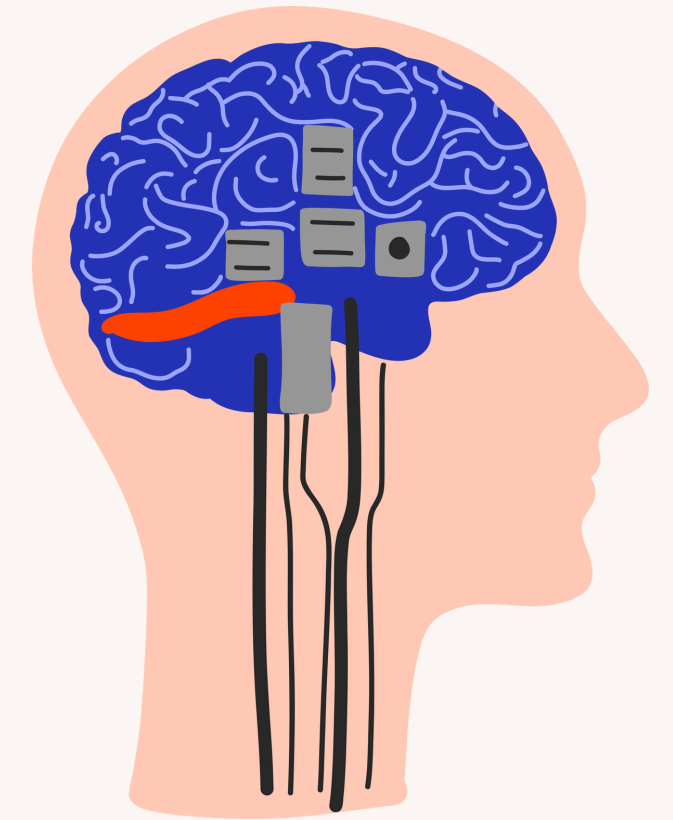
“No relacionamento atual...”

- Precisa de validação constante
- Precisa de provas frequentes de interesse

“Se o outro não faz isso...”

“Ela não interpreta como diferença de comportamento...”

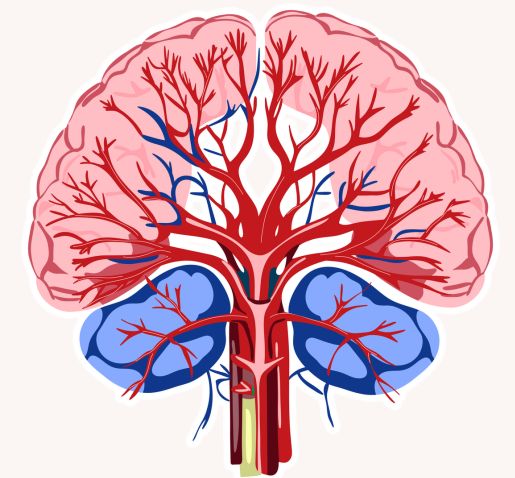
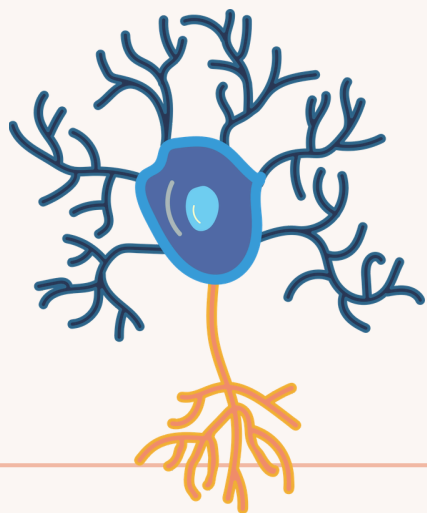
“Ela interpreta como falta de amor.”



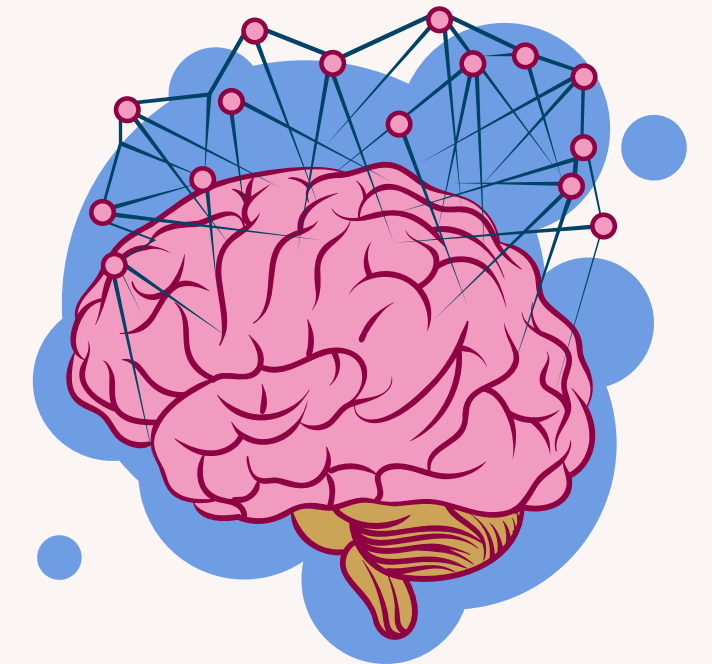
COMO DESENVOLVER MELHORAMENTO ?

A MUDANÇA DE VERDADE NÃO ACONTECE SÓ ENTENDENDO O PROBLEMA

Ela acontece quando você começa a viver experiências diferentes, sentir emoções diferentes, e automaticamente ter novos comportamentos.



QUANDO VOCÊ COMEÇA A REPETIR NOVAS FORMAS DE
PENSAR, SENTIR E AGIR, O CÉREBRO COMEÇA A CRIAR NOVOS
CAMINHOS.



O NOSSO CÉREBRO APRENDE PELA REPETIÇÃO.



Se durante muitos anos você repetiu pensamentos como:

"Eu não bom sou suficiente."

"Relacionamento não funciona pra mim ."

"Ninguém nunca me aceita como sou"

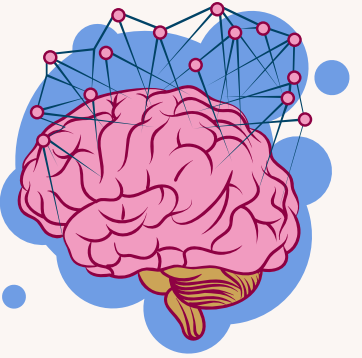
Seu cérebro acreditou nisso.

Ele se acostumou a funcionar desse jeito.

Mas assim como ele aprendeu, ele pode aprender de novo.



COMO AS PARTES DO CÉREBRO MOLDAM NOSSAS DECISÕES



Tronco Cerebral (Cérebro Reptiliano) – O modo instinto

- Função: Controla as entradas e saídas de informações nervosas e é responsável por comportamentos automáticos de autopreservação e preservação da espécie.
- Instintos primitivos centrais: sobrevivência, desejo sexual, competição e proteção.
- Na prática: É ele que dispara, por exemplo, a reação de fugir de um perigo ou de responder agressivamente a uma ameaça. Age rápido, mas sem reflexão.
- Risco: Quando vivemos presos apenas a ele, reagimos mais do que escolhemos.

Sistema Límbico – O modo emoção

- Função: É o centro das emoções, desejos e tendências. Ele dá “cor” e intensidade às nossas experiências.
- Na prática: É o sistema límbico que dispara a euforia ao receber um elogio, ou a tristeza ao sofrer uma perda.
- Papel na sobrevivência: Ajuda a criar vínculos e motiva ações, mas também pode nos levar a decisões impulsivas quando dominado pela emoção.

Lobo Frontal – O modo Consciente

- Função: Responsável pelo pensamento abstrato, pela análise de causa e efeito, pelo planejamento futuro e pela avaliação ética e moral.
- Na prática: É o lobo frontal que nos permite decidir não reagir com raiva, escolher ajudar alguém, refletir sobre consequências e agir de acordo com valores — mesmo quando o instinto e a emoção puxam para outra direção.
- Importância para as virtudes: Todas as 33 virtudes são elaboradas no lobo frontal. Quando desenvolvemos virtudes como empatia, paciência e generosidade, estamos fortalecendo essa área, criando novos caminhos neurais e diminuindo o controle dos instintos primitivos.

Resultado: Agimos menos no “modo animal” (instinto) ou “modo emocional” (impulso) e mais no modo de Inteligência Moral.



CRIANDO NOVOS CAMINHOS NEURAIS



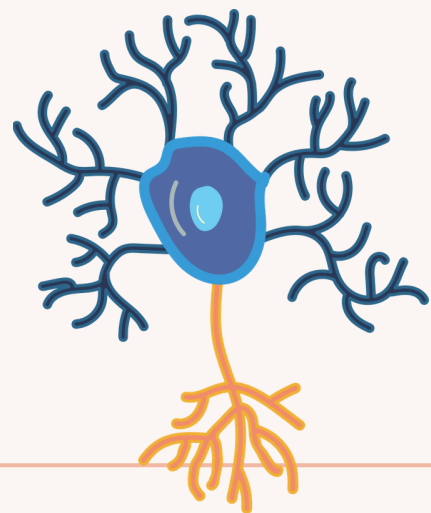
Quando se repete novos comportamentos:

- o lobo frontal começa a assumir mais controle
- a amígdala diminui a intensidade do alerta
- o sistema nervoso aprende a sair do modo ameaça



NEUROPLASTICIDADE

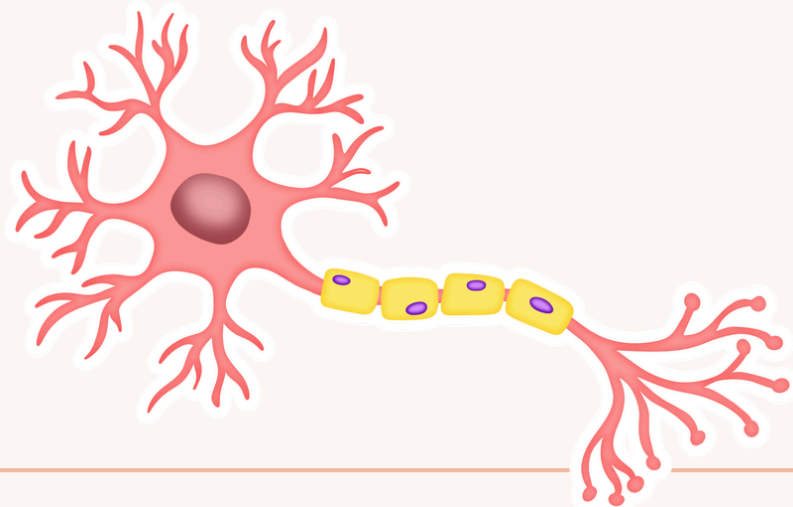
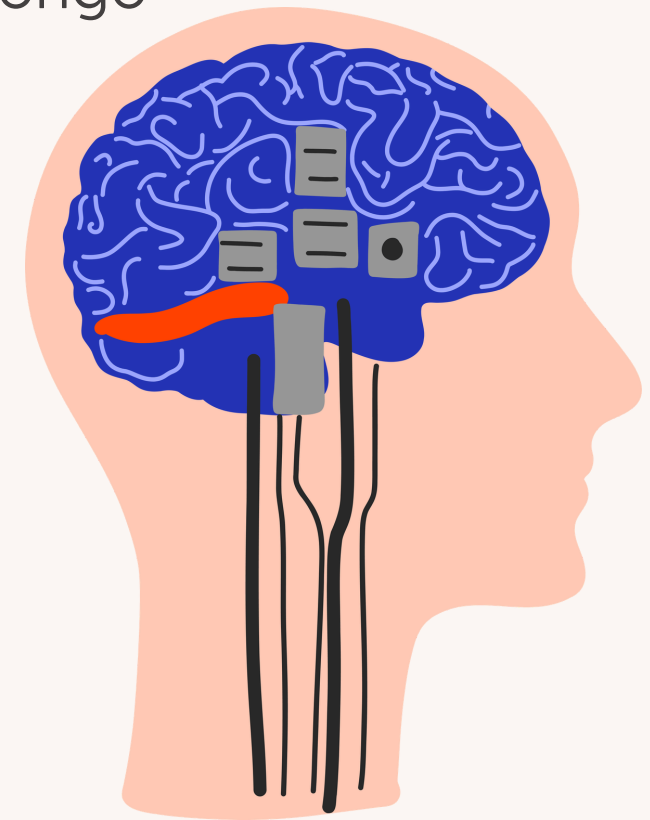
Neuroplasticidade é a capacidade que o cérebro tem de se modificar e se adaptar, permitindo cultivar qualidades morais e comportamentos mais elevados.



CAMINHOS NEURAIS QUE FORAM SENDO CRIADOS PELAS NOSSAS EXPERIÊNCIAS.

Se você passou por muitas experiências de sofrimento nos seus relacionamentos isso significa que, ao longo da sua história, através das suas experiências emocionais e vivências até o presente momento, você criou caminhos neurais que levam para o funcionamento mais primitivo do cérebro.

Ou seja, caminhos que ativam com mais facilidade a amígdala — onde você reage — e o sistema límbico — que é o nosso cérebro emocional. Esses caminhos acabam levando você, repetidamente, a utilizar a parte mais primitiva e menos consciente do cérebro.



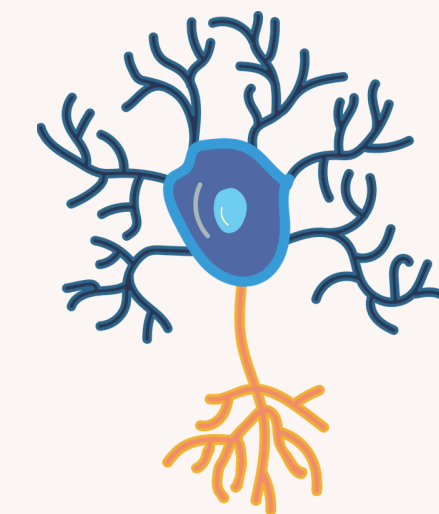
COMO FAZER PARA QUE PASSEMOS A UTILIZAR A PARTE CONSCIENTE DO NOSSO CÉREBRO (LOBO FRONTAL), AQUELA PARTE QUE NOS PERMITE ESCOLHER MELHOR OS COMPORTAMENTOS E LIDAR DE FORMA MAIS EQUILIBRADA COM AS EMOÇÕES?



VIRTUDES

Quando falamos em virtudes, não estamos falando de algo abstrato ou apenas moral. Estamos falando de comportamentos conscientes que, quando praticados de forma intencional e repetida, começam a fortalecer novos circuitos neurais.

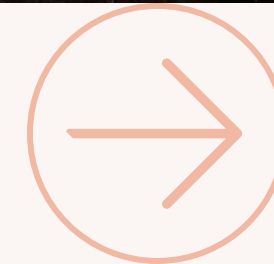
Se antes o caminho automático levava você para a reatividade, para o impulso e para o funcionamento mais primitivo do cérebro, agora você começa a criar um novo trajeto — um trajeto que ativa mais o lobo frontal, a parte responsável pelo raciocínio, pelo autocontrole e pelas decisões alinhadas aos seus valores.



NEUROSES E FERIDAS EMOCIONAIS

Todos nós carregamos neuroses e feridas emocionais ao longo da vida, a partir de tudo o que vivemos. E essas dores emocionais refletem diretamente na forma como conduzimos a nossa história.

Se você foi uma criança que não teve uma estrutura familiar sólida, se não teve pais presentes para ensinar, orientar e formar valores, naturalmente você pode não ter desenvolvido uma base estruturada de virtudes.



ABORDAGEM “VIRTOLOGIA”

Nova matriz de pensamentos nos processos terapêuticos

Quando falamos sobre a Virtologia, falamos de 33 virtudes que podem ser trabalhadas para que a pessoa tenha uma vida minimamente equilibrada. Entre essas virtudes, existem algumas que são fundamentais.

Por exemplo:

- a virtude da aceitação
- a virtude da individuação
- a virtude da humildade



VIRTUDE DA ACEITAÇÃO

Eu aceito não ser amado.

Eu aceito as minhas imperfeições.

Eu aceito que as pessoas não vão entender minhas vontades e desejos.

Eu aceito a vida.

Eu aceito as mudanças não planejadas.

Eu aceito as dificuldades.



Quando você desenvolve a virtude da aceitação, você começa a levar a vida com mais leveza.



VIRTUDE DA INDIVIDUAÇÃO

Eu sou a virtude em forma de individuação
Eu não me preocupo com a opinião do outros
Eu não me preocupo com a opinião de meus pais e familiares
Pois eu sei quem sou e aceito quem eu sou
Eu não busco mais ser aceito
Eu não me importo em ser aprovado

Meus medos e minhas experiências ruins não irão mais me dominar



VIRTUDE DA HUMILDADE

Eu sou a virtude em forma de humildade
Eu não busco mais ter importância
Eu não quero mais ser importante
A vaidade não me domina
A arrogância não faz mais parte de mim
Eu não quero mais controlar as coisas e as pessoas
Não busco reconhecimento, não busco aplauso.

Se o orgulho faz você pensar que não é capaz, que sempre existem outras pessoas melhores do que você, você acaba não fazendo nada na vida.



Ao longo desta palestra, nós entendemos que nossos comportamentos não surgem do nada.

Eles são resultado do funcionamento do nosso cérebro, moldado pelas experiências, vivências e situações que acumulamos ao longo da vida.

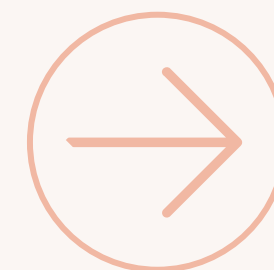
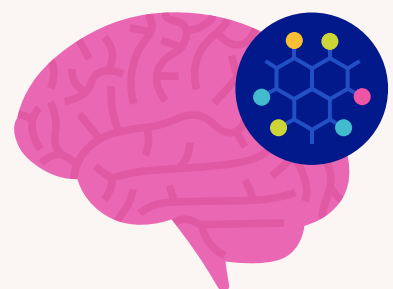
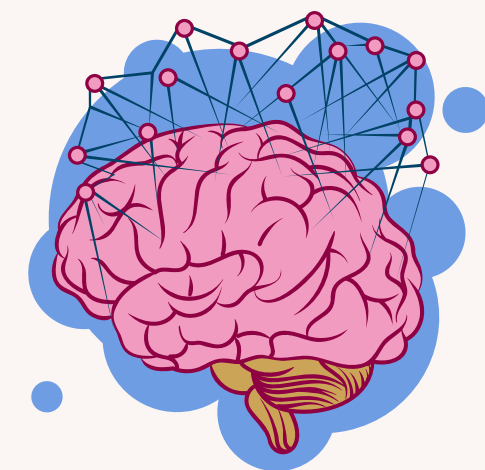
Vimos que podemos agir a partir da parte mais primitiva — que nos impulsiona pela sobrevivência, pela proteção, pela competição.

Ou podemos agir movidos apenas pela emoção — reagindo por impulso, medo, orgulho ou ansiedade.

Somos, de fato, resultado de um cérebro que pode operar no modo instintivo... ou no modo consciente.

Também compreendemos que a neuroplasticidade é a capacidade que o cérebro tem de criar novos caminhos neurais. Isso significa que não estamos presos ao passado, nem condenados aos nossos padrões emocionais. Temos a possibilidade real de reorganizar nosso funcionamento interno.

E é justamente aí que entra o lobo frontal — a área responsável por raciocinar, planejar, decidir com calma, regular emoções e agir de acordo com valores. É nele que desenvolvemos a capacidade de escolher, em vez de apenas reagir.



Quando desenvolvemos virtudes, estamos fortalecendo essa área do cérebro. Estamos treinando nossa mente para perceber melhor, julgar com mais equilíbrio e agir com mais consciência.

Virtude não é algo abstrato.

É competência desenvolvida.

É treino.

É construção neural.

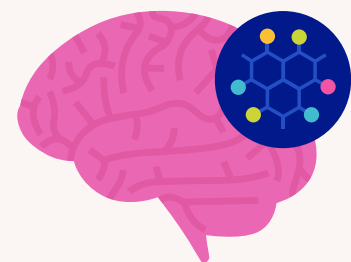
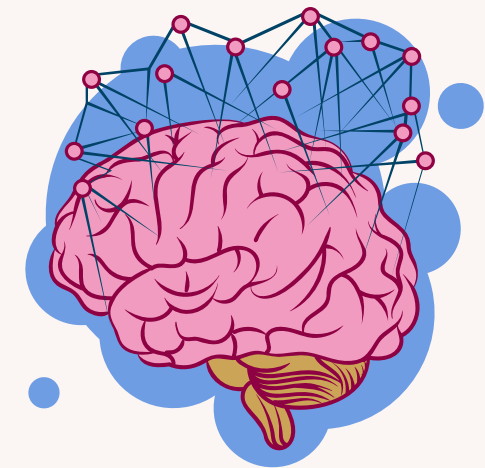
E quanto mais exercitamos essas virtudes, mais natural se torna agir de forma ética, equilibrada e consciente.

No final, não se trata apenas de entender o cérebro.

Trata-se de assumir a responsabilidade de treiná-lo.

Porque a vida que construímos é reflexo direto do cérebro que fortalecemos todos os dias.

E quando escolhemos desenvolver virtudes, escolhemos construir uma vida mais equilibrada, mais humana, mais ética — e, acima de tudo, mais satisfatória.





Onde me encontrar:

Telefone: (11) 96287-0135

Rede Social: @ellensampaio.terapeuta 

E-mail: gabrielesampa@hotmail.com

MUITO OBRIGADA