

## **Em livro, psicólogo diz que a dor da rejeição ativa as mesmas áreas da dor física**

20/08/2013 - 03h06 | RODOLFO LUCENA | DE SÃO PAULO

O sentimento de rejeição é provavelmente a ferida psicológica mais comum e recorrente nas nossas vidas, afirma o livro "Emotional First Aid" (Primeiros Socorros Emocionais), recentemente lançado nos Estados Unidos.

Não há quem não tenha sido preterido em alguma brincadeira infantil, esquecido na hora de uma festa, perdido o emprego ou sofrido desilusão amorosa, enumera o doutor em psicologia e especialista em terapia de casais Guy Winch, autor da obra.

"As rejeições são os cortes e arranhões psicológicos que machucam a pele emocional e penetram na carne", diz ele. Mesmo com a frequência das ocorrências, o rejeitado pode não conseguir formar uma carapaça --muitos sofrem tanto que a dor lhes inunda de raiva e solapa a autoestima.

Não é para menos, explica a terapeuta de casais Marina Vasconcellos. "O ser humano tem necessidade de ser aprovado, de ser aceito. Pertencer a uma sociedade, a uma família, é uma necessidade básica. E a rejeição tira esse direito. Fica um vazio."

A sensação é profunda, diz ela: "Dói no peito, parece que estão enfiando uma faca".

Não se trata de figura de linguagem. Em seu livro, Winch cita estudos que, por meio de ressonância magnética, mostram que a dor da exclusão social ativa no cérebro as mesmas áreas acionadas pela dor física.

O mesmo acontece em relação ao sofrimento amoroso, demonstrou trabalho mais recente, não citado no livro. Em pesquisa feita nos EUA, 40 pessoas que tinham recentemente levado um chute do parceiro foram submetidas a duas experiências: em uma, viram fotos de seus "ex"; na outra, receberam estímulos térmicos semelhantes ao de café quente derramado na mão. Nos dois casos, o cérebro deu respostas similares (veja ao lado).

As reações das pessoas, porém, são diferentes. Há os que simplesmente superam, vão em frente, mas também há os que caem na autocomiseração e na depressão. Sem falar nos casos em que a rejeição se transforma em raiva.

"É uma reação que pode vir da própria depressão. Você está indo para o fosso, então violentamente tenta sair do fosso", afirma a terapeuta de casais Tai Castilho.

Em 551 casos de homens que mataram suas mulheres nos Estados Unidos, quase a metade dos crimes ocorreu em resposta a uma separação, constataram cientistas citados no livro de Winch.

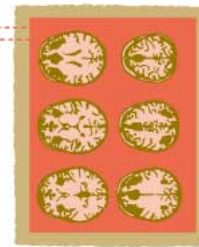
**Editoria de Arte/Folhapress**

## SENTINDO NA PELE

Estudo mostra que ser rejeitado dói tanto quanto derramar café quente nas mãos

### COMO FOI A PESQUISA

> 21 mulheres e 19 homens que tinham sido rejeitados pelos parceiros nos últimos seis meses participaram de dois experimentos



> Durante os testes, foi monitorada a atividade cerebral dos voluntários com ressonância magnética funcional

#### EXPERIMENTO Nº 1

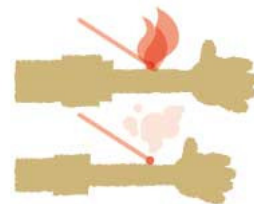


> Os voluntários olharam uma fotografia dos seus "ex" enquanto pensavam sobre a experiência negativa



> Para comparar, eles também olharam fotos de amigos e pensaram sobre algo positivo

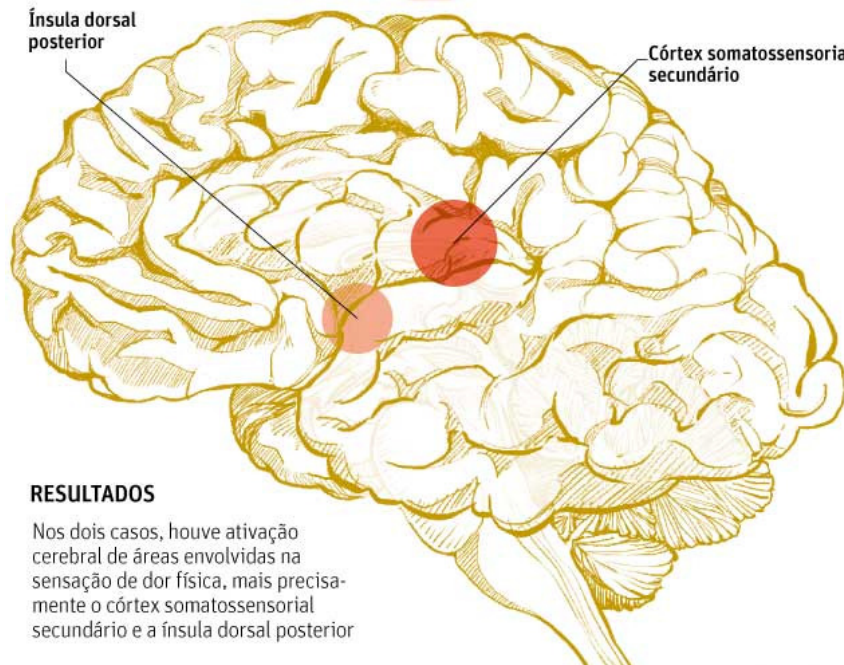
#### EXPERIMENTO Nº 2



Os participantes foram expostos a estímulos térmicos dolorosos e não dolorosos no antebraço

Ínsula dorsal posterior

Córtex somatossensorial secundário



### RESULTADOS

Nos dois casos, houve ativação cerebral de áreas envolvidas na sensação de dor física, mais precisamente o córtex somatossensorial secundário e a ínsula dorsal posterior

## FRUSTRAÇÃO

As pessoas estão menos capazes de lidar com as rejeições impostas pela vida, avalia Araceli Albino, presidente do Sindicato dos Psicanalistas do Estado de São Paulo. "Há pessoas que acham que o mundo é uma grande teta e que todos têm de fazer o que elas querem", diz.

"O mundo contemporâneo propaga que é possível você ter tudo; se você não tiver, não alcançar, a frustração é maior", afirma Castilho.

Talvez por isso, diz Vasconcellos, as relações sejam mais instáveis. "As coisas estão mais passageiras. Em relações amorosas, as pessoas não investem o quanto deveriam investir. Se está difícil, já passam para outra."

Mas fica a dor. Que pode ser superada. "É preciso encarar a rejeição como um aspecto da vida. E reconhecer que você pode trilhar outro caminho para abrandar a dor", orienta Joel Rennó Jr., psiquiatra do Programa de Saúde da Mulher da USP.

Não que isso seja simples. Em muitos casos, é preciso buscar ajuda de um especialista. Mas o rejeitado também pode se ajudar. "Ouça o que as pessoas falam de você, e não apenas o que você pensa", diz Marina Vasconcellos. E não tenha vergonha de falar sobre o assunto, propõe Tai Castilho: "As pessoas não devem ficar trancadas".