



CÉREBRO · AFETO · AUTOCONHECIMENTO

Neuropsicanálise: o cérebro que sente, deseja e se transforma

Selma Nali

Dra. em Psicanálise Clínica · Neuropsicanalista · Analista Comportamental · Sexóloga · Cientista da Felicidade

Uma leitura sobre emoções, escolhas, vínculos e as possibilidades de mudança.

Editorial: por que entender o seu cérebro muda a sua vida

Conhecer o cérebro pode ampliar a maneira como você escuta o próprio sofrimento, reconhece desejos e cuida das relações.

A neuropsicanálise aproxima a escuta do inconsciente da ciência do cérebro. O inconsciente reúne processos que influenciam nossa vida sem estarem inteiramente disponíveis à percepção consciente.

Emoções, desejo e comportamento dependem de circuitos cerebrais. Mas nenhum sentimento cabe em um único endereço: regiões diferentes trabalham juntas, atravessadas pelo corpo, pelo ambiente e pela história de cada pessoa.

Uma pausa antes da reação

Ao receber uma mensagem que machuca, perceber a tensão no corpo pode ajudar a distinguir o que você sentiu da resposta que deseja dar.

Neuropsicanálise em poucas palavras

Um diálogo entre a experiência subjetiva e o funcionamento do cérebro.

A psicanálise investiga sentidos, conflitos, desejos e experiências inconscientes. As neurociências estudam o sistema nervoso e os processos que sustentam percepção, memória, emoção e comportamento.

A neuropsicanálise busca pontos de encontro entre esses campos, preservando suas diferenças. Mente e cérebro são compreendidos como dimensões de um mesmo sistema vivo.

Corpo

O coração acelerado e a respiração alterada participam do que sentimos.

História

Uma mesma palavra pode acolher ou ferir, conforme as experiências de quem a ouve.

Relação

O significado de um abraço depende do vínculo, do contexto e do consentimento.

ANATOMIA EM RELAÇÃO

Um mapa do cérebro: as grandes regiões

O cérebro funciona em redes. Este mapa reúne grandes conjuntos anatômicos, sem separar pensamento, emoção e corpo em compartimentos independentes.



Imagem fotorrealista gerada por IA para fins educativos; não é um registro clínico nem substitui um atlas anatômico.

Superfície e profundidade

O córtex, camada externa, participa da percepção e do pensamento. Estruturas chamadas límbicas contribuem para memória, motivação e emoção.

Uma base compartilhada

Tronco e cerebelo sustentam funções vitais e coordenação. Conversar e caminhar mobiliza vários desses sistemas ao mesmo tempo.



Córtex pré-frontal: o maestro das decisões

Na parte anterior do lobo frontal, o córtex pré-frontal ajuda a planejar, avaliar consequências e manter objetivos em mente. Atua com outras redes para regular impulsos e emoções intensas.

O “maestro” é uma metáfora: não existe um comandante isolado. Decidir envolve também memória, sinais do corpo e aquilo que tem valor para você.

Na vida íntima

Em uma discussão, esperar antes de responder permite considerar o vínculo e escolher palavras coerentes com o que você deseja preservar.



Lobo frontal: iniciativa, vontade e personalidade

O lobo frontal inclui o córtex pré-frontal e áreas relacionadas ao movimento voluntário e à produção da fala. Suas redes participam da iniciativa, da organização das ações e da expressão de intenções.

A personalidade depende de muitos sistemas e da história de vida. O frontal contribui para transformar preferências e valores em comportamentos, sem determinar sozinho quem somos.

Quando a vontade ganha gesto

Propor uma conversa difícil, dizer o que você precisa e dar o primeiro passo para reparar um vínculo exigem mais do que sentir vontade.



Lobo parietal: o corpo no espaço

O parietal integra informações do tato e da posição corporal. Essa percepção da posição, chamada propriocepção, permite saber onde estão braços e pernas mesmo sem olhar.

Em conjunto com outras regiões, ajuda a construir a percepção do próprio corpo e a orientar movimentos. O toque chega como sensação; o contexto e o vínculo participam de seu significado afetivo.

O toque vivido

Durante uma carícia consentida, perceber pressão, localização e conforto contribui para a consciência corporal e para comunicar preferências e limites.



Lobo temporal: memória, linguagem e sentido

Redes do lobo temporal participam da compreensão da fala, do processamento da música e do reconhecimento de rostos. Suas porções internas abrigam o hipocampo e a amígdala, ligados à memória e à emoção.

As lembranças não ficam armazenadas em uma gaveta única. Diferentes aspectos de uma experiência são representados em redes distribuídas pelo cérebro.

Uma música, muitas camadas

Ouvir a canção de um encontro pode trazer a voz de alguém, uma cena e um sentimento. Reconhecer o som e recordar a experiência mobiliza redes em diálogo.



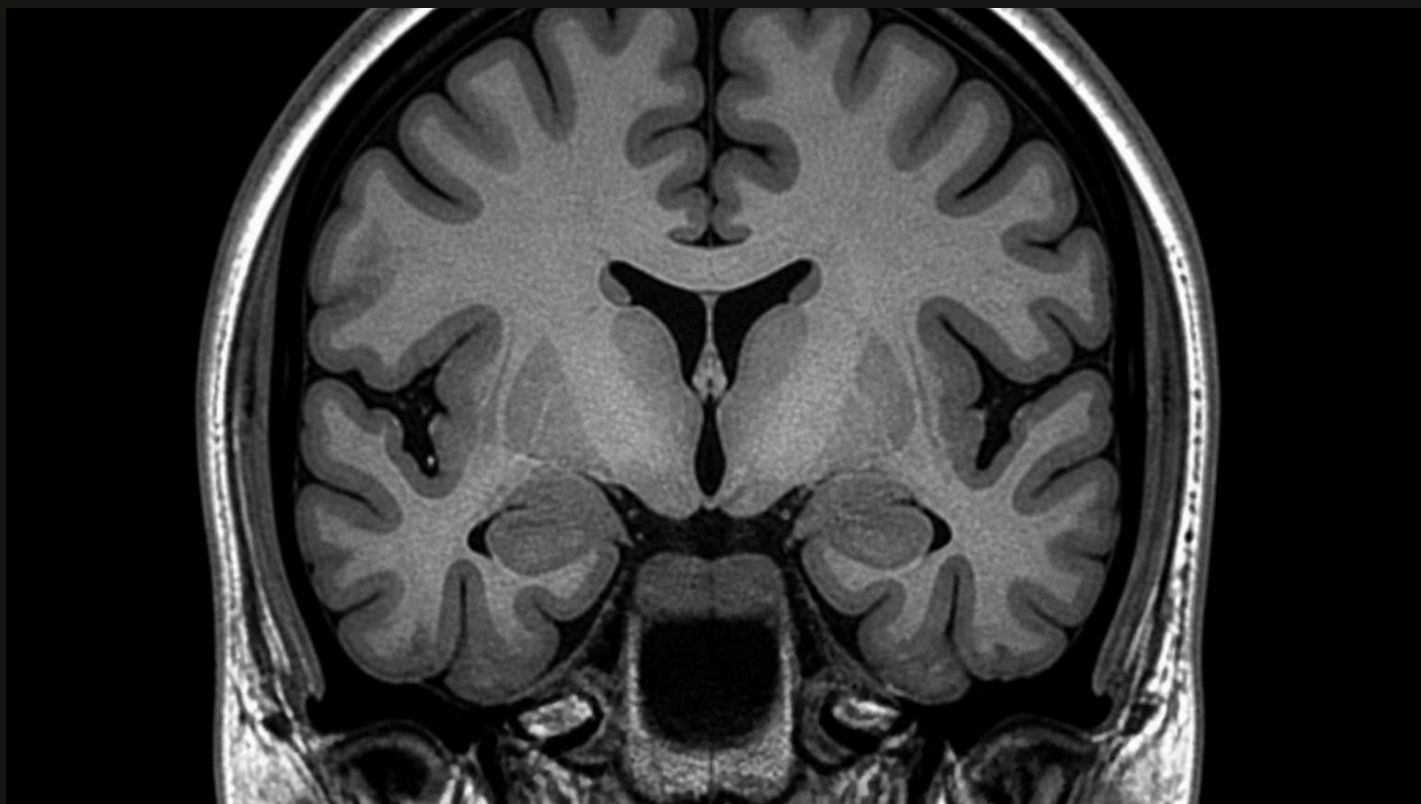
Lobo occipital: ver é interpretar

Na parte posterior do cérebro, o lobo occipital inicia etapas essenciais do processamento visual. Redes especializadas analisam características como orientação, cor e forma; outras regiões ajudam a reconhecer objetos e movimento.

Ver é uma construção ativa. A informação que chega pelos olhos se combina com atenção, expectativas e experiências anteriores.

Antes de tirar uma conclusão

Uma expressão facial pode parecer fria quando você está apreensivo. Perceber o rosto e interpretar a intenção são processos relacionados, mas diferentes; perguntar pode esclarecer o encontro.



Amígdala: o alarme das emoções

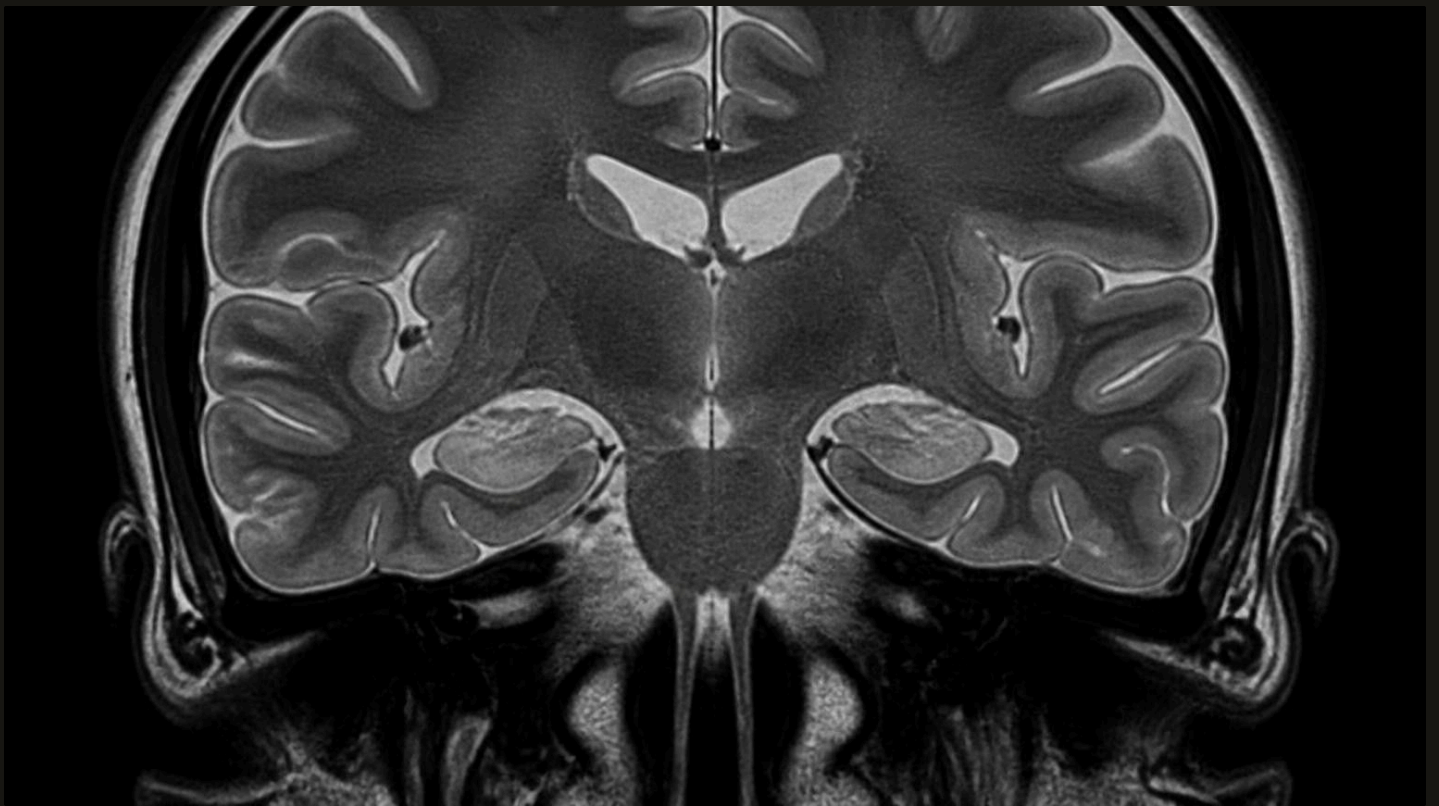
A amígdala é um conjunto de núcleos, grupos de células nervosas, que participa da identificação de ameaças e de outros estímulos relevantes. Contribui para o medo, a aprendizagem emocional e a força afetiva de lembranças.

O estresse prolongado pode aumentar a reatividade de circuitos de ameaça. Terapia e práticas de regulação podem favorecer respostas mais flexíveis, com efeitos que variam entre pessoas.

Um silêncio que inquieta

Quando alguém demora a responder, experiências anteriores podem alimentar apreensão. Reconhecer o alarme é diferente de concluir que existe perigo real.

Imagem em estilo de ressonância gerada por IA para fins educativos; não é um exame real.



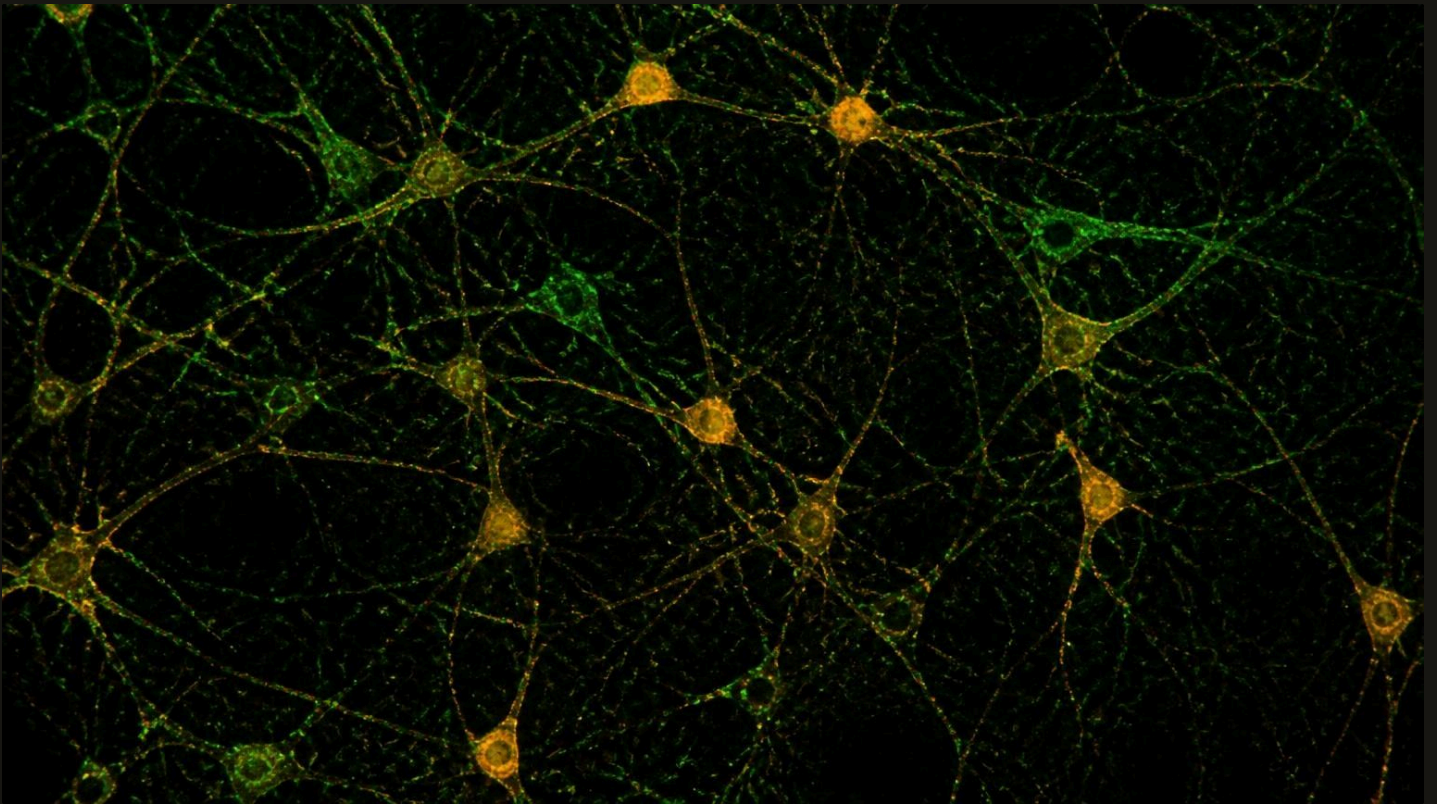
Hipocampo: onde a história é guardada

O hipocampo participa da formação de novas memórias de acontecimentos e de sua organização no tempo e no espaço. Ajuda a ligar pessoas, lugares e circunstâncias de uma experiência.

Ele não guarda toda a história sozinho. A memória depende de redes distribuídas e é reconstruída ao recordar. Sono e estresse influenciam a aprendizagem e a consolidação, processo que estabiliza lembranças.

Recordar um encontro

Lembrar onde aconteceu uma conversa e como ela se desenrolou ajuda a situar o afeto. A recordação atual, porém, pode diferir da experiência original.



Sistema de recompensa: dopamina, desejo e prazer

A área tegmental ventral e o núcleo accumbens integram circuitos que participam da motivação. A dopamina, mensageiro químico entre células nervosas, contribui para a busca e para aprender com resultados.

Desejar e sentir prazer não são a mesma coisa. A dopamina não explica sozinha a satisfação, a sexualidade ou o vínculo: experiências, contexto e outros sistemas também participam.

A expectativa de reencontrar

Antecipar um encontro pode mobilizar energia e atenção. Nos hábitos, pistas como uma notificação também podem estimular a busca, mesmo quando a experiência traz pouca satisfação.



Hipotálamo: a ponte entre corpo e emoção

O hipotálamo participa da regulação da fome, temperatura, sono e liberação hormonal. Ajuda a manter a homeostase, o equilíbrio das condições internas do organismo.

Integra o eixo do estresse, uma comunicação hormonal entre cérebro e corpo, e participa do comportamento sexual. Produz ocitocina, hormônio envolvido em funções reprodutivas e processos sociais cujo efeito depende do contexto.

O corpo entra na conversa

Depois de uma noite mal dormida, fome e cansaço podem influenciar disposição, irritabilidade e desejo. A vida íntima também é atravessada pelas necessidades corporais.

Tálamo, tronco encefálico e cerebelo: a base silenciosa



Imagem fotorrealista gerada por IA para fins educativos; não é um registro clínico.

Tálamo

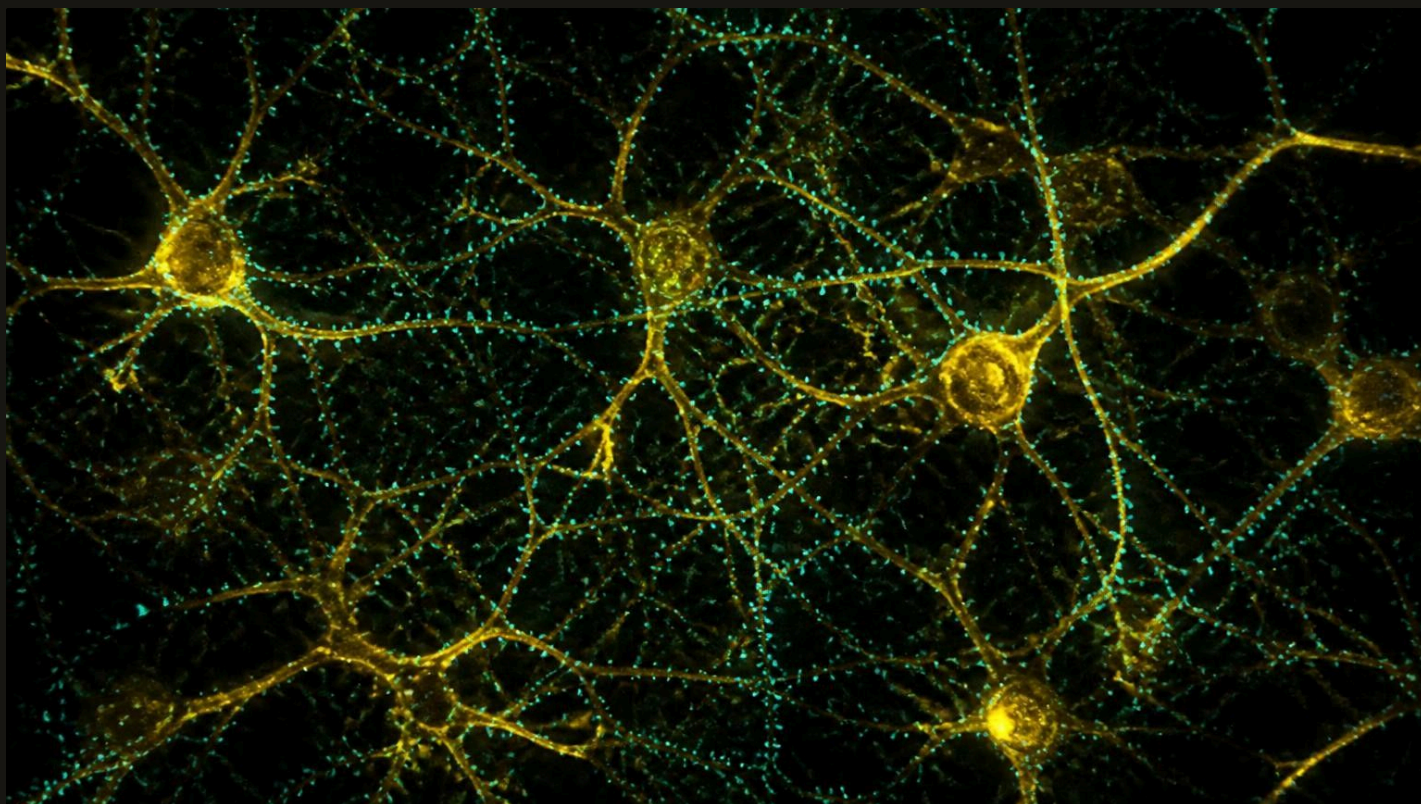
Encaminha grande parte das informações sensoriais ao córtex e participa da atenção. Ajuda a selecionar sinais enquanto você acompanha uma conversa.

Tronco encefálico

Contém circuitos envolvidos na respiração, nos batimentos e no estado de alerta. Sustenta as condições corporais em que a experiência acontece.

Cerebelo

Contribui para equilíbrio, coordenação e aprendizagem motora. Ao dançar com alguém, ajuda a ajustar o movimento; também participa de redes cognitivas e afetivas.



Felicidade, afeto e plasticidade: o cérebro muda com você

Neuroplasticidade é a capacidade de modificar conexões e formas de funcionamento em resposta à experiência. Aprender envolve fortalecer, enfraquecer e reorganizar relações entre células nervosas.

Vínculos seguros, gratidão e atenção plena podem favorecer o bem-estar, com efeitos variáveis. Análise e terapia oferecem oportunidades de reconhecer padrões e experimentar outras respostas, sem garantir resultados ou eliminar o sofrimento.

Uma resposta diferente, praticada

Perceber que você se afasta quando teme rejeição e conseguir falar sobre esse medo pode abrir novas possibilidades de relação. Mudanças dependem de tempo, contexto e repetição.



SOBRE A AUTORA

Sobre a autora: Selma Nali

Selma Nali

Dra. em Psicanálise Clínica, neuropsicanalista, analista comportamental, sexóloga e cientista da felicidade.

Nesta revista, a relação entre cérebro e experiência subjetiva orienta uma leitura sobre emoções, desejo, memória e vínculos. Cada capítulo aproxima uma função cerebral de situações da vida cotidiana.