

Facebook

Abaixo segue uma coletânea dos *Posts* da Página Psicólogo Marcos Maximino no FACEBOOK



'16 de novembro às 12:04 ·

Neste pós-feriadão vale a pena uma reflexão.

Como usei meu tempo? No feriado que passou, o que fiz para dar ao meu dia um significado? Ou eu deixei o dia escorrer entre os dedos tal qual a areia de uma ampulheta?

Lembre-se: não somos eternos!



12 de novembro às 12:16 ·

Muitas das pessoas que ouço

Todos os dias

Estão no fundo do poço

Alegam falta de companhia

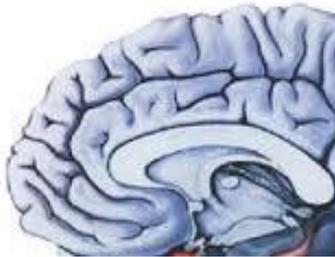
Mas quando a felicidade bate à porta...

20 de novembro às 16:30 ·

VERDADE OU MENTIRA?

A maioria das nossas percepções sensoriais não é registrada pela nossa consciência; nossas memórias não são gravações "puras" daquilo que de fato aconteceu. E, ainda por cima, nosso cérebro preenche lacunas e memórias incompletas com informações subjetivas, numa tentativa de "colocar ordem" e se aproximar do paradigma "começo-meio-fim". Isto ocorre em qualquer pessoa saudável e de bom caráter: no processo de "edição" das nossas memórias, - um vai-e-vem de recordações e inserções pessoais - falsificações involuntárias invariavelmente acontecem.

Essas falsas memórias ocorrem com todos nós, todos os dias, sem nos darmos conta. Quer um exemplo? Na próxima reunião com familiares ou com amigos, faça a brincadeira do "Telefone sem Fio".



22 de novembro às 07:50 ·

As EMOÇÕES servem para impressionar e comunicar com os outros, sejam eles seres humanos ou seres de outras espécies - nosso 'pet', p.exemplo Seu objetivo fundamental é ocasionar uma alteração emocional correspondente no outro indivíduo - a ressonância afetiva - uma tentativa de fazê-lo se comportar de maneira que nos é benéfica ou, pelo menos, favorável.

As Emoções Primárias (aversão, medo, amor, raiva) estão presentes em todas as espécies; as Emoções Complexas são construções mais sofisticadas, geradas pela interação do nosso cérebro emocional com nosso cérebro pensante (o sentimento que me ocorreu em agosto, quando recebi uma mensagem de parabéns de um amigo o qual esqueci de cumprimentar na data do aniversário dele).



23 de novembro às 13:00 ·

A PAIXÃO é uma emoção extrema que anuncia uma ampla e profunda identificação com a pessoa amada. Essa revelação do ser que diz "sim" emerge em "status nascendi" e não há razão nenhuma para que diga "sim", certeza alguma, mas assim mesmo aquele que se apaixona o faz. Daí, o ser apaixonado pode perder a capacidade de apreciar corretamente a realidade (amar sem ser amado, por exemplo).

Só se pode falar em AMOR quando a consideração por esse outro é tal que a satisfação

própria daquele que ama não é atingida sem que haja também a satisfação do ser amado. Daí o desejo de fluir juntos, de realizar uma reunião completa entre o "Eu" o "Outro"; então só é possível amar alguém sem perder a noção da realidade, isto é, desenvolvendo ternura por aquilo que de fato o outro é.
(Fotos: André Monteiro)



30 de novembro de 2016.

A palavra DEPRESSÃO costuma se muito usada pelas pessoas ultimamente e, ainda por cima, guarda muitos significados, entre eles o de “transtorno mental”. Estes e se caracterizam basicamente por sentimento de tristeza, falta de energia, irritabilidade, muita (ou pouca) vontade de se alimentar, pensamentos “ruins” e vontade de ficar isolado de tudo e de todos.

O que poucos sabem é que uma tristeza profunda nem sempre traduz uma depressão: a DEPRESSÃO é uma doença mental onde a tristeza é um dos sintomas muito frequentes. Existem vários tipos e subtipos de transtornos depressivos e todos eles têm um tipo tratamento apropriado, que pode ou não incluir o uso de medicamentos chamados antidepressivos que são receitados por médicos psiquiatras.

Já a TRISTEZA PROFUNDA pode ser vivenciada devido a perda de uma pessoa ou coisa importante para quem perde; pode evoluir para um LUTO, que é um processo de assimilação da perda ocorrida ou passar sozinha depois de alguns dias. Tristeza pode – ou não – desencadear uma doença (transtorno) da família das depressões. Neste caso, precisa ser tratada com ou sem medicamentos mas sempre associada a uma psicoterapia apropriada para isso. A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) e a Terapia Interpessoal (TIP) são as formas mais eficientes para tratar um transtorno desse tipo.



11/12/2016

Nossos ANSEIOS, nossos sonhos, nossos desejos, nossos pensamentos e nossas ações; tudo isso depende da nossa percepção, consciência e da continuidade que damos para nossas crenças e para os nossos valores através atitudes que praticamos.

Um gesto ou um simples olhar pode revelar mais de nós mesmos do que podemos imaginar.

12/12/2016

Atualmente PASSADO é um conceito desvalorizado. Supervaloriza-se a nova tecnologia, vestido novo, o carro novo, o conceito novo...

No entanto, só é possível construir o novo a partir da lembrança de quem fomos, da consciência de quem somos e da perspectiva do que desejaremos ser e, ara que isso possa acontecer, a Memória tem um papel fundamental. Mas o que é a memória senão o registro individual e subjetivo do nosso passado?

Figura 1: inauguração dos Estúdios Disney, 16/10/1923



Figura 2: Primeiro Staff da Microsoft, 1978



Figura 3: Inauguração do Google 04/09/1998



14/12/2016

REENCONTRAR é encontrar(-se) de novo; é reviver, visitar, reeditar um encontro que já passou.

Encontrar é permitir-se um estado da alma único que surge espontaneamente; não surge automaticamente.

Não é criado pela consciência – que frequentemente atua como barreira inibitória – mas é o fruto de uma liberação, que de fato é o livre surgimento do âmago de cada um dos seres que se reencontram.

Figura 4: O leão Cristian quando criança



Figura 5: Reencontro com Cristian na Reserva Florestal



Figura 6 Reencontro com Cristian na Reserva Florestal-2 (Fotos: imagens Google)



19/12/2016

Prever o FUTURO sempre foi motivo de curiosidade e atenção para os seres humanos; desde a antiguidade procura-se prever o futuro das mais variadas formas.

São inúmeros os ORÁCULOS que, dado o caráter misterioso das previsões futurísticas, frequentemente estão associados à religiosidade: uma divindade “sopra” – para o sacerdote, médium, pajé, etc. – repostas ou previsões.

O I Ching , da tradição chinesa, tinha caráter de guia filosófico; foi na dinastia Shang que passou a ser adivinhatório; o Oráculo de Delphos, consagrado a Apolo, deus da "luz da verdade", foi o mais famoso da Antiguidade.

Na cultura brasileira o jogo de búzios (associado ao Candomblé através da entidade Orunmilá, o Deus da Sabedoria e da Adivinhação) é considerado o mais brasileiro dos oráculos.

(Fonte: Martins, A. ; Fotos: imagens Google)



23/12/2016

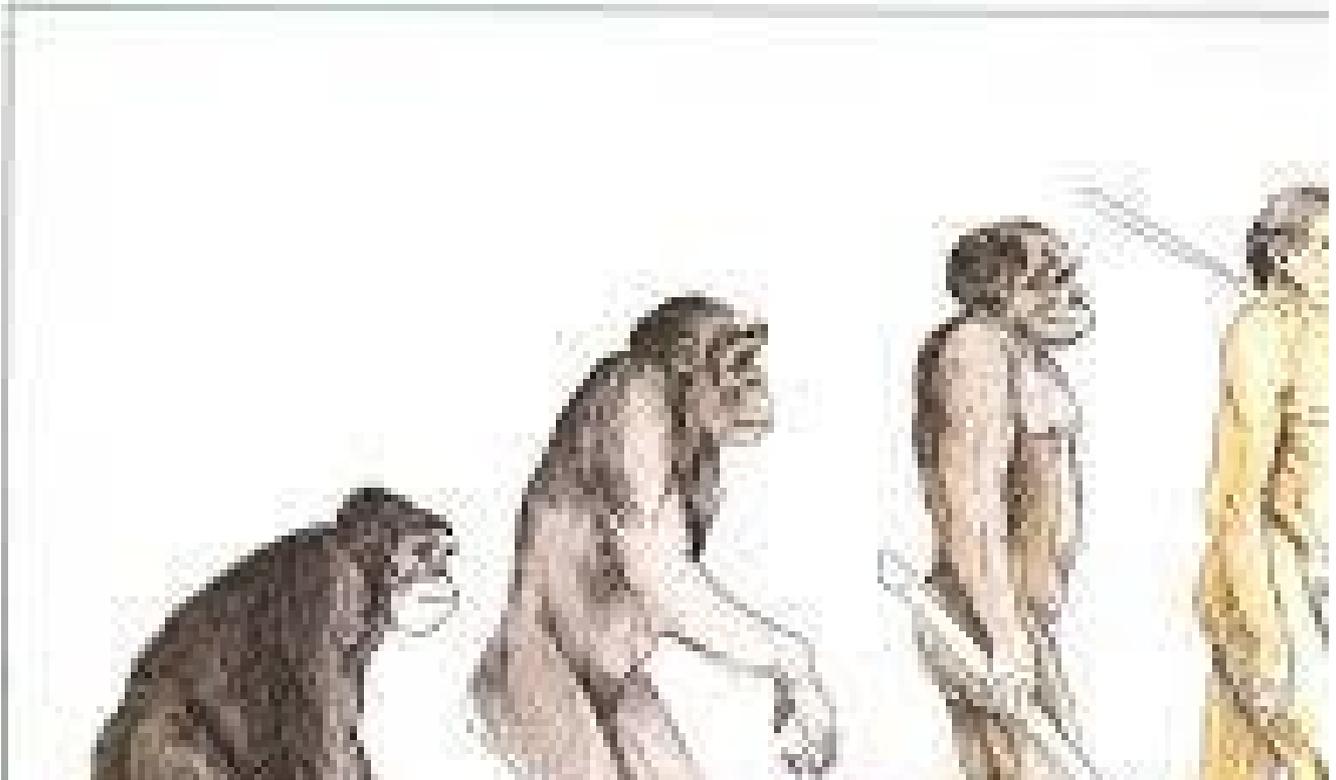
Quando tua Luz interior brilhar
Não mais tormentos e decepções
Tua vida será plena
Conflitos, mazelas e até guerras
Deverão ser e estar presentes
Para que valorizes a harmonia, a abundância e a paz
E encontres, dentro de ti,
Teu Eu, aquele que nos guia.



201

29/12/2016

Somos criadores das nossas próprias criações; inclua-se nisto nós mesmos. Somos frutos do resultado de refinado equilíbrio entre aquilo que intimamente somos e tudo aquilo que julgamos que devamos ser.



31/12/2016

E então, mais informações produzidas pela LUZ fluíram até o córtex cerebral onde estimularam o crescimento de mais INTELIGÊNCIA que, por sua vez, estimularam mais luz FLUIR e assim por diante... E foi assim que nosso cérebro se tornou - e ainda se torna - autor, diretor e protagonista da sua própria criação através da imagem-ação. Numa só palavra: IMAGINAÇÃO.

Imagine, crie, seja!!



07/01/2017

Do latim AMORE, amor é o sentimento que faz uma pessoa desejar o bem e a completude de outra pessoa, no caso, o ser amado.

Existem diferentes tipos de amor que vão do AMOR MATERNO - resultante de uma maior atividade de uma região encefálica que fabrica a **substância cinzenta periaquedutal (SCP)** a qual promove contém receptores neuronais que favorecem o vínculo entre mãe e filho - ao AMOR ROMÂNTICO, que, estimulado pela **dopamina**, pela **oxitocina**, pela **noradrenalina**, pela **acetilcolina** e pela **fenilacetilcolina** que é aquele tipo de amor que faz nosso coração disparar, sentirmos tesão, ficarmos falantes e agitados, rindo atoa e achando tudo "ma-ra-vi-lho-so" .

Mas nem tudo é química: **Platão**, filósofo grego, entendia o amor como uma escada - a "ascese erótica"- um dos caminhos em que a pessoa possa ascender ao plano das ideias - o mundo verdadeiro do qual o plano material seria uma mera imitação. Já **Francesco Alberoni**, um sociólogo italiano, definiu o amor como "um movimento revolucionário feito a dois" .

Junto com o sentimento amoroso emerge uma **ÉTICA DO AMOR**: como comportar-se diante do ser amado? Isto envolve questões morais que mudam ao longo dos tempos e que adequam e regulam não só o comportamento mas também o próprio sentimento; as formas que ele pode ou não tomar, as relações, as uniões e as desuniões entre os seres humanos.

Por exemplo, a frustração da expectativa de um filho ou uma filha ao constatar que não é amada pela sua mãe como imaginou que seria, isso pode doer mais do que levar um tapa no rosto!



15/01/2017

Frequentemente chamados de METAS PARA O ANO NOVO, muitos fazem planos de ação, mas poucos os executam até alcançar as metas.

Sem a habilidade de levá-los a cabo, é inútil criar planos. O requisito essencial para levar um plano – factível – até o fim é COLOCAR DE LADO AS COISAS IMEDIATAMENTE ATRAENTES EM PROL DAQUELAS QUE FAVORECEM O ALCANCE DA META pré-estabelecida.

Por exemplo, se você estiver com fome (mesmo que não tenha consciência disso) e vir “comida” na sua frente, surgirá um impulso para “atacar” imediatamente a guloseima. Mas, se você contiver seu impulso por 01 s – isso mesmo, um segundo! – você poderá lembrar das orientações e da dieta que a nutricionista havia prescrito e, então, caprichar nas saladas, deixando aquela lasanha para uma ocasião especial; com moderação!



04/02/2017

Como mostram cada vez mais os estudos de neurociência, quando se examina o interior do cérebro, vemos que nosso comportamento é fruto das nossas percepções e estas, por sua vez, são frutos de interações neuroquímicas e sequências de disparos elétricos entre redes de neurônios, mediados por substâncias químicas – neurotransmissores – e por hormônios que atuam como moduladores / reguladores.

Nestes termos, a consciência não passaria de um processo neuronal entre redes ativas e inativas e o que chamamos de “Eu” não passaria de uma ilusão autodeterminada; um aglomerado de carnes e ossos com um funcionamento peculiar.

Mas isso só seria 100% da verdade se a existência de um “Outro” não fosse capaz de nos dar um significado e um sentido existencial para nosso Eu. Portanto, para sermos humanos, na plenitude do termo, não vejo outro caminho senão através do Amor.



11/04/2017

TRANSTORNO MENTAL – transtorno psiquiátrico ou transtorno psicológico – é uma disfunção mental que tem diversos sinais e sintomas, a maioria deles complexos, frutos de maus funcionamentos no aparelho psíquico do portador desse tipo de doença.

Esses sintomas são capazes de causar, invariavelmente, comportamentos que costumam gerar conflitos nos relacionamentos com outras pessoas e inseguranças graves no portador; eles prejudicam significativamente o funcionamento da pessoa ao ponto de exigir intervenção de psicólogo clínico e/ou médico psiquiatra.

É também uma difícil experiência existencial, à qual denominamos episódio (ou estado) psicótico onde **o sujeito vivencia uma realidade que sabe não ser a mesma que as demais pessoas vivem.** Geralmente é diagnosticado quando surge uma crise aguda, denominada **primeiro surto**, pois, até então, a pessoa era considerada “estranha”, “excêntrica” ou “esquisita”. (segue)



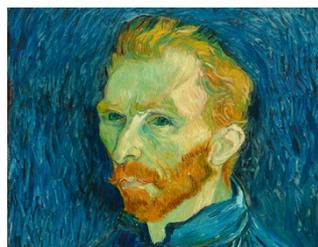
12/04/2017

Psicose é uma síndrome– uma mistura de sintomas – que pode associar-se a muitos transtornos psiquiátricos diferentes, mas não é um transtorno específico por si. No mínimo, psicose significa **delírios, alucinações e déficits cognitivo**, decorrentes de causas múltiplas.

Dependendo da causa do problema – mau funcionamento de algum outro órgão, ingestão de alguma substância, má formação do aparelho psíquico ou disfunção genética – os sintomas psicóticos serão **temporários ou permanentes**.

Em estado psicótico, uma pessoa constrói sua própria realidade com percepções e/ou ideias que são absurdas para a grande maioria das outras pessoas. Nesses conteúdos encontramos **projeções** de seus medos, fantasias, crenças e valores, pois se trata de um tipo específico e muito subjetivo de vivência. A pessoa passa a **experimentar outra realidade**, realidade esta que não é compartilhada com os demais, o que é costumeiramente difícil.

Fonte: (Maximino, 2017. Elementos de Psicopatologia Para Leigos)



18/04/2017

Desde a Grécia Antiga, pessoas consideradas indesejáveis ou perigosas eram marcadas com cicatrizes, para que fossem identificadas e evitadas. A essa marca chamavam ESTIGMA. Mais tarde, na Idade Média, uma alusão médico-religiosa incorporou-se ao seu significado, mantendo a conotação pejorativa e incorporando ao termo o significado de “desgraça” e manteve as “evidências corporais”.

Um grupo social naturalmente estabelece meios de categorizar pessoas e os atributos destas; estabelece padrões e rotinas que permitem ao Eu se relacionar com o Tu ao conhecer sua identidade social. “Baseia-se em preconceções, mas cada um de nós as transforma em expectativas normativas, em exigências apresentadas de modo rigoroso. Caracteristicamente, ignoramos que fizemos tais exigências ou o que elas significam até que surge uma questão efetiva. Essas exigências são preenchidas? É nesse ponto, provavelmente, que percebemos que durante todo o tempo estivemos fazendo algumas afirmativas em relação àquilo que o indivíduo que está à nossa frente deveria ser.” Se, essa pessoa – até aqui desconhecida – nos apresentar algum atributo pelo grupo social considerado “diferente”, “menos desejável”, “mau” e/ou “perigoso”, deixamos de considerá-lo criatura comum e total, reduzindo-o a uma pessoa estragada e diminuída. “Tal característica é um estigma, especialmente quando o seu efeito de descrédito é muito grande - algumas vezes ele também é considerado um defeito, uma fraqueza, uma desvantagem - e constitui uma discrepância específica entre a identidade social virtual e a identidade social real.” (Goffman, 1891:5-6)

O estigma, em todas as suas manifestações, deve ser fortemente combatido!



19/08/2017

A função primária do Sistema Nervoso dos seres humanos é a transmissão de uma informação – um estímulo – de uma parte do corpo para outra parte.

De onde vêm essas informações? Através dos CINCO SENTIDOS as pessoas escutam sons e falas, veem objetos, sentem toques, cheiros e sabores.

Embora pareça uma coisa só, SENSACÃO e PERCEPÇÃO são coisas distintas: a SENSACÃO refere-se à detecção e experiência sensorial básica proveniente dos estímulos do meio. A PERCEPÇÃO ocorre quando integramos, organizamos e interpretamos as informações sensoriais.

Por exemplo, a resposta física dos seus olhos à luz e aos contornos de uma silhueta e às colorações distintas da pele; os odores; a rugosidade da pele ou dos pelos, tudo isso diz respeito às suas sensações. Já a distinção entre a presença do ser amado ou de seu bicho de estimação diz respeito à sua percepção.



05/09/2017

SE, FREQUENTEMENTE VOCÊ PENSA EM ACABAR COM A PRÓPRIA VIDA ou mesmo se , "do nada", você tem pensamentos do tipo "- Viver não vale a pena." isso não ocorre por acaso e você pode ficar livre disso mais facilmente do que pensa.

PROCURE AJUDA PROFISSIONAL

(Em setembro, primeira avaliação, orientação e encaminhamento gratuita)



25/08/2018

Da série "Para Refletir"

O tempo não passa, quem passa somos nós.
Nunca vi um dia enrugado; já meu rosto...



30/09/2018

Em tempos de *Fake News* – notícias falsas que, ultimamente (2017-218) têm proliferado fartamente, grandemente disseminadas nas redes sociais – saber a distinção entre 'crença', 'opinião', 'argumento falso' e 'argumento bem fundamentado' pode ser muito importante, a dependendo contexto no qual se está inserido. Por exemplo, para que você possa decidir (com segurança) se vai encaminhar um tal post para grupos de amigos seus ou não vai, saber que você pode colocar em risco a reputação de alguém, podendo até ser responsabilizado judicialmente por eventuais danos que tal notícia possa causar é "muuuuito" importante! "Crenças não são argumentos, embora possam influir neles. Os mecanismos para formar opiniões podem não ser racionais." (Carnielli, 2016)

ARGUMENTO

Segundo Walter Carnielli, professor de Lógica da UNICAMP, “um bom argumento é aquele em que há boas razões para que as premissas sejam verdadeiras, e, para além disso, as premissas apresentam boas razões para suportar ou apoiar a conclusão. Em outras palavras, as premissas que você apresenta devem ser precisas e verdadeiras, e devem produzir uma razão para se pensar que a conclusão é verdadeira.”

OPINIÃO

Todos têm o direito de opinar livremente e isto costuma ser chamado de ‘liberdade de expressão’ pelos jornalistas e também pelos juristas.

A liberdade de expressão está garantida pela Constituição Brasileira em seu artigo quinto, onde estão reunidos, em diferentes incisos, os pontos mais relevantes para a necessária compreensão do seu conteúdo. São, alguns deles o inciso IV : “é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato” e o inciso IX: “é livre a expressão de atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independente de censura ou licença”.

FALÁCIAS

Uma falácia é um mau argumento que não pode ser reparado.

No caso enfocado acima, além da já mencionada falácia estrutural – aquela que revela que a pessoa sequer sabe o que é um argumento.

Veja o texto completo em

http://www.marcosmaximino.psc.br/marcosmaximino_argumentoouopiniao.asp

