



RITA DIAS
EHC Terapeuta

BULLYING,

UM TRAUMA COM CONSEQUÊNCIAS NA VIDA ADULTA

O *bullying* está gravado na nossa herança genética. Era através do *bullying* que os nossos antepassados lideravam os membros do seu grupo. Nos animais, o *bullying* é algo frequente e normal dentro do seu grupo, uma forma de dominar os seus companheiros e obter aquilo de que necessitam: alimento e sexo.

O *bullying* partiu de um comportamento primitivo, um meio para satisfazer as necessidades mais básicas.

No entanto, este e outros comportamentos deixam de fazer sentido à medida que caminhamos para uma consciência de união com o Todo, de amor incondicional pelo próximo. E é por isso que vivemos um momento onde este e outros comportamentos primitivos precisam de ser depurados da nossa espécie humana.

No passado, o *Homo Sapiens Sapiens*, prevaleceu sobre todas as outras espécies humanas, pois conquistou o domínio da capacidade cognitiva, que lhe permitiu raciocinar e falar. A próxima espécie dominante será aquela que se conseguir unir à consciência coletiva mantendo a sua individualidade. Aquele que amarará incondicionalmente o seu próximo, pois sabe que estamos todos ligados, aquele que sentirá a alegria e o sofrimento do próximo como se fizessem parte dos seus próprios sentimentos, aquele que compreende que todos somos provenientes da mesma origem, a Fonte de toda a Criação.

Muitos estudos se têm feito sobre *bullying* na última década, e as conclusões dizem-nos que uma criança que sofra de *bullying* pode desenvolver transtornos graves que se podem manifestar até à idade adulta, desde ansiedade, depressão, alterações do ADN ou mesmo alterações a nível da estrutura cerebral.

Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia do Sul e o Hospital Pediátrico de Los Angeles em 2014, concluiu que o *bullying* tem consequências evidentes na estrutura cerebral de adolescentes, alterações essas que diferem entre meninos e meninas.

A amígdala, a parte do lobo temporal do cérebro que lida com medo, ansiedade e resposta emocional, mostrou-se maior, principalmente em adolescentes do sexo masculino.

Por sua vez, as meninas revelaram ter um córtex temporal e pré-frontal mais finos, as partes do cérebro que regulam o nosso comportamento social, linguagem e associação emocional.

Ambas as alterações são responsáveis por distúrbios, os córtex pré-frontal mais finos são associados a um comportamento mais impulsivo e perigoso, enquanto que as grandes amígdalas estão associadas à ansiedade mais tarde na vida.

Isto tudo para dizer que quando nos deparamos com um caso de *bullying*, os pais devem saber que o trabalho não acaba com o fim desta experiência traumática, é necessário tomarem medidas para que essas memórias gravadas no subconsciente dos seus filhos sejam tratadas.

O especialista Joe Dispenza, um conhecido autor e neurocientista americano, diz-nos que cada vez que temos uma experiência com carga emocional, essa memória e a forma como o nosso corpo lidou com essa emoção, ficarão memorizadas no nosso cérebro. Sempre que pensarmos nessa memória ou estivermos expostos a uma situação com traços semelhantes, o nosso cérebro irá buscar os registos dessa memória e irá desencadear os mesmos processos químicos associados a essa emoção do passado. No caso do *bullying* serão emoções de medo, ansiedade, inferioridade, frustração, etc.

Sempre que um adolescente ou adulto que tenha sido vítima de *bullying* pense ou viva um acontecimento com traços semelhantes aos do passado as mesmas emoções vividas no passado será desencadeadas e vividas no momento presente. O cérebro não distingue a diferença entre um pensamento, memória ou a realidade.

No entanto, esta situação pode ser revertida. A cura passa pela desprogramação do nosso cérebro. Ferramentas como a meditação ou o PNL (Programação Neurolinguística) poderão ser chave no tratamento. O mais importante é encontrar o terapeuta e a terapia com que se sintam mais confortáveis. ■

O cérebro não distingue a diferença entre um pensamento, memória ou a realidade.