

Admirável Mundo Dopaminado

Dopamina, o neurotransmissor esquecido que nunca foi libertado com tanta facilidade como hoje, traduzido no super hedonismo. Como funciona o nosso sistema de recompensa? E se em vez de tentarmos fugir da dor através de um scroll rápido, dássemos like na vida e mergulhássemos nas sensações que temos?

“Talvez tenhas chegado ao teu limite, ao teu nível máximo de dopamina”. Esta foi a frase que José Fonseca, estudante universitário de 20 anos, ouviu há uns meses quando se deslocou ao psicólogo recomendado pelo amigo Diogo, colega de equipa no Oriental, após sentir que estava a cair numa depressão. Uma frase que não entendeu à primeira pois, o agora paciente, estava à espera de escutar a palavra “depressão”.

Todos queremos sentir prazer, basta repararmos, por exemplo, que você, que está a ler este texto, antes de abrir o mesmo, muito provavelmente, estava à procura de uma série nova para assistir na Netflix ou a dar *scroll* pelo *feed* no Instagram, na busca insaciada por novidades. No fim de contas, esteve uma hora do dia nesta busca e a verdade é que não encontrou nada de interessante que o satisfaça. Mas é só uma hora certo?

Caso esse prazer não seja alcançado por um longo período, consideramos rapidamente que estamos a entrar numa espiral negativa, num caminho para a tal “depressão”.

Origens para lá de Sócrates

Dopamina é o neurotransmissor responsável por levar informações para várias partes do corpo provocando, quando libertado, a sensação de prazer e aumento da motivação. Esta é a definição mais simples que podemos encontrar através de uma pesquisa rápida.

Não deixa de ser curioso que este neurotransmissor foi apenas identificado pela primeira vez como tal, no cérebro humano, em 1957 e, já há milhares de anos, Sócrates pensava nesta ligação entre a dor e o prazer:

“Que estranho parecerá isto a que os homens chamam prazer! E como está curiosamente relacionada com o que se considera o posto, a dor!”

Quando o psicólogo a que José recorreu, Manuel Branco, atualmente reformado, referiu o “nível máximo de dopamina”, este estava a referir-se a uma grande intensidade de prazer recebida pelo cérebro do jovem. Mas porque é que receber prazer pode ser mau?

Balança desmedida

“O nosso corpo é uma balança com dois lados, o prazer e a dor”. É assim que Anna Lembke, psiquiatra e professora na faculdade de Medicina na Universidade de Stanford, aborda esta dualidade de sensações no seu livro, “Dopaminados”.

Por norma, usamos a palavra tolerância para quando estamos perante situações de desconforto (quanto tempo conseguimos aguentar esta dor?). A verdade é que o ser humano também tem uma tolerância relativamente à quantidade de prazer a que é exposto.

Quando vemos a nossa série favorita pela primeira vez sentimos um prazer que nunca mais é atingido quando vemos a mesma por uma segunda vez. Este fenómeno não ocorre apenas pela ausência do fator novidade, mas sim pelo fator tolerância. O prazer ao assistirmos aqueles episódios todos pela primeira vez foi tal que o nosso cérebro criou um grau de exigência para sentir algo semelhante. Funciona como uma dependência a uma droga, o nosso corpo pede por mais doses e com maior frequência, não necessariamente de uma substância ilegal, mas sim da atividade que criou o prazer. O efeito prático é que agora precisamos de mais recompensas para alimentar o prazer e de menos feridas para alimentar a dor.



Figura 1 Tanto prazer, nenhuma satisfação

“Porque será que este fumo perdeu o condão de me acalmar? Oh! Meu cachimbo, triste vida a minha se os teus encantos se perderam! Aqui tenho estado eu a fumigar sem prazer (...) Que se passa contigo, meu cachimbo? Foste criado para tranquilizar, para lançar suaves vapores brancos”

(Moby Dick, página 161 na versão da Relógio D’Água)

A droga da felicidade

“Admirável Mundo Novo” corresponde a uma distopia onde a felicidade é a nova máxima da sociedade do século XXVI. As pessoas têm a obrigação de serem felizes, de tomarem uma droga, com o nome “*Soma*”, que tem o objetivo químico de produzir essa sensação de prazer. Uma sátira que não está tão longe do que acontece atualmente.

Hoje, é completamente banal assistirmos pessoas que visitam psicólogos, serem medicadas com catrefadas de comprimidos, com o objetivo de o paciente aliviar qualquer nível de dor através desta *soma* atual. Para Manuel, “esses opioides são recomendados sem esforço por parte de quem passa a receita, para perceber qual a origem da desordem presente no paciente”.

A tal tolerância à dor, também existe relativamente ao prazer criado na forma de opioide “Em tempos tive um paciente que chegou até mim já receitado, com queixas dos opioides que tomava. Ao início a dor era aliviada, mas passado uns dias atacava como nunca”. Isto acontece devido ao hedonismo de hoje, à procura desenfreada pela felicidade, que conduz o ser humano à perda de interesse e satisfação nas coisas que gostamos. No caso de José, este deixou de sentir prazer na sua grande paixão que é jogar futebol e em jogar online com os seus amigos.

Anna Lembke aponta para um lado positivo, “se esperarmos o tempo suficiente, o nosso cérebro normalmente readapta-se à ausência da droga e restabelecemos o nosso parâmetro de homeostase, uma balança equilibrada”.

Como não cair no exagero?

“Viver num país desenvolvido e ter uma alta educação não é uma proteção contra os vícios, pode até fazer-te mais vulnerável porque tu pensas que vais saber quando pisares a linha” (Lambke). Contrariamente a várias doenças onde a alta educação e inteligência são fatores que podem levar a que alguém se proteja das mesmas, tal não acontece no que toca à dopamina, muito pelo contrário. A dopamina sendo gerada pela exposição ao prazer, este, só pode acontecer se existirem alicerces a tal. Ora, se há algo que os países desenvolvidos estimulam aos seus habitantes desde sempre é a preservarem o sentido de prazer, estimulando-o, e evitando o conhecimento da dor. Além destes ideais pró-conforto, os habitantes têm ainda as posses para adquirirem experiências e bens que proporcionem a produção de prazer. Estes tornam-se mais tolerantes ao prazer e com isso mais exigentes, chegando ao ponto da infelicidade por não se verem satisfeitos com o que possuem. Não podemos então estranhar quando observamos que os países com os índices de felicidade mais altos são países que não são de “primeira linha”.

“As pessoas que crescem em ambientes escassos em recursos e são influenciados por experiências de mortalidade têm mais propensão para valorizar recompensas a longo prazo, quando comparadas com indivíduos com experiências semelhantes, mas que cresceram em ambientes mais abastados”

Anna Lembke em Dopaminados

-
1. Finland (7.821)
 2. Denmark (7.636)
 3. Iceland (7.557)
 4. Switzerland (7.512)
 5. Netherlands (7.415)
 6. Luxembourg* (7.404)
 7. Sweden (7.384)
 8. Norway (7.365)
 9. Israel (7.364)
 10. New Zealand (7.200)
 11. Austria (7.163)
 12. Australia (7.162)
 13. Ireland (7.041)
 14. Germany (7.034)
 15. Canada (7.025)
 16. United States (6.977)
 17. United Kingdom (6.943)
 18. Czechia (6.920)
 19. Belgium (6.805)
 20. France (6.687)

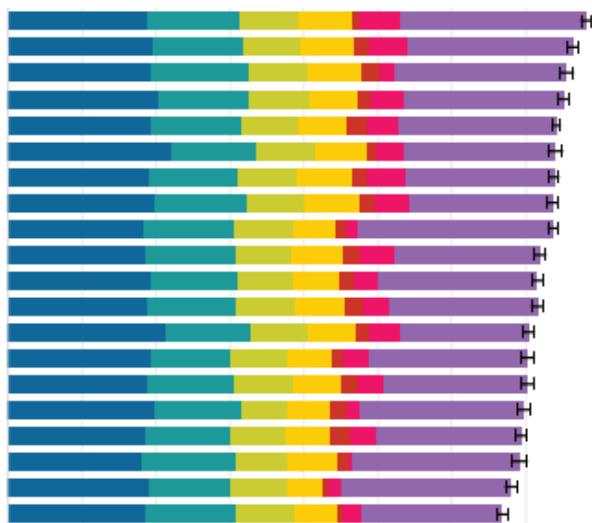


Figura 2 Ranking dos Países Mais Felizes 2021

A provocação da dor. Masoquismo ou necessário?

A homeostase, o equilíbrio que queremos no nosso organismo, precisa da existência de dor de forma a equilibrar a balança que atualmente está sobrecarregada para o lado do prazer. Muito dificilmente alguém procura propositadamente dor da mesma forma que procura prazer, é algo contra cultural, contrariando o comodismo da vida moderna, a tirania da conveniência. Somos assim possuidores de uma amnésia ao nível do prazer, esquecemo-nos do gozo que sentimos depois de sairmos de situações danosas.

É preciso ser consciente e não cair no lado contrário da balança. A dor em demasia pode aumentar a cadência para a adição à mesma, tal como acontece relativamente ao prazer. “Tive um paciente que apesar de ser portador de uma escoliose, não conseguia parar de correr apesar de ter sido aconselhado por vários médicos para não o fazer. Ele dizia-me que gostava de sentir a dor, que se sentia vivo com tal”.

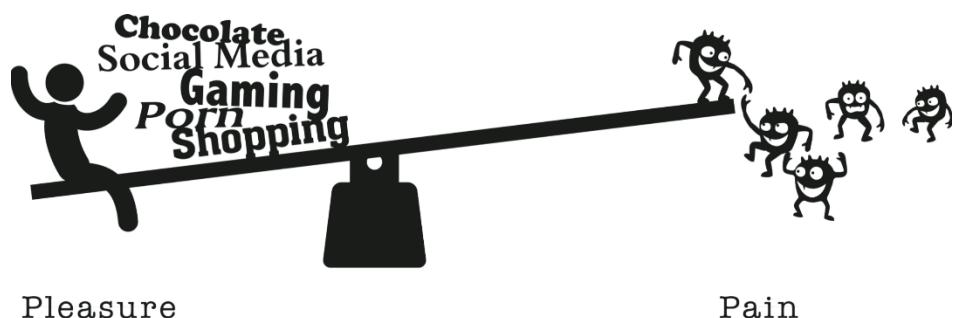


Figura 3 Dor na recalibração da balança

Devemos considerar a dor.....

Assim como com a toma de drogas, as pessoas pretendem despertar o lado espiritual sem terem o trabalho duro para chegarem a tal. Nós queremos viver felizes sem sabermos viver o mundo fora dos *likes* e corações.

“Temos de aceitar a dor de braços abertos”, esta é a frase de Anna Lembke e que é partilhada por todos os intervenientes desta reportagem. A mensagem transmitida pelos profissionais é clara, temos de aceitar a dor e controlar os nossos níveis de acesso ao prazer.

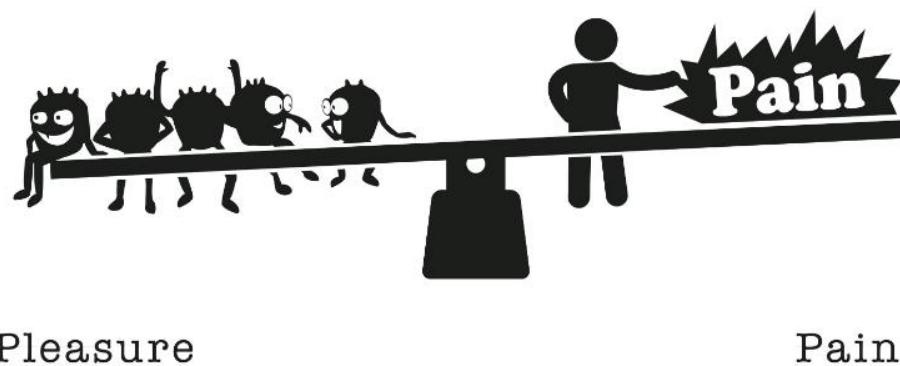


Figura 4 Equilíbrio alcançado entre a dor e prazer