

Best-seller do *New York Times* e do *Los Angeles Times*

Dra. Anna Lembke

A large, abstract watercolor splash in shades of red, orange, and yellow, centered on the page. The splash has a white circular area in the middle where the title is placed.

NAÇÃO DOPAMINA

VESTÍGIO

Por que o **excesso de prazer**
está nos deixando **infelizes** e
o que podemos fazer para **mudar**

Sumário

1. [Capa](#)
 1. [Rosto](#)
 2. [Créditos](#)
 3. [Dedicatória](#)
 4. [Sumário](#)
 5. [Introdução – O Problema](#)
2. [PARTE I – A busca do prazer](#)
 1. [Capítulo 1 – Nossas máquinas masturbatórias](#)
 2. [Capítulo 2 – Fugindo do sofrimento](#)
 3. [Capítulo 3 – O equilíbrio prazer-sofrimento](#)
3. [PARTE II – Autocomprometimento](#)
 1. [Capítulo 4 – Jejum de dopamina](#)
 2. [Capítulo 5 – Espaço, tempo e significado](#)
 3. [Capítulo 6 – Uma balança quebrada?](#)
4. [PARTE III – A busca do sofrimento](#)
 1. [Capítulo 7 – Pressionando o lado do sofrimento](#)
 2. [Capítulo 8 – Honestidade radical](#)
 3. [Capítulo 9 – Vergonha pró-social](#)
5. [Conclusão – Lições do equilíbrio](#)
 1. [Nota da autora](#)
 2. [Agradecimentos](#)
 3. [Notas](#)

Dra. Anna Lembke

NAÇÃO DOPAMINA

Por que o **excesso de prazer**
está nos deixando **infelizes** e
o que podemos fazer para **mudar**

TRADUÇÃO
Elisa Nuzarian

VESTÍGIO

Copyright © 2021 Anna Lembke

Título original: *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*

Esta edição é publicada mediante acordo com Dutton, um selo do Penguin Publishing Group, uma divisão de Penguin Random House LLC.

DIREÇÃO EDITORIAL

Arnaud Vin

EDITORA RESPONSÁVEL

Bia Nunes de Sousa

PREPARAÇÃO DE TEXTO

Bia Nunes de Sousa

REVISÃO

Claudia Vilas Gomes

Julia Sousa

CAPA

Pete Garceau

(sobre fotografia de Steve Fisch)

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Diogo Droschi

DIAGRAMAÇÃO

Guilherme Fagundes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil

Lembke, Anna

Nação dopamina : por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar / Anna Lembke ; tradução Elisa Nazarian. — 1. ed. — São Paulo : Vestígio, 2022.

Título original: *Dopamine Nation : Finding Balance in the Age of Indulgence*

ISBN 978-65-86551-71-6

1. Abuso de substâncias 2. Autoajuda 3. Autoconhecimento 4. Comportamento compulsivo 5. Dor 6. Prazer 7. Internet - Aspectos sociais I. Título.

21-95504

CDD-152.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Prazer e dor : Equilíbrio : Psicologia 152.4
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Embora a autora tenha feito todo esforço para fornecer, com precisão, números de telefone, endereços de internet e outras informações de contato à época da publicação, nem a editora nem a autora assumem qualquer responsabilidade por erros ou mudanças que ocorram após a publicação. Além disso, a editora não tem controle nem assume qualquer responsabilidade pelo website da autora ou de terceiros, nem pelo seu conteúdo.

Nem a editora nem a autora têm a intenção de oferecer conselho ou serviço profissional para o leitor individual. As ideias, os procedimentos e as sugestões contidas neste livro não têm a pretensão de ser um substituto para a consulta com o seu médico. Todos os assuntos referentes a sua saúde exigem supervisão médica. Nem a autora nem a editora devem ser responsabilizadas por qualquer perda ou dano supostamente resultante de qualquer informação ou sugestão deste livro.

A VESTÍGIO É UMA EDITORA DO GRUPO AUTÊNTICA

São Paulo

Av. Paulista, 2.073 . Conjunto Nacional
Horsa I . Sala 309 . Cerqueira César.
01311-940 São Paulo . SP
Tel.: (55 11) 3034 4468

Belo Horizonte

Rua Carlos Turner, 420 Silveira . 31140-520
Belo Horizonte . MG
Tel.: (55 31) 3465 4500

www.editoravestigio.com.br

SAC: atendimentoleitor@grupoautentica.com.br

*Para Mary, James, Elizabeth,
Peter e o pequeno Lucas.*

Sumário

1. [Capa](#)
2. [Folha de rosto](#)
3. [Créditos](#)
4. [Dedicatória](#)
5. [Sumário](#)
6. [Introdução – O Problema](#)
7. [PARTE I – A busca do prazer](#)
 1. [Capítulo 1 – Nossas máquinas masturbatórias](#)
 2. [Capítulo 2 – Fugindo do sofrimento](#)
 3. [Capítulo 3 – O equilíbrio prazer-sofrimento](#)
8. [PARTE II – Autocomprometimento](#)
 1. [Capítulo 4 – Jejum de dopamina](#)
 2. [Capítulo 5 – Espaço, tempo e significado](#)
 3. [Capítulo 6 – Uma balança quebrada?](#)
9. [PARTE III – A busca do sofrimento](#)
 1. [Capítulo 7 – Pressionando o lado do sofrimento](#)
 2. [Capítulo 8 – Honestidade radical](#)
 3. [Capítulo 9 – Vergonha pró-social](#)
10. [Conclusão – Lições do equilíbrio](#)
11. [Nota da autora](#)
12. [Agradecimentos](#)
13. [Notas](#)
14. [Índice remissivo](#)



INTRODUÇÃO

O Problema

Sentir-se bem, sentir-se bem, todo dinheiro do mundo gasto para se sentir bem.

Levon Helm

ESTE É UM LIVRO SOBRE PRAZER. Também sobre sofrimento. Acima de tudo, é um livro sobre a relação entre o prazer e o sofrimento, e como entender essa relação tornou-se essencial para uma vida bem vivida.

Por quê?

Porque transformamos o mundo de um lugar de escassez em um lugar de imensa abundância: drogas, comida, notícias, jogos, compras, jogos de azar, mensagens de texto, de sexo, do Facebook, do Instagram, do YouTube, do Twitter... Os números crescentes, a grande variedade e o imenso potencial de estímulos altamente compensatórios são atordoantes. O smartphone é a agulha hipodérmica dos tempos modernos, fornecendo incessantemente dopamina digital para uma geração plugada. Se você ainda não descobriu sua droga preferida, ela logo estará em um site perto de você.

Os cientistas consideram a dopamina como uma espécie de moeda corrente universal para a avaliação do potencial adictivo de qualquer experiência. Quanto mais dopamina no sistema de recompensa do cérebro, mais adictiva é a experiência.

Além da descoberta da dopamina, uma das constatações neurocientíficas mais extraordinárias do século passado é que o cérebro processa prazer e sofrimento no mesmo lugar. Ou seja, o prazer e o sofrimento funcionam como dois lados de uma balança.

Todos nós vivenciamos aquele momento de desejar mais um pedaço de chocolate, ou de querer que um bom livro, um bom filme ou video game durasse para sempre. Esse momento de desejo é a balança do prazer do cérebro inclinada para o lado do sofrimento.

Este livro tem como objetivo analisar a neurociência da recompensa e, ao fazê-lo, capacitar-nos a encontrar um equilíbrio melhor e mais saudável entre prazer e sofrimento. Mas a neurociência não basta. Também precisamos da experiência vivida pelos seres humanos. Quem melhor para nos ensinar a superar o consumo desenfreado do que os que lhe são mais vulneráveis: pessoas com adicção.

Este livro baseia-se em histórias reais dos meus pacientes que se viram vítimas de dependência e encontraram maneiras de se livrar dela. Eles me deram permissão para contar suas histórias, para que você possa se beneficiar do discernimento que tiveram, como aconteceu comigo. Talvez você ache algumas dessas histórias chocantes, mas para mim elas são apenas versões extremas do que nós somos capazes. Como o filósofo e teólogo Kent Dunnington escreveu: “Pessoas com dependências graves estão entre aqueles profetas contemporâneos que ignoramos até a morte, porque nos mostram quem realmente somos”.¹

Sejam doces ou compras, voyeurismo ou cigarro eletrônico, seja *feed* de mídia social ou fofoca de WhatsApp, todos nós nos dedicamos a comportamentos que não queríamos ter, ou que até certo ponto lamentamos. Este livro oferece soluções práticas para lidar com o consumo compulsivo desenfreado num mundo onde o consumo tornou-se o motivo abrangente da nossa vida.

Em essência, o segredo para encontrar o equilíbrio é a combinação da ciência do desejo com a sabedoria da recuperação.

Este livro oferece soluções práticas para lidar com o consumo compulsivo desenfreado num mundo onde o consumo tornou-se o motivo abrangente da nossa vida.

The image features a dark, abstract watercolor background with various shades of grey and black. A prominent white oval is centered in the lower half of the frame. Inside this oval, the text "PARTE I" is written in a simple, black, sans-serif font. Below it, the title "A BUSCA DO PRAZER" is written in a larger, bold, black, sans-serif font.

PARTE I

A BUSCA DO PRAZER

CAPÍTULO 1

Nossas máquinas masturbatórias

FUI RECEBER JACOB NA SALA DE ESPERA. Primeira impressão? Simpático. Tinha 60 e poucos anos, nem gordo, nem magro, rosto suave, mas bonito... envelhecendo muito bem. Usava o uniforme padrão do Vale do Silício: calça cáqui e camisa esporte. Parecia um tipo comum, não alguém que tivesse segredos.

Conforme Jacob me acompanhou pelo curto labirinto de corredores, pude sentir sua ansiedade como ondas rolando às minhas costas. Lembrei-me de quando costumava ficar ansiosa ao levar os pacientes para a minha sala. *Estou andando rápido demais? Estou balançando o quadril? Minha bunda é engraçada?*

Isto parece muito distante, agora. Reconheço que sou uma versão calejada do meu antigo eu, mais estoica, provavelmente mais indiferente. *Eu era uma médica melhor naquela época, quando sabia menos e sentia mais?*

Chegamos à minha sala, e fechei a porta depois de entrarmos. Gentilmente, ofereci-lhe uma das duas cadeiras idênticas, da mesma altura, com almofadas verdes, próprias para terapia, a meio metro uma da outra. Ele se sentou. Eu também. Seus olhos percorreram a sala.

Minha sala tem 3 por 4 metros, duas janelas, uma mesa com computador, um aparador cheio de livros e uma mesa baixa entre as cadeiras. A mesa, o aparador e a mesa baixa são todos feitos com uma madeira marrom-avermelhada. A mesa é de segunda mão, herança do meu antigo chefe de departamento. Está rachada no meio, pelo lado de dentro, onde ninguém mais pode ver, uma metáfora adequada ao trabalho que faço.

Em cima da mesa há dez pilhas separadas de papel, perfeitamente alinhadas, como um acordeão. Disseram-me que isto dá uma aparência de eficiência e organização.

A decoração da parede é uma miscelânea. Os diplomas necessários, a maioria sem moldura. Preguiça demais. Um desenho de um gato que achei no lixo do meu vizinho, peguei por causa da moldura, mas mantive por causa do gato. Uma tapeçaria multicolorida de crianças brincando dentro e em volta de templos, relíquia do tempo em que ensinava inglês na China, nos meus 20 anos. A tapeçaria tem uma mancha de café, mas só é visível se você souber o que está procurando, como um Rorschach.

Há um tanto de bugigangas expostas, em geral presentes de pacientes e alunos. São livros, poemas, ensaios, objetos de arte, cartões-postais, cartões de Natal, cartas, caricaturas.

Um paciente, artista e músico talentoso, me deu uma fotografia que tirou da Golden Gate, sobreposta com notas musicais feitas por ele a mão. Quando fez isso, já não era um suicida, mas é uma imagem triste, toda em cinza e preto. Outro paciente, uma bela jovem constrangida por rugas que só ela via e que nenhuma quantidade de Botox conseguia apagar, deu-me uma jarra de barro para água, grande o bastante para servir dez pessoas.

À esquerda do meu computador, tenho uma pequena gravura de Albrecht Dürer, *Melencolia*. No desenho, a Melancolia, personificada como uma mulher, está sentada em um banco, curvada, cercada pelas ferramentas negligenciadas da indústria e do tempo: um paquímetro, uma balança, uma ampulheta, um martelo. Seu cachorro faminto, com as costelas destacando-se em seu corpo esquelético, espera pacientemente, e em vão, que ela se erga.

À direita do meu computador, um anjo de barro de 12 centímetros, com asas forjadas em arame estica os braços para o céu. A palavra “coragem” está gravada em seus pés. Foi presente de uma colega que estava esvaziando seu consultório. Um anjo de sobra. Vou levar.

Sou grata por esta minha sala. Aqui, fico suspensa no tempo, existindo em um mundo de segredos e sonhos. Mas o espaço também é impregnado de tristeza e anseio. Quando os pacientes abandonam meu consultório, meus limites profissionais proibem que eu os procure.

Por mais real que seja o nosso relacionamento dentro da minha sala, ele não pode existir fora deste espaço. Se encontro meus pacientes no supermercado, hesito até em cumprimentá-los, por medo de me declarar um ser humano, com necessidades próprias. Imagina! Comer para quê?

Anos atrás, quando fazia residência em psiquiatria, vi meu supervisor de psicoterapia fora da sua sala pela primeira vez. Ele saiu de uma loja, usando uma capa e um chapéu fedora estilo Indiana Jones. Era como se tivesse acabado de sair da capa de um catálogo da J. Peterman. A experiência foi chocante.

Tinha compartilhado com ele muitos detalhes íntimos da minha vida, e ele me aconselhara, como faria com um paciente. Nunca havia pensado nele como alguém que usasse chapéu. Para mim, isso sugeria uma preocupação com a aparência pessoal, o que discordava da versão idealizada que tinha dele. Mas, acima de tudo, deixou-me atenta para o quanto poderia ser desconcertante meus próprios pacientes me verem fora da minha sala.

Virei-me para Jacob e comecei:

– Em que posso ajudar?

Outros começos que desenvolvi com o tempo incluem: “Me diga por que está aqui”, “O que te fez vir aqui hoje?” e até “Comece do começo, onde quer que ele tenha início para você”.

Jacob olhou-me demoradamente.

– Esperava que você fosse homem – disse com seu encorpado sotaque leste-europeu.

Naquele momento, soube que o assunto seria sexo.

– Por quê? – perguntei, fingindo ignorância.

– Porque pode ser difícil para você, mulher, escutar meus problemas.

– Posso garantir que já escutei quase tudo que há para escutar.

– Veja – ele hesitou, olhando timidamente para mim –, tenho dependência de sexo.

Assenti com a cabeça e me acomodei na cadeira.

– Continue.

Todo paciente é um pacote fechado, um romance não lido, uma terra inexplorada. Certa vez, um paciente descreveu a sensação de escalar uma rocha: quando ele está na parede, nada existe a não ser uma infinita superfície rochosa justaposta à decisão limitada de onde colocar a seguir cada dedo do pé e da mão. A prática da psicoterapia não é diferente de escalar uma rocha. Mergulho na história, na narrativa e na repetição da narrativa, e o restante desaparece.

Escutei muitas variações nas histórias do sofrimento humano, mas a história de Jacob me chocou. O que mais me perturbou foi o que ela sugeria

sobre o mundo em que vivemos agora, o mundo onde nossos filhos estão vivendo.

Jacob começou logo com uma lembrança de infância. Sem preâmbulos. Freud teria se orgulhado.

– A primeira vez que me masturbei, eu tinha 2 ou 3 anos – disse. A lembrança era viva para ele; dava para perceber em seu rosto.

– Eu estou na lua – ele prosseguiu –, mas não é realmente na lua. Existe uma pessoa como um deus... e eu tenho uma experiência sexual que não reconheço...

Infiro que *lua* signifique algo como o abismo, nenhum lugar e todos os lugares simultaneamente. Mas e quanto a Deus? Nós não estamos todos almejando algo além de nós mesmos?

Em sua fase escolar, ainda criança, Jacob era um sonhador: botões da roupa fora de ordem, mãos e mangas sujos de giz, o primeiro a olhar pela janela durante as aulas, o último a sair da classe para ir embora. Aos 8 anos, ele se masturbava regularmente. Às vezes sozinho, às vezes com o melhor amigo. Eles ainda não tinham aprendido a sentir vergonha.

Mas, depois da primeira comunhão, ele despertou para a ideia de masturbação como um “pecado mortal”. Dali por diante, só se masturbava sozinho e visitava o padre da igreja católica local todas as sextas-feiras para se confessar.

– Eu me masturbo – cochichava pela abertura de treliça do confessionário.

– Quantas vezes? – perguntava o padre.

– Todos os dias.

Pausa.

– Não faça mais isto.

Jacob parou de falar e olhou para mim. Trocamos um leve sorriso de entendimento. Se tais conselhos diretos resolvessem o problema, eu estaria desempregada.

Jacob, o menino, estava determinado a obedecer, a ser “bom”, então fechava os punhos e não se tocava ali. Mas sua decisão só durava dois ou três dias.

– Este foi o começo da minha vida dupla – ele disse.

O termo “vida dupla” é tão familiar para mim quanto “elevação do segmento ST” para o cardiologista, “estágio IV” para o oncologista e

“hemoglobina A1C” para o endocrinologista. Ele se refere ao envolvimento secreto de um dependente com as drogas, o álcool, ou outros comportamentos compulsivos, escondidos da vista dos outros e até, em alguns casos, deles mesmos.

Ao longo da adolescência, Jacob voltava da escola, ia para o sótão e se masturbava perante um desenho da deusa grega Afrodite que tinha copiado de um livro didático e escondido entre as tábuas do assoalho. Mais tarde, olharia para este período da sua vida como uma época de inocência.

Aos 18 anos, foi morar na cidade com a irmã mais velha, para estudar física e engenharia na universidade local. A irmã passava grande parte do dia trabalhando e, pela primeira vez na vida, ele ficava sozinho por longos períodos. Sentia-se solitário.

– Então, decidi fazer uma máquina...

– Uma máquina? – perguntei, sentando-me um pouco mais reta.

– Uma máquina de masturbação.

Hesitei.

– Entendo. Como ela funcionava?

– Conecto um bastão de metal a um toca-discos. A outra ponta conecto a uma mola de metal, que envolvo com um pano macio. – Ele fez um desenho para me mostrar.

– Coloco o pano e a bobina em volta do meu pênis – disse, pronunciando *pênis* como se fossem duas palavras: *pen*, como “caneta” em inglês, e *ness*, como o Monstro do Lago Ness.

Senti vontade de rir mas, depois de um momento de reflexão, percebi que essa vontade era um disfarce para algo mais: eu estava com medo. Tive medo de que, depois de convidá-lo a se abrir comigo, não fosse capaz de ajudá-lo.

– Conforme o toca-discos vai girando – ele disse –, a mola sobe e desce. Ajusto a velocidade da mola, ajustando a velocidade do toca-discos. Tenho três velocidades diferentes. Assim chego ao limite... muitas vezes sem ultrapassá-lo. Também aprendo que fumar um cigarro ao mesmo tempo me traz de volta do limite, então uso este truque.

Através desse método de microajustes, Jacob conseguia se manter num estado de pré-orgasmo durante horas.

– Isso – ele disse, confirmando com a cabeça –, muito viciante.

Jacob masturbava-se várias horas por dia, usando sua máquina. Para ele, o prazer era inigualável. Jurava que iria parar. Escondia a máquina no alto de um armário, ou desmontava-a completamente, jogando fora as peças. Mas um ou dois dias depois, pegava as peças no armário, ou as tirava da lata de lixo, remontava-as e recomeçava.

Talvez você sinta repulsa pela máquina de masturbação de Jacob, como senti na primeira vez em que ouvi falar nela. Talvez você a considere uma espécie de perversão extrema, além da experiência cotidiana, com pouca ou nenhuma relevância para você e a sua vida.

Mas se fizermos isso, você e eu, perderemos a oportunidade de apreciar algo crucial sobre a maneira como vivemos agora. De certa maneira, estamos todos envolvidos em nossas próprias máquinas masturbatórias.

Quando eu tinha uns 40 anos, desenvolvi uma ligação insalubre com romances baratos. A porta de entrada para essa droga foi *Crepúsculo*, um romance paranormal sobre vampiros adolescentes. Me sentia bem constrangida por estar lendo aquilo, mais ainda por admitir que estava fascinada pelo livro.

Crepúsculo bate naquele ponto entre uma história de amor, suspense e fantasia, a escapatória perfeita para mim, que fazia a curva para a meia-idade. Eu não estava só. Milhões de mulheres da minha idade estavam lendo e se entusiasmando com *Crepúsculo*. Não havia nada incomum no fato em si de eu estar envolvida com um livro. Toda a minha vida, fui leitora. O diferente foi o que aconteceu a seguir. Algo que eu não podia justificar com base em propensões passadas ou circunstâncias de vida.

Quando terminei *Crepúsculo*, devorei todos os romances de vampiros em que pus a mão, e depois passei para lobisomens, fadas, bruxas, necromantes, viajantes no tempo, videntes, leitores de mentes, manipuladores de fogo, cartomantes, mestres das pedras... você entendeu. A certa altura, as histórias de amor dócil já não satisfaziam, então saí em busca de versões cada vez mais gráficas e eróticas da clássica fantasia de um amor romântico.

Lembro-me de ter me chocado com a facilidade de achar cenas ilustradas de sexo logo ali, nas prateleiras de ficção em geral, na biblioteca do meu bairro. Fiquei preocupada de que meus filhos tivessem acesso

àqueles livros. A coisa mais ousada na biblioteca local, quando era criança no Meio-Oeste, era *Are You There, God? It's Me, Margaret**.

As coisas tomaram maiores proporções quando, incentivada por minha amiga adepta da tecnologia, comprei um Kindle. Não era mais preciso esperar a entrega de livros vindos de outra sucursal da biblioteca, ou esconder capas de livros eróticos atrás de publicações médicas, principalmente quando meu marido e meus filhos estavam por perto. Agora, com dois toques e um clique, eu tinha qualquer livro que quisesse de imediato, em qualquer lugar, a qualquer hora: no metrô, no avião, esperando que cortassem o meu cabelo. Podia percorrer, com a mesma facilidade, *Febre negra*, de Karen Marie Moning, e *Crime e castigo*, de Dostoiévski.

Em resumo, tornei-me uma leitora inveterada de romances estereotipados do gênero erótico. Assim que terminava um e-book, passava para o próximo: lia em vez de socializar, lia em vez de cozinhar, lia em vez de dormir, lia em vez de prestar atenção no meu marido e nos meus filhos. Tenho vergonha de admitir que uma vez levei meu Kindle para o trabalho e li entre as sessões com meus pacientes.

Procurava opções cada vez mais baratas, até chegar às gratuitas. Como todo traficante, a Amazon sabe o valor de uma amostra grátis. De vez em quando, eu descobria um livro de boa qualidade que acontecia de estar barato, mas, na maioria das vezes, eram realmente horrorosos, baseados em estratégias velhos para os enredos e personagens sem vida, cheios de erros tipográficos e gramaticais. Mas eu os lia mesmo assim, porque procurava, continuamente, um tipo de experiência muito específico. Como conseguir isso tinha cada vez menos importância.

Queria satisfazer aquele momento de tensão sexual crescente que finalmente se resolve quando o herói e a heroína se atacam. Já não me importava com sintaxe, estilo, cena ou personagem. Só queria minha dose, e aqueles livros, escritos segundo uma fórmula, eram feitos para me fisgar.

Cada capítulo terminava com um clima de suspense, e os próprios capítulos eram projetados em direção a um clímax. Comecei a disparar pela primeira parte do livro, até chegar ao clímax, e não me preocupava em ler o resto depois que passava. Agora, estou tristemente de posse do conhecimento de que, se você abrir qualquer romance barato passados uns três quartos do seu conteúdo, chega ao ponto crucial.

Depois de cerca de um ano nessa minha nova obsessão com romances baratos, vi-me acordada às duas da manhã, num dia de semana, lendo

Cinquenta tons de cinza. Racionalizei ser uma versão moderna de *Orgulho e preconceito*, até chegar à parte de “plugues anais”, e tive um breve insight de que ler sobre brinquedos sexuais sadomasoquistas de madrugada não era a maneira como queria passar o meu tempo.

A definição genérica de *adicção* é o consumo contínuo e compulsivo de uma substância ou um comportamento (jogos, video game, sexo), apesar do mal que fazem para a pessoa e para os outros.

O que aconteceu comigo é trivial se comparado à vida daqueles com dependências ultrapoderosas, mas revela o crescente problema do consumo compulsivo desenfreado com que nos deparamos hoje, mesmo quando temos uma vida boa. Meu marido é gentil e amoroso, tenho filhos ótimos, um trabalho relevante, liberdade, autonomia e certa riqueza, sem traumas, deslocamento social, pobreza, desemprego, ou outros fatores de risco para a dependência. Ainda assim, fui compulsivamente me recolhendo cada vez mais em um mundo de fantasia.

► O lado sombrio do capitalismo

Aos 23 anos, Jacob conheceu e se casou com sua esposa. Os dois se mudaram para o apartamento de três cômodos onde ela vivia com os pais, e ele abandonou sua máquina, esperando que fosse para sempre. Ele e a esposa inscreveram-se para conseguir um apartamento próprio, mas souberam que a espera seria de 25 anos. Na década de 1980, isto era comum no país do Leste Europeu onde viviam.

Em vez de se submeterem a décadas morando com os pais dela, eles decidiram ganhar um dinheiro extra e separá-lo para comprar seu próprio canto mais cedo. Começaram um negócio por computador, importando máquinas de Taiwan, juntando-se à crescente economia informal.

O negócio prosperou, e logo eles ficaram ricos pelos padrões locais. Adquiriram uma casa e um pedaço de terra. Tiveram dois filhos, um menino e uma menina.

Sua trajetória ascendente parecia garantida, quando Jacob recebeu uma oferta para trabalhar como cientista na Alemanha. Eles se atiraram à chance de se mudar para o Ocidente, de ele progredir em sua carreira, de proporcionar às crianças todas as oportunidades que a Europa Ocidental podia oferecer. A mudança trouxe-lhes oportunidades, com certeza, mas nem todas boas.

– Depois que nos mudamos para a Alemanha, descobro a pornografia, filme pornô, shows ao vivo. A cidade onde moro é conhecida por isto, e não consigo resistir. Mas dar um jeito. Dar um jeito durante dez anos. Trabalho como cientista, trabalho duro, mas em 1995 tudo muda.

– O que mudou? – perguntei, já adivinhando a resposta.

– A internet. Eu *ter* 42 anos e estar indo bem, mas com internet, minha vida começa a despencar. Certa vez, em 1999, eu *estar* no mesmo quarto de hotel que já havia estado talvez cinquenta vezes. Eu *ter* grande conferência, fala importante no dia seguinte. Mas fico acordado a noite toda assistindo pornô, em vez de preparar minha fala. Chego na conferência sem dormir e sem palestra. Faço discurso muito ruim. Quase perco emprego. – Ele abaixou os olhos e sacudiu a cabeça, lembrando-se.

– Depois daquilo, começo um novo ritual – ele disse. – Sempre que vou a um quarto de hotel, coloco notas adesivas por toda parte, no espelho do

banheiro, na TV, no controle remoto, dizendo “Não faça isto”. Não faço até um último dia.

Fiquei chocada com o quanto os quartos do hotel são como uma caixa de Skinner* moderna: uma cama, uma TV, um minibar. Nada para fazer senão pressionar a alavanca para receber a droga.

Ele tornou a baixar os olhos e o silêncio alongou-se. Dei-lhe tempo.

– Foi então que pensei, pela primeira vez, em acabar com a minha vida. Acho que o mundo não vai sentir a minha falta, e talvez fique melhor sem mim. Fui até a sacada e olhei para baixo. Quatro andares... Seria o suficiente.

Um dos maiores fatores de risco para se tornar dependente de qualquer droga é o fácil acesso a ela. Quando a obtenção da droga é mais fácil, nossa probabilidade de experimentá-la aumenta. Depois de experimentá-la, ficamos mais propensos a nos tornarmos dependentes dela.

A atual epidemia de opioides nos Estados Unidos é um exemplo trágico e irrefutável deste fato.¹ A quadruplicação de opioides prescritos nos Estados Unidos (oxicodona, hidrocodona, fentanil) entre 1999 e 2012, aliada à sua ampla distribuição em cada canto da América, levou a taxas crescentes de dependência de opioides e de mortes relacionadas.

Uma força-tarefa designada pela Associação de Escolas e Programas de Saúde Pública (Association of Schools and Programs of Public Health, ASPPH) publicou um relatório em 1º de novembro de 2019 concluindo que: “A tremenda expansão do suprimento de fortes opioides vendidos sob receita médica (de alta potência, bem como de efeito prolongado) levou ao aumento em escala da dependência desses opioides e à transição de muitos para opioides ilícitos, incluindo fentanil e seus análogos, o que levou a um aumento exponencial de overdoses”.² O relatório também afirmou que o transtorno do uso de opioides “é causado pelas repetidas exposições a opioides”.³

Da mesma maneira, a diminuição do fornecimento de substâncias adictivas diminui a exposição e o risco de dependência e males relacionados. Um experimento natural no século passado, para testar e provar esta hipótese, foi a Lei Seca, um banimento constitucional de alcance nacional sobre a produção, a importação, o transporte e a venda de bebidas alcoólicas nos Estados Unidos de 1920 a 1933.

A Lei Seca levou a uma redução acentuada do número de consumidores e potenciais dependentes do álcool.⁴ As taxas de embriaguez pública e de incidência de doenças hepáticas relacionadas ao álcool caíram pela metade durante esse período, na ausência de novos remédios para tratar dependência.

Claro, houve consequências imprevistas,⁵ como a criação de um grande mercado clandestino a cargo de gangues criminosas, mas o impacto positivo da Lei Seca no consumo de álcool e a morbidez a ele relacionada é amplamente subestimado.

Os reduzidos efeitos da bebida, resultantes da Lei Seca, persistiram nos trinta anos subsequentes. Na década de 1950, à medida que o álcool passou a ser, novamente, mais acessível, seu consumo aumentou progressivamente.

Na década de 1990, a porcentagem de estadunidenses que bebiam álcool aumentou quase 50%, enquanto a bebedeira de alto risco aumentou 15%. Entre 2002 e 2013, a dependência alcoólica diagnosticável subiu 50% nos adultos mais velhos (acima de 65 anos) e 84% nas mulheres, dois grupos demográficos que antes eram relativamente imunes a esse problema.⁶

Sem dúvida, o acesso mais amplo não é o único risco para dependência. O risco aumenta se temos pai, mãe, avô ou avó biológicos adictos, mesmo quando somos criados fora do lar dos dependentes. A doença mental é um fator de risco, embora a relação entre ela e a adicção não esteja clara.⁷ A doença mental leva ao uso de drogas, o uso de drogas causa ou revela a doença mental, ou a coisa está entre uma e outra?

O trauma, a revolta social e a pobreza contribuem para o risco da dependência; as drogas passam a ser um meio de lidar e conduzir a mudanças epigenéticas – mudanças transmissíveis às cadeias de DNA fora dos pares básicos herdados –, afetando a expressão genética tanto no indivíduo quanto em sua prole.

Apesar desses fatores de risco, o maior acesso a substâncias adictivas pode ser o fator de risco mais importante para as pessoas modernas. O suprimento criou demanda, uma vez que todos nós caímos presas do vórtice de um uso compulsivo desenfreado.

Nossa economia de dopamina, o que o historiador David Courtwright chamou de “capitalismo límbico”,⁸ está conduzindo esta mudança, auxiliada pela tecnologia transformadora que aumentou não apenas o acesso, como também o número, a variedade e a potência das drogas.

A máquina de enrolar cigarros, por exemplo, inventada em 1880, tornou possível passar de quatro cigarros enrolados por minuto para o impressionante número de 20 mil.⁹ Atualmente, são vendidos no mundo 6,5 trilhões de cigarros por ano, traduzidos para aproximadamente 18 bilhões de cigarros consumidos por dia, responsáveis por um número estimado de 6 milhões de mortes no mundo.

Em 1805, o alemão Friedrich Sertürner, enquanto trabalhava como aprendiz de farmácia, descobriu o analgésico morfina – um opioide alcaloide dez vezes mais potente do que seu precursor, o ópio. Em 1853, o médico escocês Alexander Wood inventou a seringa hipodérmica. Essas duas invenções contribuíram para centenas de registros, em publicações médicas do final do século 19, de casos iatrogênicos (iniciados pelo médico), de dependência à morfina.¹⁰

Numa tentativa de encontrar um analgésico opioide menos adictivo em substituição à morfina, os químicos vieram com um composto totalmente novo, a que denominaram “heroína”, de *heroisch*, palavra alemã para “corajoso”. A heroína revelou-se de duas a cinco vezes mais potente do que a morfina e abriu caminho para a narcomania do início dos anos 1900.

Hoje em dia, os potentes opioides de categoria farmacêutica, tais como a oxicodona, a hidrocodona e a hidromorfona estão disponíveis em todas as formas imagináveis: pílulas, injeções, adesivos, spray nasal. Em 2014, um paciente de meia-idade veio ao meu consultório chupando um pirulito de fentanil vermelho-vivo. O fentanil, um opioide sintético, é de cinquenta a cem vezes mais potente do que a morfina.

Além dos opioides, hoje muitas outras drogas são também mais potentes do que no passado. Os cigarros eletrônicos – chiques, discretos, sem cheiro, com sistemas de disponibilização de nicotina recarregável – leva a taxas mais altas de nicotina no sangue em períodos mais curtos de consumo do que os cigarros tradicionais. Eles também vêm em inúmeros sabores destinados a atrair adolescentes.

A maconha de hoje é de cinco a dez vezes mais potente do que a da década de 1960 e é encontrada em biscoitos, bolos, brownies, *gummy bears*, *pot tarts*^{*}, pastilhas, óleos aromáticos, tinturas, chás... a lista é infinita.

Em todo o mundo a comida é manipulada por técnicos. Após a Primeira Guerra Mundial, a automação das linhas de produção de salgadinhos e frituras levou à criação das batatas fritas embaladas.¹¹ Em 2014, os

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Nação dopamina"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).