

LBRIS

We know
books

GENERATIA , DOPAMINEI

Cum să găsim echilibrul
într-o lume a plăcerilor

ANNA LEMBKE

Traducere din limba engleză de
Răzvan Lerescu



CUPRINS

Introducere

Problema	11
----------------	----

PARTEA I

Căutarea plăcerii

CAPITOLUL 1. Dependențe sexuale și aparate de masturbare	17
CAPITOLUL 2. Fuga de durere.....	41
CAPITOLUL 3. Echilibrul durere-plăcere	57

PARTEA A II-A

Limitarea sinelui

CAPITOLUL 4. Postul de dopamină	81
CAPITOLUL 5. Spațiu, timp și semnificație	99
CAPITOLUL 6. O balanță stricată?.....	129

PARTEA A III-A

Căutarea durerii

CAPITOLUL 7. Făcând presiuni asupra durerii	147
CAPITOLUL 8. Sinceritate radicală	179
CAPITOLUL 9. Rușinea prosocială.....	213

CONCLUZIE	237
Lecțiile echilibrului.....	237
<i>Nota autoarei</i>	243
<i>Note</i>	245
<i>Bibliografie</i>	277
<i>Mulțumiri</i>	303

GENERAȚIA DOPAMINEI

INTRODUCERE

Problema

Mă simt bine, mă simt bine, cheltuiesc toți banii
din lume să mă simt bine.

– LEVON HELM

Aceasta carte este despre plăcere. Este și despre durere. Dar mai important, este despre funcționarea relației dintre plăcere și durere și felul în care înțelegerea acestei relații a devenit esențială pentru a putea trăi o viață bună.

De ce?

Pentru că am transformat lumea dintr-un loc auster într-un tărâm al abundenței copleșitoare: droguri, mâncare, știri, jocuri de noroc, cumpărături, jocuri pe calculator, SMS-uri, SMS-uri cu tentă sexuală, Facebook, Instagram, YouTube, Twitter..., numărul, varietatea și puterea stimulilor care ne satisfac sunt impresionante. Telefonul inteligent este acul de seringă prin care se

scurge non-stop dopamina digitală pentru generația conectată. Dacă încă nu ați descoperit care este drogul preferat, el va apărea curând pe o pagină de internet din apropierea voastră.

Oamenii de știință folosesc dopamina ca un soi de monedă de schimb universală prin intermediul căreia măsoară potențialul de adicție al oricărei activități. Cu cât circuitul cerebral al recompensei e mai încărcat de dopamină, cu atât activitatea dă o dependență mai mare.

Pe lângă descoperirea dopaminei, una dintre cele mai remarcabile cuceriri din domeniul neuroștiințelor din secolul trecut este că creierul procesează atât plăcerea, cât și durerea, în același loc. De asemenea, plăcerea și durerea acționează ca două capete opuse ale unui balansoar.

Am trecut cu toții prin momente în care ne-am dorit să mai mâncăm o ciocolată sau ca o carte, un film sau un joc video bun să nu se termine niciodată. Acel moment de dorință este punctul în care creierul înclină balanța către durere.

Această carte urmărește să explice din punct de vedere neuroștiințific recompensele, permițându-ne să găsim un echilibru mai bun și mai sănătos între durere și plăcere. Neuroștiințele nu sunt însă suficiente. Avem nevoie și de experiența de viață a oamenilor. Cine e mai în măsură să ne învețe cum să depășim consumul excesiv, compulsiv decât cei care sunt cei mai vulnerabili în fața lui: dependenții.

Această carte se bazează pe poveștile reale ale pacienților mei care au căzut în capcana adicției și au reușit să se regăsească. Ei mi-au permis să le public poveștile, pentru ca și voi să câștigați de pe urma înțelepciunii lor, așa cum am făcut-o și eu. Poate că unele dintre aceste povești vi se vor părea șocante, însă pentru mine ele sunt doar extremele de care suntem cu toții capabili. După

cum a scris și filosoful și teologul Kent Dunnington: „Persoanele cu adicții severe sunt printre acei profesori contemporani pe care îi ignoram cât putem de mult, pentru ca ne arata cine suntem cu adevărat.”.

Fie că e vorba despre zahăr sau cumpărături, voyeurism sau țigări electronice, postări pe rețelele de socializare sau despre *The Washington Post*, cu toții avem comportamente la care am vrea să renunțăm sau excese pe care le regretăm. Această carte propune soluții practice de gestionare a consumului compulsiv și excesiv într-o lume în care consumul a devenit tema dominantă a vieților noastre.

În fond, secretul găsirii echilibrului îl reprezintă combinația dintre știința dorințelor și înțelepciunea procesului de recuperare.

LBRIS

We know
books

PARTEA I

Căutarea plăcerii

CAPITOLUL 1

Dependențe sexuale și
aparate de masturbare

L-am întâmpinat pe Jacob în sala de așteptare. Prima impresie? Un om blând. Părea să aibă în jur de 60 de ani, greutate medie, o față rotundă, dar frumoasă..., îmbătrânise destul de frumos. Purta uniforma standard în Silicon Valley: pantaloni bej și o cămașă simplă. Nu avea nimic special. Nu ai fi zis că e o persoană care ascunde niște secrete.

În timp de Jacob mă urma prin scurtul labirint de coridoare, simțeam cum anxietatea lui se izbea în valuri de spatele meu. Îmi amintesc ce îngrijorată eram când îi conduceam pe pacienți către cabinet. *Merg prea repede? Dau prea mult din șolduri? Arată ciudat fundul meu?*

Îmi pare o perioadă atât de îndepărtată acum! Recunosc că sunt o variantă mai călită a fostului meu sine, mai stoică, poate chiar mai indiferentă. *Eram, oare, un doctor mai bun atunci, pe vremea când știam mai puțin și simțeam mai mult?*

Am ajuns la cabinet și am închis ușa după el. L-am invitat să se așeze pe unul dintre fotoliile identice, situate la 60 de centime-

tri distanță unul de celălalt, cu perne verzi, numai bune de terapie. A luat loc. M-am așezat și eu. Privea în jurul lui în cabinet, încercând să cuprindă încăperea.

Cabinetul meu are 3 metri pe 4, două ferestre, un birou cu un calculator, un raft cu cărți și o măsuță între fotolii. Biroul, raftul și măsuța sunt dintr-un lemn asortat, de culoare maro-roșiatic. Biroul e primit de la fostul meu șef de catedră. E crăpat în mijloc pe dedesubt, unde nu se vede, o metaforă bună pentru activitatea mea.

Deasupra biroului sunt zece maldăre separate de hârtie, aliniate perfect, ca un soi de acordeon. Am auzit că astfel aș lăsa impresia unei organizări eficiente.

Decorațiunile de pe pereți sunt un talmeș-balmeș. Am pus diplomele obligatorii, majoritatea fără rame. Sunt prea leneșă. Am un desen cu o pisică găsit în garajul vecinului, pe care l-am luat mai mult pentru ramă, dar am ajuns să păstrez pisica. O tapițerie multicoloră cu copii care se joacă înauntru și în jurul unor pagode, o relicvă de pe vremea când predam limba engleză în China la vreo 20 și ceva de ani. Tapițeria are o pată de cafea, dar e vizibilă doar dacă știi ce cauți, ca o pată Rorschach.

La vedere e o colecție de obiecte, majoritatea daruri de la pacienți și studenți. Sunt cărți, poezii, eseuri, lucrări de artă, vederi, felicitări, scrisori și desene.

Un pacient, un artist și muzician talentat, mi-a dăruit o fotografie cu podul Golden Gate, peste care a suprapus note muzicale desenate cu mâna. Nu mai era suicidal când a realizat poza, dar cu toate acestea era o imagine apăsătoare, cu multe tonuri de gri și negru. Un alt pacient – o tânără frumoasă jenată de ridurile pe care doar ea le vedea și pe care nu le putea elimina indiferent cât

Botox își injecta – mi-a oferit o carafă pentru apă din lut, suficient de mare pentru 10 persoane.

În stânga calculatorului păstrez o mică reproducere după *Melancolia 1* a lui Albrecht Dürer. În această lucrare, Melancolia este înfățișată ca o femeie aplecată pe o bancă, înconjurată de diferite obiecte abandonate menite să simbolizeze activitatea și timpul: un șubler, un cântar, o clepsidră, un ciocan. Câinele ei slăbănog, cu coaste care-i străpung pielea, așteaptă răbdător și în van ca ea să se trezească.

În dreapta calculatorului, un înger de ceramică de 10 centimetri cu aripi din sârmă ridică brațele spre cer. La picioare, inscripția *curaj*. E primit în dar de la o colegă care-și făcea curat în cabinet. Un înger abandonat. L-am luat.

Sunt recunoscătoare pentru această încăpere a mea. Iată, exist în afara timpului, într-o lume de secrete și visuri. Spațiul conține însă și elemente triste sau de dor. Când pacienții nu se mai află în grija mea, limitele profesionale îmi interzic să-i contactez.

Oricât de reale sunt relațiile în cabinet, ele nu pot exista în afara acestui spațiu. Dacă-mi văd pacienții la alimentară, ezit chiar și să le dau bună ziua, de frică să nu transmit mesajul că sunt și eu om, cu nevoile proprii. Ce, eu mănânc?

Cu ani în urmă, în timpul rezidențiatului în psihiatrie, mi-am văzut pentru prima dată supervizorul de psihoterapie în afara cabinetului. Ieșea dintr-un magazin purtând un pardesiu și o pălărie à la Indiana Jones. Părea că tocmai coborâse de pe coperta unui catalog J. Peterman. A fost o senzație descumpănitoare.

Îi povestisem multe amănunte intime, iar el mă sfătuisese ca pe un pacient. Nu mă gândeam că poartă pălărie. Mie asta îmi transmitea o preocupare față de propriul aspect care intra în conflict cu imaginea idealizată pe care o așeam despre el. Mi-am dat