

Un ghid pas cu pas pentru
dobândirea controlului asupra
hormonului plăcerii

ÎMBLÂNZIREA DOPAMINEI

Michael E. Long

Cuvânt-înainte de Daniel. Z.
Lieberman, MD

Traducere din engleză de
Adina Avramescu

COLECTIA
DE ȘTIINȚĂ

PUBLICA

CUPRINS

Cuvânt-înainte

dr. Daniel Z. Lieberman, coautor al cărții *Dopamina* 11

Introducere

Haide să găsim niște răspunsuri și
apoi să căutăm... mai multe 17

Partea întâi

Ce este molecula dorinței de mai mult

Introducere

Un sistem antic nu este potrivit pentru o lume modernă . 33

1. Fericire *versus* supraviețuire

Problema: alege fericirea acum... sau
ceva mai bun mai târziu 37

Partea a doua

Cum să îmblânzim molecula dorinței de mai mult

Introducere

Mergem în sus? Mergem în jos? 67

2. Cum să ne creștem nivelul de dopamină

Putem să accelerăm creierul? 71

3. Postul dopaminic

Înainte de toate, nu este un post adevărat 89

4. Instrumente dopaminice care ar putea să apară curând	
Teste, teste	105

5. Creșterea și scăderea nivelurilor de dopamină prin terapie	
Vorbește, ascultă, schimbă, îmbunătățește	127

Partea a treia

Cum să îmbлъnzești problemele mari, una câte una

Introducere

Cum să devii un îmbлъnzitor de lei	157
--	-----

6. Cum să te lupți cu romantismul

Un lucru fizic	161
----------------------	-----

7. Cum să găsești persoana potrivită

Dopamina și „noaptea în care ne-am întâlnit”	173
--	-----

8. Cum să-ți controlezi pornirile sexuale

Sexul și puterea competiției	193
------------------------------------	-----

9. Cum să rămâneți împreună

Atotprezenta bilă pentru demolări	205
---	-----

10. Productivitate și progres

Cum poți să transformi ambiția în realitate	225
---	-----

11. Îmbлъnzirea rețelelor de socializare

Chiar de sub partea de jos a ecranului	243
--	-----

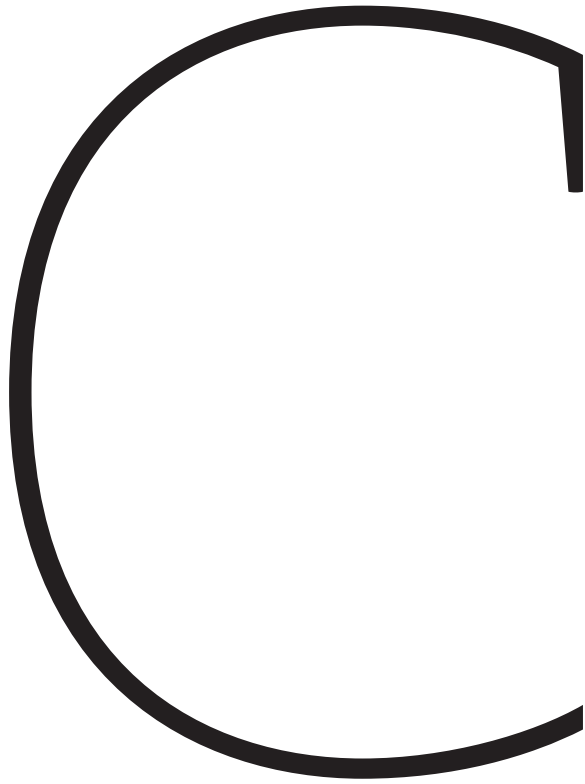
12. Obsesia știrilor

Ce poți să înveți dintr-un „an fără știri”	261
--	-----

13. Pornografia online

Magnitudinea problemei	269
------------------------------	-----

14. Shoppingul	
Poate fi shoppingul o dependență?	281
15. Jocurile video	
Nu am nevoie de o viață personală, sunt un jucător	293
16. Cum să îți dezvolți creativitatea	
Pentru următorul meu truc...	305
Final	
Nevoia de mai mult decât mult	
Concluzie	
Cum să găsești o cale de a trăi	327
Vibrația unei stele însuflețite	
de o respirație nevăzută	331
Nota autorului	351
Note	355





Cuvânt-înainte



11

dr. Daniel Z. Lieberman,
coautor al cărții *Dopamina*

Care este ideea principală? Întrebarea asta a continuat să răsunе în urechile noastre după publicarea *Dopaminei*, o carte* care, în mod neașteptat, a devenit un bestseller internațional. Impactul profund al dopaminei asupra vieților noastre atinsese o coardă sensibilă în cititorii din întreaga lume, dar ei jinduiiau la mai mult – un ghid pentru valorificarea potențialului acestei molecule puternice.

Cel mai bun lucru pe care am putut să îl spunem a fost: „Idea principală este cunoașterea”. Nu ăsta era răspunsul pe care editorul sau agenții noștri voiau să îl audă, dar a fost suficient pentru a isca o conversație globală.

Pe măsură ce au trecut anii, vocile celor care ne cereau o a doua carte au început să se audă tot mai tare. Cititorii nu voiau doar să înțeleagă; ei aveau nevoie de strategii pentru a controla aspectele vieții lor determinate de dopamină. Așadar Mike și cu mine am început să discutăm despre scrierea unei continuări. De când lucraserăm împreună la *Dopamina*, viețile noastre profesionale se aflau într-o continuă evoluție,

* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Dopamina. Despre cum o singură moleculă din creierul nostru controlează iubirea, sexul și creativitatea – și va hotărî soarta omenirii*, traducere de Adina Avramescu, Editura Publica, București, 2019 (n.t.).

astfel că am decis să abordăm acest proiect dintr-o direcție nouă care să ne permită să ne folosim competențele la maximum. Eu am făcut o bună parte din cercetarea necesară pentru carte, căutând studii care să ne ajute să înțelegem cum să ne raportăm la complexitățile influenței dopaminei asupra vieților noastre. Timp de mai multe luni am lucrat împreună la manuscrisele câtorva capitole. Dar, când a venit momentul să le transformăm într-o carte, Mike a preluat conducerea.

Ca scriitor care a traversat mai multe genuri literare și profesor respectat la Georgetown University, Mike posedă abilitatea unică de a face lumină asupra unor subiecte complicate cu flerul unui povestitor. Studiile de fizică, dar și experiența bogată de autor a numeroase scenarii, romane și memorii, i-au asigurat acea abilitate de a reda concepte complexe sub forma unor narațiuni simple, care nu e nici mai mult, nici mai puțin decât măiestrie artistică. Acesta este un talent esențial când vine vorba de ceva atât de complex precum a învăța cum să transformi energia neîmblânzită a dopaminei într-un aliat puternic.

Cartea lui Mike abordează cu curaj provocarea reprezentată de natura duală a dopaminei: un izvor de genialitate creativă, dar și chemarea de sirenă a unor instincte elementare. Este o trecere în revistă a celor mai promițătoare strategii pentru echilibrarea nivelurilor dopaminei, care favorizează împlinirea personală în detrimentul nebuniei.

Cartea de față nu oferă răspunsuri facile, pentru că acestea eșuează de regulă când sunt confruntate cu complexitățile vieții. În schimb, ea prezintă răspunsurile dificile – cele care dezvăluie cele mai avantajoase căi pentru canalizarea energiei și perseverenței tale. Dopamina înseamnă simultan putere și inteligență. Pentru a avea succes, cultivarea tăriei

de caracter este necesară, dar nu și suficientă. Trebuie de asemenea să înțelegi trucurile dopaminei – și cum să le învingi.

Sper că această carte te va învăța cum să controlezi dopamina, pentru a nu te controla ea pe tine. Ea îți va arăta la ce să fii atent, când să perseverezi și în cele din urmă cum să ajungi să ai o viață bună. Pregătește-te pentru o călătorie ghidată prin labirintul minții pe parcursul căreia vei descoperi secretele dobândirii controlului asupra puterii ascunse a moleculei dorinței de mai mult.



*Există două tragedii în viață. Una este să nu obții ce dorești.
Cealaltă este să obții.*

- George Bernard Shaw, Om și supraom



Introducere

Haide să găsim niște răspunsuri și apoi să căutăm... mai multe

Cea mai importantă substanță chimică din creierul uman este dopamina. Aceasta nu înseamnă că alți neurotransmițători sunt fără valoare. De fapt, ei sunt vitali. Serotonina joacă adesea un rol central în depresie și în tratarea ei. Endorfina ne afectează dispoziția și ajută la alinarea durerii. Oxitocina este esențială pentru sex, atașament și comportamentul maternal. Pentru a aborda probleme precum anxietatea, tulburările de alimentație sau de stres posttraumatic, trebuie să dispunem de o înțelegere sofisticată a mai multor substanțe chimice din creier în același timp.

Dar, când vine vorba despre experiența rapidă a vieții moderne, dopamina este punctul de plecare. Ea este esențială pentru a înțelege impulsurile pe care le simțim și de ce reacționăm în felul în care o facem. În majoritatea situațiilor, dacă vrei să-ți îmbunătățești perspectiva și comportamentul, ignoră ceilalți neurotransmițători și începe de aici. Trăiești o poveste romantică? *Dopamina*. Vrei să separi dorințele carnale de iubirea adevărată? *Dopamina*. Vrei să înțelegi ce e dincolo de atracția unui comportament riscant? *Dopamina*. Să împlânzești ispite precum pornografia online,

infidelitatea, rețelele de socializare, doomscrollingul*, drogurile, precum și tentația de a renunța, de a pune munca mai presus de familia ta, de a amâna cele mai importante responsabilități pe care le ai? *Dopamina, dopamina, dopamina.*

Când ajungem să ne confruntăm cu orice alegere în viață, dopamina ne împinge spre achiziție și descoperire. Ea a evoluat să facă acest lucru deoarece este util – ne menține în viață. Dar lumea este așa construită încât pe parcursul aceluiași drum vom întâlni și opțiuni dăunătoare, chiar periculoase – tentații care ne perturbă și idei nepotrivite care fac apel la latura noastră viscerală. În aceste puncte, dopamina poate și ne va conduce pe un drum greșit. Iată de ce: ea ne spune în fiecare ocazie *Ce ar fi să dai ceea ce ai deja în schimbul posibilității de a obține ceva mai bun?*

Este chiar în fața ta, spune dopamina. Ai încredere în mine.



Până acum câteva sute de ani, principala provocare cu care se confruntau oamenii era să rămână în viață. Orice era nou și necunoscut putea fi periculos – sau util, de natură chiar să ne salveze viața. Cu amenințări și oportunități la fiecare pas, sistemul dopaminic a evoluat pentru a ne da un impuls imediat, profund și insistent în vederea investigării oricărui lucru nefamiliar și neașteptat. În plus, evoluția dopaminică a adăugat acestui impuls o capacitate de planificare, raționare și gândire creativă care poate fi activată rapid când avem cel

* *Doomscrolling* este acțiunea de a petrece timp excesiv pe rețelele de socializare sau pe fluxurile de știri pentru a citi și urmări conținut, în mare parte negativ, ceea ce poate afecta sănătatea mentală. *Doomscrollingul* activează eliberarea de dopamină în creier, așa cum se întâmplă și în cazul altor comportamente de tip dependență (n.t.).

mai mult nevoie de ea. Astfel, nu numai că suntem fascinați de necunoscut, dar și trecem imediat la explorarea lui. Cele două mișcări rapide ale dopaminei ne-au împins înainte ca specie: ele ne conduc spre dobândirea unei înțelegeri tot mai largi a lumii în care trăim și apoi spre punerea în practică a lucrurilor pe care le-am învățat pentru a căpăta control asupra ei.

Derulând firul istoriei rapid până la secolul XXI, ajungem la momentul în care dominăm lumea asemenea zeilor. Telefoane mobile, televiziuni, cuptoare cu microunde, transport aerian și chiar instalații sanitare în case – am luat în stăpânire lumea în care trăim. Literatura științifico-fantastică, chiar și din ultimele decenii, nu a reușit să anticipeze un mod de viață atât de spectaculos precum cel pe care l-am dobândit. Un rege de pe vremea lui Shakespeare ar începe să tremure din toate încheieturile dacă ar intra până și într-o prăvălioară din zilele noastre. (Dacă ar ajunge până acolo, pentru că suveranul ar face deja infarct la vederea mașinii pe care am lua-o ca să ajungem acolo, nemaivorbind de vrăjitoria luminilor electrice și a drumurilor pavate.) Și, cu toate acestea, nu trece nici măcar o zi fără să existe cel puțin un moment în care decidem că un miracol sau altul din jurul nostru devine pur și simplu perimat – partenerul de viață, jobul, mașina, apartamentul, televizorul, pantofii sport, talia, contul în bancă. Intră în scenă dopamina.

Evident că pot să mă descurc mai bine de atât, ne gândim. Vreau... mai mult.

De unde și ironia situației: dopamina ne-a permis să construim o lume care ne satisface majoritatea nevoilor, chiar și fanteziile, și a eliberat-o de amenințările imediate până în punctul în care astăzi rareori avem nevoie de reacția rapidă și intensitatea ei maxime. Și, pentru că evoluția este lentă, acest

lucru ne pune în față o problemă nouă: o bună parte din ceea ce face dopamina este acum nu numai inutilă, ci și problematică. Odată ce și-au îndeplinit rolul, puterile mai viguroase ale dopaminei nu și-au făcut o ieșire evoluționară oportună. Ele au rămas pe aproape. În lumea modernă, aceasta înseamnă că dopamina se comportă în mod frecvent ca o ticăloasă.

Dopamina își exercită cea mai mare parte a acțiunii sale vitale în afara percepției noastre conștiente și stârnește tulburări oriunde este concentrată mintea noastră conștientă. Acum surprindem dopamina impunându-se în situații la care nu are nimic constructiv de adus. Ea precipită anticiparea noastră, ne abate atenția spre amenințări improbabile și ne tentează cu oportunități dubioase care ne fură liniștea și ne frâng inimile. Ce ciudat că sistemul biologic care ne-a echipat pentru a construi această lume plină de miracole ne reduce acum atât de des la statutul de supuși agitați, nemulțumiți, ai domeniului pe care ne-a ajutat să-l creăm.

Cu șapte sute de ani în urmă, Chaucer a scris că familiaritatea duce la dispreț, dar el a dibuit doar jumătate din problemă. Familiaritatea naște de asemenea plictiseală, iar plictiseala este echivalentă cu absența provocării. Acesta este un aspect important, deoarece oamenii au în permanență nevoie de măcar puțină adversitate și acesta este motivul pentru care imperativul biologic avansat de dopamină se va afirma, indiferent de cât de uimitor, de dezirabil și de sigur este mediul în care trăim. Această parte a creierului ne-a setat pentru neliniște. Imediat ce micul nostru colț de lume nu mai are surprize pentru noi care să ne desfete, nu mai putem sta locului. Este momentul în care molecula dorinței de mai mult ne trimite intempestiv în căutarea unui lucru nou, într-o explorare neobosită al cărei scop este amuzamentul nostru deghezizat adeseori ca nevoie autentică.

Această problemă nu este nouă. Ea face parte din condiția umană. Adam și Eva aveau la dispoziție întreaga Grădină a Edenului, și chiar și ei au simțit nevoia unei schimbări. Odată ce treci de linia de sosire și primești premiul pe care ți l-ai dorit, e doar o chestiune de timp până când te vei plictisi de el.

Nu vreau să spun că suntem neajutorați în fața acestei situații. Dopamina ne îndreaptă spre mai mult, dar stă în puterea noastră să decidem dacă urmăm acest îndemn, dacă îl ajustăm sau îl ignorăm pur și simplu.

Este un lucru dificil. Trebuie să domolim dopamina când ne împinge spre *mai multul* de care nu avem nevoie și să o lăsăm să își facă treaba când promite un *mai mult* pe care merită să îl avem. Această pricepere nu vine de la sine. Cum să ne construim capacitatea de a o dobândi este subiectul acestei cărți.



Vom avea nevoie de încă ceva. Ne va fi de trebuință un lucru care să ne facă să ne reamintim la fiecare pas că această problemă nu se rezumă la biologie și chimie.

Pentru a ne confrunța cu presiunea cerințelor stimulate de dopamină, va trebui să găsim o perspectivă care să ne ofere o manieră plină de sens de a înainta prin viață. Acesta este un lucru dificil, care le-a dat bătăi de cap oamenilor încă de la apariția lor pe pământ. Trebuie să descoperim acel mod de trai care ne asigură nu numai pacea zilei de azi, dar și optimismul celei de mâine, și va trebui să facem asta într-o lume ale cărei tendințe par să se opună amândurora. Este un lucru greu de făcut, cu atât mai mult cu cât soluția nu ne va cădea din cer. Va trebui să o găsim.

În filmul *Delicte și fărădelegi* există un personaj interpretat de psihanalistul Martin Bergmann care descrie în mod memorabil problema:

Ne definim prin alegerile pe care le facem. Suntem de fapt suma alegerilor noastre. Lucrurile din viața noastră sunt atât de neașteptate, atât de nedrepte, încât fericirea pare să nu fi fost inclusă în planul creației. Doar noi, cu capacitatea noastră de a iubi, suntem cei care dăm sens acestui univers indiferent. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor par să aibă abilitatea de a nu se da bătută și chiar de a găsi bucurie în lucruri simple precum familia lor, munca lor și în speranța că generațiile viitoare vor înțelege mai mult.¹

Fericirea oamenilor pare să nu fi fost inclusă în planul creației.

În pofida anticipării intense pe care o provoacă dopamina, nu își face automat apariția nicio satisfacție permanentă, nu există o legătură certă între evenimentele aflate în fața noastră și vreun sentiment de întregire și nimic nu ne poate garanta că vom cunoaște împlinirea urmând râul de promisiuni incerte pe care viața modernă le stoarce din dopamină.

Doar noi, cu capacitatea noastră de a iubi, suntem cei care dăm sens acestui univers indiferent.

Chiar așa stau lucrurile. Trebuie să ne ocupăm nu numai de provocarea zilnică a dopaminei, ci și de nevoia noastră mai profundă de *sens*.

Suntem constituiți în așa fel încât încercăm în permanență să calmăm această oscilație insidioasă din noi între anticipare și dezamăgire. Această luptă pare să fie produsul secundar inevitabil al designului creierului – motorul