

CATHERINE GRAY

Autora *bestseller* do *Sunday Times*

apostas . coscuvilhice . procrastinação . streaming . álcool . televisão . gaming . sedução e sexo

pequenas dependências

Liberte-se dos vícios
aparentemente
inofensivos

doçes . compras . cafeína . pornografia . nicotina . comida ultraprocessada . agradar aos outros

«Hilariante e sustentado por uma investigação cativante
conduzida por um impressionante conjunto de cientistas.»

The Times



Para o George,
cujo amor e apoio tornaram possível este livro.

«No xadrez, seja o jogador, não uma peça do jogo.»
Ralph Charell

ÍNDICE

Prefácio	9
Introdução	13
Os especialistas	27
Pequenas dependências <i>vs.</i> grandes dependências	31
Sem precedentes geracionais	37
A explicação está no nosso cérebro	45
O porquê de gostarmos de recompensas incertas	53
Álcool	56
<i>Gaming</i>	77
Nicotina	92
O que podemos aprender com esta reabilitação de excelência	108
Jogo	126
O nosso telemóvel	142
Canábis	167
Comida ultraprocessada	183
Pornografia	200
Os caçadores de dopamina	214
Crítica e coscuvilhice	236
Namoro, sedução e sexo	247
Agradar aos outros	265
Compras	278
Os segredos que os retalhistas não querem que saibamos	293
Ativar o poder do córtex pré-frontal	300
Televisão	318
Caféina	335
Procrastinação	349
Porque precisamos de criar quadros de visualização (sim, a sério)	361
Conclusão	363

Recursos para grandes dependências	373
Fontes	375
Agradecimentos	397

Negrito: o capítulo aplica-se a todos os leitores, sejam quais forem as suas pequenas dependências.

PREFÁCIO

Nos dias de hoje, todos nós temos alguma pequena dependência. Ou várias.

E não é de admirar. Algumas das mentes mais brilhantes da atualidade tentam tornar ainda *mais* viciantes coisas que, por si, já o são, quer se trate de um bolo ou de uma aplicação.

Isto significa que a vida moderna é adictiva. De forma escandalosa. Todas as coisas que já eram inerentemente adictivas — açúcar, sexo, álcool, notícias, comprar sapatos — também geram lucros titânicos, e, assim, temos grupos de génios formados em Oxford ou Harvard (e que o mencionam pelo menos uma vez por hora) a trabalharem para torná-las *ainda mais adictivas*.

É uma armadilha.

Estes humanos injustamente talentosos manipulam o sabor, comercializam com excelência, atraem cliques, cultivam interações, oferecem recompensas por repetição, diminuem o atrito, escondem as saídas e redigem chamarizes irresistíveis. Isto reduz à desorientação aqueles de nós que já eram bastante indefesos diante da tentação — que acabam por ficar demasiado embriagados numa quarta-feira, com dois cigarros eletrónicos avariados na mala, envergando uma roupa que não têm como pagar, a perguntarem-se por que razão o tempo que passaram hoje em frente ao ecrã chegou às quatro horas e por que motivo o livro de bolso que queriam *mesmo* ler permanece ignorado na mala, enquanto se agarram ao *Instagram* durante o trajeto para o trabalho.

Perdemos o controlo, mesmo que ligeiramente. A coisa usa a pessoa, em vez de a pessoa usar a coisa. Quando gostamos de algo — a *Vinted*, a roleta, pessoas emocionalmente indisponíveis —, queremos repetir a experiência várias vezes. Somos caçadores de prazer, eternos otimistas que acreditam que comprar este edredão de penas de ganso pode realmente mudar a nossa vida, que esta aplicação de criação de memes pode catapultar-nos para o estrelato da influência ou que este óleo de CBD

vai impedir a nossa ansiedade de antever acidentes com cinco carros da próxima vez que conduzirmos na autoestrada.

Não me consigo lembrar de nenhum amigo ou familiar que não seja dependente de alguma coisa, seja endividar-se com o cartão de crédito para comprar a última novidade tecnológica, coscuvilhar sobre os outros (criticar é viciante), jogar *Words with Friends* ou clicar em links sensacionalistas no *You Tube* para enriquecer rapidamente (o meu parceiro George. *Spoiler*: ainda não somos ricos).

Na verdade, a maioria de nós luta contra algumas/muitas coisas. Somos aquelas pessoas que aceitam encomendas da *Amazon* que não nos lembramos de ter comprado («todos os dias são Natal para a Cath», disse a minha antiga colega de casa), que comprem vinho em vez de legumes na véspera de receberem o salário, que levariam *Toblerones* gigantes em vez de lenha para uma ilha deserta.

Tendo como pano de fundo génios que exploram os nossos impulsos primitivos, temos também a explosão moderna do bem-estar. De muitas maneiras, estamos mais atentos do que nunca ao que pomos no nosso corpo e mente.

Tal significa que nos colocamos na berlinda após o ato. Porque é que não consegues comer apenas um *M&M*? Porque é que continuas a enviar mensagens àquele tipo tóxico? Porque é que ainda estás nas redes sociais às 23 horas... espera, isso é um suporte para telemóvel?

Quando corre mal, a advertência dos fabricantes de produtos modernos consiste em: *Mas nós avisámos para beber/comer/apostar/comprar/navegar/lutillar responsabilmente a nossa aplicação! Por favor, veja o aviso nesta letra minúscula na parte inferior/nos Termos e Condições do nosso produto, onde transferimos toda a responsabilidade pela conceção altamente adictiva para a sua fraqueza humana. Ah, e nós doamos dinheiro para organizações que ajudam cretinos como você. Muito bem, obrigado e adeus.*

As nossas pequenas dependências poderão não ser *inteiramente* culpa nossa, mas são — inconvenientemente — da nossa inteira responsabilidade. A vida moderna não está prestes a tornar-se menos viciante nos próximos tempos: os génios que trabalham nos laboratórios não vão largar as ferramentas. Quando muito, vai tornar-se ainda mais viciante. Nós somos a única esperança que temos e precisamos de voltar a estar do nosso lado, como diriam frases motivacionais inscritas em canecas.

As pequenas dependências não exigem abstinência a longo prazo. Não vai comprar um livro específico sobre como largar [insira uma coisa], porque, francamente, não precisa de a largar nem quer fazê-lo. Em vez disso, talvez queira diminuir ou moderar a utilização dessa coisa antes que se torne algo maior.

É aí que este livro entra.

Vamos falar sobre como definir uma pequena dependência (em oposição a uma grande dependência), e dar-lhe-ei algumas dicas sobre como diminuí-las para que custem menos em termos de tempo, saúde mental, energia e dinheiro. Também iremos analisar alguns temas universais que abrangem todas as nossas pequenas dependências. Lerá mais sobre este tema adiante.

Quer as suas pequenas dependências sejam navegar aleatoriamente na internet, beber vinho em demasia, *takeaways* de 50 euros, nicotina, agradar aos outros, pão, perseguir o ex nas redes sociais, o próximo episódio, comer bolachas sem parar ou encontros casuais dos quais se arrepende mais tarde... estou aqui para ajudar.

Afinal, sou conhecida por ter feito todas essas coisas *numa única noite*.

Uma honra duvidosa, não? Então, porquê prestar-me atenção? Bem, já ajudei milhares de pessoas a pararem de beber, a deixarem de ser implacavelmente negativas e/ou a evitarem encarar o namoro como se fosse um trabalho — tenho lindos e-mails de agradecimento que o comprovam —, e agora estou aqui para ajudá-lo, independentemente de qual ou quais sejam os seus problemas. E, fundamentalmente, daquilo que possa vir a ser um problema depois disso. Porque eles estão a caminho, tal como o inverno na série *A Guerra dos Tronos*.

As pequenas dependências são um alvo em movimento, em constante mudança. Eu costumava ter uma pequena dependência grave de televisão. Certa vez, assisti a oito horas seguidas de *Selling Sunset* (para quem é demasiado intelectual, trata-se de um *reality show* sobre a venda de casas de luxo em Los Angeles, com agentes imobiliários que se vestem mais como a Lady Gaga do que como agentes imobiliários).

Das 18 às 2 horas da manhã, clicava em «próximo episódio» como um rato de laboratório a pressionar uma alavanca para receber uma recompensa. Isto não teve nenhuma consequência na vida real, a não ser

causar ardor nos meus olhos, ajudar-me a perceber que o meu apartamento tinha a área útil de uma garagem para quatro automóveis e fazer-me sentir mal por não ter uma piscina infinita. (Também usei alguma roupa bizarra para trabalhar nos dias seguintes.)

Agora que sou mãe de uma criança pequena, não consigo fisicamente ver televisão das 18 às 2 horas da manhã. A rotina antes de deitar só termina às 21 horas na maioria das noites, e, mesmo que tentasse ver televisão ininterruptamente, o meu corpo interviria e faria com que adormecesse no sofá, porque me sinto muito cansada grande parte das vezes. E, assim, a minha pequena dependência de televisão diminuiu um pouco, ao passo que outra pequena dependência aumentou: o AÇÚCAR.

Até recentemente, era bastante moderada em relação a gelados, conseguindo fazer com que uma embalagem de *Häagen-Dazs* desse para quatro vezes, mas atualmente: passa para cá essa embalagem, aguenta os cavalos e observa, enquanto derreto o gelado no micro-ondas e o bebo de um só trago.

Mas, só porque já não tenho tempo para passar horas a ver televisão, não significa que a minha vontade de ver o «próximo episódio» tenha desaparecido para sempre. Ela ainda existe, ressurgindo nas raras ocasiões em que tenho tempo para me entregar a ela. E, mesmo depois de resolver a questão do gelado, provavelmente surgirá outra coisa, e outra, e *outra*. Quando consigo controlar um aspeto da minha falibilidade humana, outro liberta-se.

É por isso que este livro aborda um total de 15 pequenas dependências. O nosso atual conjunto de pequenas compulsões poderá parecer ligeiramente — ou até muito — diferente daqui a um ou dois anos.

É assim, e por isso, que este livro vale a pena. Se o controlo de todas as suas pequenas dependências é como tentar apanhar uma medusa num balde, enquanto os seus tentáculos se contorcem e rastejam por todos os lados, este livro é um guia prático sobre como — de forma humana, bondosa e bela — apanhar a medusa inteira.

INTRODUÇÃO

Não estou curada de todas as minhas dependências. A minha medusa não está obedientemente sentada num balde, com os tentáculos cuidadosamente dobrados debaixo de si.

Eis aqui uma lista das minhas antigas dependências:

- álcool;
- tabaco;
- amor.

Estou há 12 anos sem beber, há 11 anos sem fumar e há 10 sem pensar que preciso de casar para ser um ser humano completo.

É sabido que, quando dominamos uma dependência, muitas vezes encontramos outra dependência mais pequena dentro dela. Nos círculos de recuperação, são denominadas dependências primárias e secundárias.

A minha dependência primária era o álcool, a secundária era o tabaco, e a terciária era o amor. Mas, depois de superar essas dependências, *ainda* encontrei dentro de mim um conjunto interminável de matrioscas de pequenas dependências, impossível de ignorar.

A seguir, surgiram as seguintes:

- compras a crédito;
- sexo em busca de validação;
- notícias alarmistas.

Não tenho um saldo negativo há oito anos, estou há seis anos sem fazer sexo para agradecer aos outros e há seis anos sem ver notícias pessimistas (o confinamento 1.0 foi o meu fundo do poço).

Eis aqui as minhas pequenas dependências restantes:

- nicotina (pastilhas, em vez de cigarros eletrónicos);
- redes sociais (o *Instagram* é a minha droga de eleição);
- tempo passado em frente ao ecrã através do ciclo de consulta do telemóvel (*WhatsApp* — *Gmail* — *Instagram* — repetir);

- bolachas (toma lá);
- compras compulsivas;
- chá (sem cafeína, menta);
- pastilhas elásticas;
- televisão (menos pronunciada agora, mas ainda presente);
- cafeína;
- gelado (um hábito quase exclusivamente noturno).

Ainda tenho trabalho a fazer em todos estes aspetos. Estamos juntos nisto.

GRANDES DEPENDÊNCIAS

As dependências têm consequências de diferentes graus e proporções. Normalmente, a forma de lidar com grandes dependências é abandoná-las por completo. Nenhuma é mais fácil do que outra. A moderação é uma fantasia.

Estas são as dependências óbvias com grandes consequências, aquelas que têm o poder de fazer com que sejamos despedidos, abandonados ou presos. São aquelas que as pessoas nos imploram para abandonar; os *Godzillas* do mundo das dependências, que esmagam tudo o que nos é querido e podem inclusivamente ameaçar a nossa vida.

No que toca a algumas grandes dependências, a natureza omnipresente da *coisa* pode significar que é improvável abandoná-la por completo (como acontece com o amor, o tempo passado diante do ecrã ou certos alimentos), caso em que uma longa pausa pode ser suficiente para diminuir o seu domínio, como o meu ano sabático dos encontros amorosos, sobre o qual escrevi em *The Unexpected Joy of Being Single*.

Como diz Gabor Maté, autor e especialista em dependências, estas alimentam a fome do aqui e agora, não o apetite psicológico. O apetite permanece, mesmo depois de termos saciado a fome por uma determinada coisa. Muitas vezes, o que acontece depois de uma grande dependência ser vencida parece ser uma dissolução, uma espécie de dispersão.

Em última análise, estamos bem, ninguém está preocupado conosco agora, mas também não estamos totalmente bem. Não somos

muito diferentes de tiras de velcro humanas que andam pelo mundo e descobrem que as coisas se agarram a nós — de onde veio este pacote familiar de gomas? Quem descarregou o *Tinder* no meu telemóvel? De quem é este saco de compras?

Mesmo que tenhamos vencido as nossas grandes dependências, as minúsculas bonecas russas escondidas no interior — as quaternárias, as quinárias, as senárias —, as pequenas dependências que de forma alguma ameaçam a nossa vida, o nosso sustento ou os nossos relacionamentos, ainda podem causar problemas. Como diz a expressão, não precisa de ser problemático para ser um problema.

Há quem nunca sequer se tenha debatido com uma grande dependência. Poderá ser este o seu caso. Porém, as pequenas dependências são uma experiência universal. Todos têm — ou já tiveram — uma pequena dependência, se não várias. Estou disposta a morrer por esta afirmação.

É uma pessoa em negação, ou simplesmente um mentiroso, quem afirma nunca ter tido qualquer vício. E, claro, esse não é o seu caso, uma vez que adquiriu este livro.

PEQUENAS DEPENDÊNCIAS

A influência das pequenas dependências é mais insidiosa, como um gotejar constante, do que dramática, como um jato forte, pelo que é fácil descartá-las como algo sem importância. As pequenas dependências são como uma cabeça de chuveiro com efeito de chuva, em vez de uma torneira a jorrar água. Mas ainda assim molham-nos.

Não morrerei por passar duas horas por dia nas redes sociais, nem perderei a minha casa; poderei inclusivamente receber uma recompensa (como «gostos» e mais contactos de trabalho), mas também sei que me sinto muito melhor quando utilizo apenas um décimo desse tempo.

O meu noivo (que palavra assustadora) não irá cancelar o nosso casamento devido à minha propensão para enfiar três bolas de neve¹ na boca antes de andar por aí com um bigode de coco. No entanto, não é bom para o meu orgulho nem para o meu colesterol.

¹ Doce à base de chocolate branco e coco. [*N. da T.*]

A minha atual obsessão pela série *Yellowjackets*, em que penso pelo menos uma vez por hora, tendo devorado 16 horas dela nas últimas duas semanas e assinado um serviço de *streaming* totalmente novo para ter acesso à terceira temporada, não irá ameaçar o meu trabalho enquanto autora.

Mas tenho efetivamente um livro para escrever, com que está a interferir. A minha decisão de avançar para a terceira temporada e consumir 24 horas de televisão no total significa que, quando estiver a encarar o prazo final, que está a aproximar-se assustadoramente rápido, terei de trabalhar noites adentro.

Odeio consequências. E, tal como a morte ou os impostos, são inevitáveis. Até as pequenas dependências têm consequências, que aumentam gradualmente.

PORQUÊ EU?

Boa pergunta. Pois bem, ajudo outros a lidarem com dependências sem a aterradora privação. Pelo menos, é o que me dizem. Os leitores afirmam que os meus livros os ajudam a ultrapassar as dependências com menos ansias e tensão, e o máximo de liberdade e felicidade.

Eis aqui alguns pontos em comum mencionados nas cartas e opiniões dos meus leitores:

- a) Sou um de vós, não um guru.
- b) Não tentarei negar os prazeres inegáveis de tudo o que foi referido antes. Dizer que nachos ou maratonas de séries não são agradáveis seria desonesto. Insultuoso, até.
- c) Revelo tudo o que tem a ganhar com a mudança, em vez de o perseguir de dedo apontado.
- d) Sou jornalista há 20 anos, pelo que estou treinada para encontrar os estudos mais recentes, descobrir os dados menos conhecidos e questionar as personalidades mais importantes nesta área. Faço todo o trabalho de leitura e pesquisa, para que não tenha de ser o leitor a fazê-lo.

A minha competência consiste em agarrar nas coisas complexas que os génios dizem, simplificá-las e garantir que são exequíveis antes de as organizar, por forma a oferecer-lhe uma ideia geral.

O facto de não ser uma especialista tem um lado positivo: não tenho nenhuma teoria específica para vender, nenhum ponto de vista especializado para provar.

O leitor obterá uma infinidade de opiniões de especialistas pelo preço de um livro; conversei com duas dúzias de especialistas no total. Isto significa que pode escolher o que preferir, manter o que funciona para si e descartar o que não lhe servir (em termos de recuperação, isto equivale a «come o que quiser e o que não quiser deixa na beirinha do prato»).

E assim fica resolvido.

PORQUÊ O LEITOR?

Quanto a si, provavelmente está aqui porque os aspetos negativos que vivencia por esta altura, decorrentes da sua situação, seja ela qual for, estão a começar a ultrapassar os aspetos positivos.

Não comprou este livro porque adora o extrato mensal do seu cartão de crédito ou porque gosta de enviar mensagens a pretendentes que não aprecia particularmente ou porque precisa de fumar para se sentir calmo. Comprou este livro porque, embora se sinta momentaneamente bem quando compra uma peça de roupa de 150 euros ou enquanto devora um pacote de bolachas — e isto não esteja a ameaçar matá-lo ou mesmo magoá-lo ligeiramente —, de uma forma geral sente-se *mal* com a sua situação atual.

Portanto, quer ter menos destes comportamentos.

A maioria das dependências é parecida com isto:

- Fase 1: DIVERSÃO
- Fase 2: DIVERSÃO + PROBLEMAS
- Fase 3: PROBLEMAS + DIVERSÃO
- Fase 4: PROBLEMAS

Quando uma dependência se torna grande, provavelmente está na fase três ou quatro. Trata-se de uma busca por retribuições cada vez mais pequenas.

As pequenas dependências vivem no espaço liminar entre a fase um e a fase dois. Um reino intermédio e escorregadio, em que, apesar de a diversão ainda dominar o cenário, os problemas começam a tornar-se evidentes, instalando-se sorratamente.

Nenhuma destas pequenas dependências é grave, pelo que murmuramos «preciso de melhorar», mas ainda assim ignoramo-las. Estabelecemos um limite de uma hora no *WhatsApp* e depois tocamos em «ignorar limite» para acabar com ele.

Não obstante, estas pequenas dependências podem tornar-se médias e, depois, grandes dependências. De alguma forma, já o sabe.

Parabéns por abordar a situação tão prontamente, o que requer uma reflexão séria.

CONHECER AS NOSSAS PEQUENAS DEPENDÊNCIAS

Este livro vai aprofundar o «quê» e o «porquê» das pequenas dependências mais comuns. Conhecimento é poder, e, ao sabermos tudo sobre os nossos adversários — o «quê» —, tornamo-nos uma espécie de atleta que estudou as gravações dos jogos do próximo adversário e que agora sabe tudo sobre os seus golpes mortais ou pontos fracos. Mais vale prevenir do que remediar.

O «porquê» analisa o que está por detrás, o motor que impulsiona a utilização desta coisa. O «porquê» vem de um lugar muito mais primitivo e muito menos moderno do que se poderia esperar. A coisa que estamos a utilizar poderá ser moderna, mas o desejo por ela é antigo.

Iremos desvendar a psicologia evolutiva que nos trouxe até aqui. Muitas vezes, saber o «porquê» que motiva o nosso comportamento permite-nos optar por alternativas que satisfazem o mesmo desejo primitivo.

Os cientistas comportamentais insistem há décadas sobre a importância da *coisa por detrás da coisa*, e com razão. Não queremos as redes

sociais em si; queremos ser aceites por um grupo. Buscamos e acumulamos objetos devido ao nosso impulso de caça e recoleção. Não queremos comida de plástico como tal; queremos ter energia.

O desejo inato de criar um ninho na nossa casa faz com que compremos almofadas de que não precisamos. A perseguição subconsciente de oportunidades de procriação (mesmo que, conscientemente, não queiramos ter filhos) pode atropelar a nossa capacidade de tomar decisões sensatas acerca do amor e do sexo. É por este motivo que, por vezes, o nosso instinto pode agitar-se mesmo quando o nosso cérebro superior nos diz para adiarmos.

VERDADES UNIVERSAIS

Dado que todas as dependências têm, na sua essência, o mesmo *modus operandi* — o indivíduo recorre a uma substância/coisa/atividade/outra pessoa externa para alterar um estado interno —, grande parte deste livro não é específica. É universal.

Depois de desmontar todas as dependências, embora a aparência externa possa ser diferente, encontrará frequentemente os mesmos mecanismos básicos. A mesma neuropsicologia profunda está em ação, quer se trate de uma compulsão por chocolate ou pelo jogo *Candy Crush*.

Recomendo que leia todos os capítulos sobre as *verdades universais*. Estas debruçam-se sobre o conhecimento e as táticas aplicáveis a *todas* as dependências. Por conseguinte, poderá querer espreitá-las. Estão destacadas a negrito no índice.

É muito provável que vá diretamente para as pequenas dependências (em fonte normal, no índice) que mais lhe interessam. Tudo bem. Porém, se tiver curiosidade, talvez seja útil espreitar também as outras pequenas dependências.

Mesmo que uma secção do livro não se aplique diretamente a si, poderá ajudá-lo a compreender alguém que ama e os seus impulsos. O consumo de pornografia do seu parceiro, por exemplo, ou a fixação da sua irmã por *gaming*.

A sua pequena dependência poderá ser muito particular e não ser aqui referida especificamente (conheço alguém viciado em assistir a torneios

de xadrez e outra pessoa obcecada por sauna), mas ainda assim encontrará muitas ferramentas espalhadas pelo livro que *irão* funcionar, mesmo estando nos capítulos sobre comida ultraprocessada ou nicotina. Muitas das *microtáticas* no final de cada capítulo são potencialmente transferíveis.

A VIDA MODERNA É ADICTIVA

Também abordaremos o nosso dilema único, nomeadamente a vida nunca ter sido tão viciante, tão apetitosa, tão acessível e cativante como é atualmente. Obrigada, vida!

No século XIX, não precisavam de lidar com esta treta. Ninguém provocaria um trabalhador rural que precisasse de acordar daí a seis horas com a frase: «A próxima peça de Oscar Wilde em 5, 4, 3...»

Contribuir para a própria desgraça calórica era inibido tanto pelo orçamento como pela dificuldade em chegar a determinados produtos, em vez de haver um corredor inteiro de cores primárias no supermercado com guloseimas acessíveis com que entupirmos as nossas veias.

Os traficantes vendiam literalmente cavalos em vez de sacos de cocaína, e mesmo a nobreza não tinha dispositivos nos bolsos com que pudesse pedir dinheiro emprestado para apostar cinco mil euros, enquanto o cavalo da sua carruagem fazia uma pausa para beber água.

O consumo atual está sempre ativo, cada vez maior, instantaneamente disponível, com entrega imediata, para ver agora. Se quisermos mais, podemos obtê-lo e, geralmente, podemos obtê-lo no imediato através de uma aplicação, praticamente sem resistências. Motivo pelo qual temos um trabalho sério a fazer. Resistir a isto será um trabalho interno.

Iremos levantar a cortina e revelar o mágico ouvindo denúncias de pessoas que se movimentam nos mundos da manipulação retalhista, do *gaming*, do marketing do tabaco eletrónico, entre muitos outros. Não vai *acreditar* no que alguns deles têm a dizer.

Embora seja fácil culpar aqueles que desenvolvem as aplicações em Silicon Valley ou a indústria alimentar e do álcool, por tornarem a vida tão adictiva, eles estão apenas a fazer o seu trabalho — e muito bem. Por vezes, podem ser implacáveis, mas a consciência não faz parte da descrição do seu trabalho; as margens de lucro, sim.

O nosso verdadeiro inimigo é o nosso próprio cérebro e, independentemente do quão instruído ou alto seja o nosso quociente de inteligência, vai desejar mais daquilo que o faz sentir-se bem. Mesmo que essa sensação agradável seja temporária e as consequências sejam permanentes. A menos que seja persuadido a fazer o contrário, o nosso cérebro de caçador-recoletor irá sempre valorizar a emoção de curto prazo acima do ganho de longo prazo.

Nas «Notas de Campo» (também assinaladas a negrito no índice), mergulharei neste diabólico mundo moderno e desvendarei tudo o que conseguir sobre este novo enigma. *Pequenas Dependências* é o meu livro mais investigativo até ao momento. Passei semanas na estrada, fiz um exame ao meu cérebro, visitei dois laboratórios decorados como bares, manuseei amostras de tecido humano, vesti uma bata branca, experimentei um capacete de EEG e, virando-me para especialistas cujo QI é pelo menos 20 pontos superior ao meu, pedi: «Explique-me como se eu tivesse 12 anos.»

Podemos aprender muito com o mundo das grandes dependências adaptando essas ferramentas às nossas pequenas dependências. Acompanhei a equipa de uma clínica de reabilitação conceituada, onde passei 48 horas, e saí de lá a sentir-me revigorada.

Analisei centenas de estudos académicos que, devo dizer-lhe, não costumam ser uma leitura muito interessante. Para lhe dar uma ideia, um deles intitulava-se: *Bebida com cafeína e rica em adaptogénios modula os efeitos da cafeína no desempenho mental e nos parâmetros cognitivos: um ensaio clínico randomizado, duplamente cego e controlado por placebo.*

Este é também o meu livro menos pessoal. Alguns leitores irão respirar de alívio com o fim do excesso de partilha. Mas calma. Ainda partilharei muitas coisas. Ao longo do livro, irei revelar dados, como o número de vibradores que tenho, aquela vez em que a minha chefe me chamou p*ta, o motivo por que sou péssima a fumar erva e os 37 motivos pelos quais eu e o meu parceiro discutimos.

Será que ela não tem vergonha nenhuma?, ouço a Inglaterra conservadora sussurrar. Não, na verdade, não. A vergonha não conduz a nada de bom. Podem ficar com a vossa vergonha.

Ao longo da jornada, descobri coisas que creio sinceramente serem transformadoras. Que também transformaram a minha vida.

O QUE SE PASSA DENTRO DO NOSSO CÉREBRO

Ajuda imenso compreender o que se passa exatamente no nosso cérebro e *porque* é que o nosso cérebro se comporta dessa forma.

A chave para isto será perceber o que realmente acontece, do ponto de vista neurocientífico, quando experimentamos essa batalha entre «querer e não querer». Os dramas medievais, particularmente as peças morais, descreviam este conflito de vontades sob a forma de um anjo num ombro e um demónio no outro.

A realidade é que este conflito é frequentemente causado por um embate entre duas partes específicas do nosso cérebro: o sistema límbico e o córtex pré-frontal. Abordaremos detalhadamente o tema mais tarde, mas gosto de pensar nisto como se tivéssemos um cérebro com dupla personalidade, sendo o meu sistema límbico um delinquente que precisa de se acalmar. Os neurocientistas concordam.

O córtex pré-frontal pode ser descrito como a parte racional e adulta do cérebro, que planeia a longo prazo. Ele quer que paguemos os nossos impostos hoje à noite, dado que o prazo final é amanhã. O nosso sistema límbico, por outro lado, quer pôr fogo em todos os recibos, utilizar esse fogo para acender um charro e assistir a todos os episódios de *Walking Dead*, enquanto enche a boca de chocolates.

Debruçar-nos-emos sobre ciência comprovada, que mostra que o córtex pré-frontal é a chave para se conseguir dominar as dependências. Mais importante ainda, iremos ver como desbloqueá-lo.

Também abordaremos o papel principal da dopamina em tudo isto. Há duas décadas, julgávamos que a dopamina se prendia com o «gostar», mas hoje sabemos que se prende com o «querer». Gostar e querer não são a mesma coisa.

Duas décadas depois da revelação sobre gostar/querer, a placa tectónica da compreensão sobre a dopamina mexeu-se novamente, quando o livro *Geração Dopamina*, que vendeu vários milhões de cópias, abriu novos caminhos.

«O que sobe tem de descer», disse-nos a autora Dra. Anna Lembke, mostrando que, quando nos entregamos a substâncias ou atividades que aumentam artificialmente os nossos níveis de dopamina, o nosso cérebro

luta por voltar ao equilíbrio e, assim, arrasta a nossa dopamina para níveis *abaixo* do nível basal após o auge.

O que se seguiu foi uma proliferação de *TikToks* e influenciadores que interpretaram mal o que a Dra. Lembke tinha expressado de forma tão eloquente, falando sobre «dopamina barata» e vendendo o «jejum de dopamina» como se fosse um negócio de sumos.

Iremos falar sobre o porquê de «dopamina barata» ser um termo impróprio e o porquê de «dopamina rápida» ser uma forma muito mais precisa de a descrever. A seguir, explicaremos porque é o «jejum de dopamina» através de um ciclo de compulsão e purga é uma ideia realmente terrível.

Quando compreendido adequadamente, o «jejum de dopamina» é ótimo, mas neste livro abordaremos a «reconfiguração da dopamina» como a opção mais sensata. Porque precisamos da dopamina. Todavia, antes de mais, precisamos de nos orientar em direção ao tipo mais lento: a «dopamina lenta».

A dopamina não é uma vilã. Precisamos dela para nos mantermos de pé e motivados. Ouviremos especialistas dizerem que o nosso sistema de recompensa, que funciona principalmente com dopamina, evoluiu para nos manter vivos, alimentados e empenhados. Ratos cuja dopamina é inibida ficam literalmente deitados, sem se preocuparem em levantar-se e ir comer a comida na outra ponta da gaiola. Precisam de ser alimentados à mão.

A «reconfiguração da dopamina» — embora menos apelativa — é o segredo.

AS OITO PEGAJOSAS

Como sabem, identifiquei 15 «pequenas dependências», trabalhando-as meticulosamente com a ajuda de especialistas. Porém, entre essas 15, também identificámos as «oito pegajosas». As «oito pegajosas» são aquelas que precisamos de tratar com cautela.

Tratei estas oito com o respeito e receio que merecem, colocando-as em primeiro plano.

As restantes também são pegajosas, claro, mas não *tanto*. Também vale a pena mencionar que praticamente tudo é adictivo (embora argumente

que couve, *burpees* ou declarações de impostos não são). Para honrar isto, debruçar-nos-emos mais tarde sobre como *até* os especialistas em dependências se tornam viciados em romances de vampiros ou em comprar música clássica. Conversei com um neurocientista que não tem televisão em casa, dada a sua propensão para ficar sentado em frente dela, boquiaberto. Entretanto, um dentista contou-me que tem pacientes que se viciam em branqueamento dentário.

Existem três exceções, em que talvez repare, entre as substâncias notoriamente adictivas (como, por exemplo, o álcool, a nicotina e a canábis) e as dependências clássicas relacionadas com processos (como o jogo, o *gaming*, as compras e a pornografia).

Este trio é mais comportamental, nomeadamente procrastinar, agrandar aos outros e criticar e coscuvilhar. Estes comportamentos são condicionados por forças culturais e evolutivas fascinantes que também iremos abordar.

Faremos uma investigação forense sobre o que achamos que estas coisas nos proporcionam e o porquê de o cérebro as desejar. E encontraremos formas alternativas de nos proporcionarmos o mesmo, mas geralmente de forma mais lenta («dopamina lenta») e com outros neurotransmissores à mistura, melhores para o bem-estar.

Isto significa que nos convenceremos a fazer menos coisas «erradas» (segundo a nossa própria definição) e mais coisas «acertadas» (*idem*), mas continuando a sentirmo-nos tão bem como antes. Melhor, até. Uma situação em que todos ganham, sem dúvida.

Coisas externas *podem* ajudar, e iremos recorrer a elas ao longo da jornada, mas tudo começa connosco.

HABILITÁ-LO

Acredito firmemente que os livros devem habilitar-nos, preparar-nos tecnicamente. Trazer luz sobre os assuntos é ótimo — obrigada, génios —, mas, então, o que é que nós, meros mortais, fazemos com isso? Para onde é que vamos a partir daqui? De que forma podemos utilizar este conhecimento para tornar a nossa vida mais fácil, melhor, mais rápida, mais lenta, mais, *menos*... seja o que for por que

ansiamos? É por este motivo que existem ferramentas específicas para cada pequena dependência, tais como as *microtáticas*.

Identificará linhas comuns, como vinculação, ocultação de sugestões, construção de estrutura, mudança de identidade e responsabilidade, embora sejam posicionadas de maneira ligeiramente diferente de cada vez. Sabemos que estas coisas funcionam com grandes dependências, pelo que podemos encolhê-las e utilizá-las aqui também.

Este livro está aqui para ajudá-lo a moderar as suas pequenas dependências, transformando-as menos numa compulsão e mais num prazer. Porque, sejamos sinceros, não quer abandonar totalmente — nem precisa disso — as compras, as aplicações de encontros, a *PlayStation*, o *Facebook*, ou seja lá o que for que goste de fazer. Também não tenho a mais pequena intenção de abandonar as minhas pequenas dependências (*spoiler*: o livro tinha outros planos).

Ao mesmo tempo, também sei que o meu dia (e a minha vida em geral) seria melhor se conseguisse parar de pensar que esta compra compulsiva na loja de malhas iria «completar o meu guarda-roupa», me limitasse a comer apenas três bolachas de cada vez, resistisse à tentação de clicar em «próximo episódio» quando está na hora de me deitar e mantivesse o meu tempo de utilização de ecrãs abaixo de duas horas diárias.

Só precisamos de recuperar o controlo. Está entusiasmado? Eu estou. Vamos a isso.

OS ESPECIALISTAS

O **Dr. Alex Korb** é neurocientista e autor do livro *Upward Spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*.²

A **Dra. Judith Grisel** é neurocientista da Universidade de Bucknell e autora de *Never Enough: The neuroscience and experience of addiction*.³

O **Dr. Andrew Thomas** é um psicólogo evolucionista da Universidade de Swansea.

A **Dra. Emily Finch** é uma psiquiatra especializada em dependência química do Serviço Nacional de Saúde britânico (NHS).

O **professor Philip Murphy** é um psicobiologista da Universidade Edge Hill.

A **professora Natasha Dow Schüll** é uma antropóloga cultural da Universidade de Nova Iorque e autora de *Addiction by Design: Machine gambling in Las Vegas*.⁴

O **Dr. Axel Bouchon** é neurocientista molecular e cocriador da aplicação *Matter Neuroscience*.

Hilda Burke é psicoterapeuta e autora do livro *Phone Addiction Workbook: How to identify smartphone dependency, stop compulsive behaviour and develop a healthy relationship with your devices*.⁵

Josh Fletcher é um psicoterapeuta especializado em ansiedade (o seu nome de utilizador no *Instagram* é @anxietyjosh) e autor de *And How Does That Make You Feel? Everything you (n)ever wanted to know about therapy*.⁶

² Em tradução livre, *Spiral Ascendente: Utilizar a neurociência para inverter o curso da depressão, uma pequena mudança de cada vez*. [N. da T.]

³ Em tradução livre, *Nunca Chega: A neurociência e experiência da dependência*. [N. da T.]

⁴ Em tradução livre, *Concebido para Ser Dependência: O jogo nas máquinas em Las Vegas*. [N. da T.]

⁵ Em tradução livre, *A Dependência do Telemóvel, o Manual: Como identificar a dependência dos smartphones, acabar com comportamentos compulsivos e desenvolver uma relação saudável com os seus dispositivos*. [N. da T.]

⁶ Em tradução livre, *Como É que O Faz Sentir-se? Tudo o que sempre quis saber sobre terapia*. [N. da T.]

Anna Mathur é psicoterapeuta (*Instagram: @annamathur*) e autora de *The Uncomfortable Truth: Change your life by taming 10 of your mind's greatest fears*.⁷

Chris Lomas é um psicoterapeuta especializado em dependência química na Delamere, uma clínica de reabilitação privada residencial.

Paige Keegan é terapeuta de dependências na clínica de reabilitação Delamere.

Jerome Fagan é mentor de recuperação na clínica de reabilitação Delamere.

Gail Sargerson é mentora de recuperação na clínica de reabilitação Delamere.

Sally Hopkins é mentora de recuperação na clínica de reabilitação Delamere.

O **Dr. Clayton Hickey** ensina Psicologia na Universidade de Birmingham e dirige o Motivated

Cognition Lab no CHBH (Centre for Human Brain Health).

Nir Eyal é designer comportamental e autor de *Indistraível: Como controlar a atenção e dominar a sua vida*.

Shahroo Izadi é especialista em mudança comportamental, com experiência em serviços de dependência química, e autora do livro *How Diets Make Us Fat: The weight loss book that finally helps you keep it off for good*.⁸

O professor **Alex Miller** ensina Psiquiatria na Faculdade de Medicina da Universidade do Indiana, nos EUA.

A **Dra. Debbie Crossland** é a mente por detrás do Wendy's, o bar-laboratório da Universidade de Winchester, além de ser professora de Psicologia na mesma instituição. Colidera o Centro de Psicologia Forense e de Investigação.

⁷ Em tradução livre, *A Verdade Incômoda: Mude a sua vida domando dez dos maiores medos da sua mente*. [N. da T.]

⁸ Em tradução livre, *Como as Dietas nos Engordam: O livro sobre perda de peso que o ajuda a manter o peso ideal para sempre*. [N. da T.]

Patrick Fagan é cientista comportamental e coautor de *Free Your Mind: The new world of manipulation and how to resist it.*⁹

A **Dra. Sarah Bayless** é professora sênior de Psicologia na Universidade de Winchester. É especialista em influência sobre a memória da intoxicação por álcool.

A **Dra. Anna Lembke** é psiquiatra e autora de *Geração Dopamina:*

Como encontrar o equilíbrio em tempos de prazer desenfreado.

A **Dra. Julia Lewis** é uma psiquiatra especializada em dependência química do Serviço Nacional de Saúde (NHS) do País de Gales e diretora clínica dos serviços de dependência química do Conselho de Saúde da Universidade Aneurin Bevan.

⁹ Em tradução livre, *Liberte a Sua Mente: O novo mundo da manipulação e como resistir-lhe.* [N. da T.]

PEQUENAS DEPENDÊNCIAS VS. GRANDES DEPENDÊNCIAS

Aqui, convido-o a testar o grau da sua dependência.

É fundamental que utilize este livro apenas para pequenas dependências. Não se destina a médias ou grandes dependências.

Iremos abordar 15 tipos diferentes de pequenas dependências. São elas:

AS OITO PEGAJOSAS

- Álcool
- *Gaming*
- Nicotina
- Jogo
- O nosso telemóvel
- Canábis
- Comida ultraprocessada
- Pornografia

AS RESTANTES DEPENDÊNCIAS DE SUBSTÂNCIAS/PROCESSOS

- Namoro, sedução e sexo
- Compras
- Televisão
- Cafeína

COMPULSÕES COMPORTAMENTAIS

- Crítica e coscuvilhice
- Agradar aos outros
- Procrastinação

Assinale com um círculo ou um visto os itens que se aplicam a si (podem mudar ao longo do tempo).

A seguir, é necessário testar individualmente cada dependência na tabela, assinalando ou fazendo um círculo à volta das afirmações que se aplicam.

Portanto, se enumerar cinco pequenas dependências, precisa de fazer isto cinco vezes separadamente.

Não se limite a olhar rapidamente para a tabela e a presumir que todas as suas dependências são pequenas. Poderá surpreender-se ao descobrir que algumas delas não são tão pequenas como imagina.

As três pequenas compulsões comportamentais que abordamos (agradar aos outros, procrastinar, criticar e coscuvilhar) não se enquadrarão tão bem neste modelo, mas a maioria enquadra-se.

PEQUENA DEPENDÊNCIA	GRANDE DEPENDÊNCIA
Não pensaria em gastar nisso o último dinheiro que tem na sua conta bancária.	Não hesitaria em comprá-lo com o seu último salário — e depois precisar de pedir dinheiro emprestado para sobreviver o resto mês.
Quando não o está a utilizar/fazer, raramente pensa nisso, a não ser por um ou outro pensamento passageiro.	Quando não o está a utilizar/fazer, pensa constantemente sobre como se aproximar disso.
Brinca sobre a sua utilização.	Esconde a sua utilização.
Depois de o fazer, sente-se malcomportado, mas não culpado.	Depois de o fazer, instala-se um sentimento de autoaversão.
Sabe que conseguiria viver sem isso, simplesmente não quer.	Não consegue imaginar a vida sem isso, apesar de dizer aos outros que «não tem assim tanta importância».
Nunca pesquisou no <i>Google</i> «dependência de [inserir coisa]».	Pesquisa regularmente no <i>Google</i> «dependência de [inserir coisa]» (normalmente em modo privado, noite adentro) e procura provas de que <i>não</i> é adicto ou histórias de pessoas que são <i>mais</i> adictas.
Se a sua família, amigos ou parceiro lhe pedissem para deixar, acharia alguma graça e, a seguir, recusaria sem necessidade de se justificar.	Se a sua família, amigos ou parceiro lhe pedissem para deixar, sentir-se-ia envergonhado, recusaria e daria uma explicação defensiva sobre os motivos por que não precisa de o fazer.

PEQUENAS DEPENDÊNCIAS

PEQUENA DEPENDÊNCIA	GRANDE DEPENDÊNCIA
Quando ouve falar de pessoas que abandonaram esta coisa, fica curioso e faz perguntas sobre o resultado.	Quando ouve falar de pessoas que abandonaram esta coisa, sente-se ansioso, como se a sua utilização dela tivesse sido atacada. Gostaria que recommçassem.
Quando faz essa coisa, por vezes faz mais do que gostaria.	Quando faz essa coisa, quase sempre faz mais do que gostaria.
Em público (caso a utilize em público), utiliza-a da mesma forma que utilizaria em privado.	Em público (caso a utilize em público), finge uma maior casualidade e uma menor intensidade do que em privado.
É conhecido por apagar aplicações ou deitar fora itens físicos relacionados com esta coisa. No entanto, é muito raro.	Apaga regularmente aplicações ou deita fora itens físicos relacionados com esta coisa só para descarregar ou comprar mais no dia seguinte.
Se um médico lhe dissesse que tinha de parar com isto por motivos médicos, pararia imediatamente. Sentiria falta, mas a sua saúde está em primeiro lugar.	Se um médico lhe dissesse que tinha de parar com isto por motivos médicos, procuraria uma segunda opinião e pesquisaria fontes na internet que contradissem a opinião do primeiro médico.
Na maioria dos dias, lida com isto como um campeão. Nalguns dias, não.	Na maioria dos dias, não consegue lidar com isto. Faz tentões de utilizar X inicialmente, mas acaba por utilizar Y ou até Z.
Recebeu um postal de aniversário estranho ou ouviu uma piada a aludir à sua apetência por esta coisa.	Muitos dos seus postais de aniversário ou das piadas feitas à sua custa fazem alusão à sua apetência por esta coisa.
Não sairia a horas estranhas, desviar-se-ia do seu caminho ou adquiriria <i>wi-fi</i> ou dados extra caros para fazer ou obter esta coisa.	É conhecido por sair a horas estranhas ou desviar-se do seu caminho para obter esta coisa. Ou adquiriu <i>wi-fi</i> ou dados extra caros para aceder a ela.
A sua utilização ao longo dos últimos dois anos manteve-se bastante constante, com altos e baixos intermitentes.	A sua utilização ao longo dos últimos dois anos tem aumentado constantemente.
Pontuação.....	Pontuação.....

A SUA PONTUAÇÃO

Se apenas assinalou afirmações na coluna da esquerda, a sua dependência é ligeira.

Algumas pequenas dependências, devido à sua natureza mais proibida, poderão justificar um ou dois círculos na coluna *Grande*, à direita. Por exemplo, talvez «esconda o seu consumo» de canábis ou pornografia, ainda que não seja uma dependência média ou grande, devido à desaprovação social geral ou ao facto de o seu parceiro não o apreciar.

Desde que tenha assinalado apenas uma afirmação — no máximo, duas — da coluna *Grande Dependência* e o resto das suas afirmações verdadeiras estejam na coluna da esquerda, ainda está na liga das pequenas.

Tem uma dependência média se assinalar três ou mais afirmações da coluna *Grande*.

Se os seus vistos estão principalmente do lado direito, lamento dizer que tem uma grande dependência, meu amigo. Já passei por isso, e é assustador de se enfrentar.

Se for esse o caso, este livro não é o recurso certo. Ponha-o de lado e procure um apoio mais adequado. Indiquei uma série deles na página 373.

*

— As «oito pegajosas» foram analisadas e aprovadas pela Dra. Judith Grisel, neurocientista da Universidade de Bucknell, especialista em dependências.

— A *grelha Avalie a sua dimensão* foi aprovada pela Dra. Emily Finch, psiquiatra especializada em dependências do Serviço Nacional de Saúde britânico (NHS). As suas notas encontram-se em baixo.

A Dra. Finch diz:

«Concordo com tudo o que incluiu aqui. Os sintomas mencionados em relação às “grandes dependências” refletem fielmente os critérios de diagnóstico com os quais estou familiarizada no DSM (*Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*).»

«Pessoalmente, não utilizaria a expressão “pequenas dependências” para descrever os comportamentos descritos na primeira coluna. Estaria mais inclinada para utilizar “pequenos hábitos”, mas mesmo este termo não cobre totalmente o significado.»

«É um impulso essencialmente humano. Há algumas bolachas de chocolate ali em cima da mesa, e sei que vou comer duas, talvez três, hoje.»

«No entanto, pessoalmente, é a linguagem alternativa por que optaria, sendo que percebo perfeitamente a vantagem de se lidar com aquilo a que deu o nome de “pequenas dependências” antes que se tornem maiores.»

“

Este livro surgiu porque, depois de ter lidado com o meu vício principal (**copos**, claro), o secundário (**amor**) e o terciário (**cigarros**), me encontrava numa situação em que já ninguém se preocupava comigo, mas ainda tinha um conjunto de pequenos vícios.

As **pequenas dependências** são enganosamente fofas: não chegam a ser clínicas, as consequências são mínimas... Mas, no total, se tivermos várias (como eu), os efeitos acumulam-se.

O livro foi concebido para nos ajudar a todos — incluindo a mim — a recuperar o controlo sobre as nossas pequenas dependências.

Inclui exames cerebrais, uma clínica de reabilitação de cinco estrelas, uma ida às compras com um cientista comportamental e conversas com duas dúzias de especialistas cujo QI é vinte pontos superior ao meu. Também falei com denunciante dos mundos do *design* de jogos, criação de aplicações, manipulação de algoritmos, *food design*, etc.

São abordadas quinze dependências, desde as «oito mais comuns» — **álcool**, **nicotina**, **jogo**, **telemóveis** —, passando pelas **compras**, **televisão**, **cafeína**, até impulsos comportamentais como **agradar às pessoas** ou a **procrastinação**.

Contém 130 ferramentas práticas porque acredito firmemente que os livros não devem apenas explicar o quê, porquê e como, mas também devem oferecer uma caixa de ferramentas para o que vem a seguir.

”



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-834-3



9 789895 898343