

e-books

NÚCLEO DE FORMAÇÃO

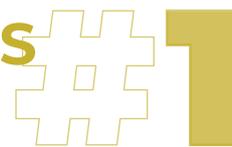
FILOSOFIA

VÍCIOS E COMPULSÕES DO DIA A DIA

COM PROF. BRUNO LAMOGLIA

 BRASIL
PARALELO

CURSO “VÍCIOS E COMPULSÕES DO DIA A DIA”



COM PROFESSOR BRUNO LAMOGLIA

AULA 01 - SINOPSE

Os pequenos e grandes vícios e compulsões do dia a dia funcionam como mecanismos de alívio para nossas dores e frustrações. Pouquíssimo funcionais, esses mecanismos fazem com que percam tempo de vida e nos afastemos de quem realmente somos. O resultado é a estagnação e limitação de nossa evolução, bem como a presença indubitável do sofrimento e da degradação. A baixa tolerância ao sofrimento, tão comum na presente geração, é um gatilho para esse processo. Para que consigamos reverter essa situação, antes, é preciso ter bem definidos os conceitos fundamentais relacionados ao assunto. Por isso, esse é o foco específico desta aula.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Ao final desta aula, espera-se que você saiba: Conceitos de vício, dependência, abuso, compulsão; história da relação humana com o vício; princípios do cérebro, neuroquímica e neuropsicologia; o sistema de recompensa cerebral; bases psicológicas e paradigmas; fases e características do vício; debates morais; o momento da humanidade.

BONS ESTUDOS!



**BRASIL
PARALELO**

INTRODUÇÃO

Bem-vindos à primeira aula do curso “Como vencer vícios e compulsões do dia a dia”. Eu considero este um tema extremamente interessante, porque envolve definições que estão presentes no nosso cotidiano desde sempre e sobre as quais não refletimos a fim de saber seu real significado - se é que este existe - e sobre o quanto isso influencia a todos nós. Por vezes, estamos falando sobre nossos próprios automatismos que sequer percebemos. Assim, essa aula tem como intuito elucidar coisas que estão no nosso automático e que, para algumas pessoas, já até adentraram no âmbito patológico, ou seja, já se tornaram algum tipo de transtorno.

Na psiquiatria, não usamos muito a palavra “doença”, porque quando a utilizamos, sabemos que existe um agente patogênico. É, por exemplo, o caso da tuberculose, que é causada por uma bactéria. Em vez disso, na psiquiatria, são complexos, são uma gama de acontecimentos dentro daquela biografia, dentro da história daquele paciente a partir dos quais começamos a desenvolver teorias. Isso é tão complexo que não gostamos de chamar de doença, até porque aumenta a possibilidade de preconceito.

2. DEFINIÇÕES

Para abordar o tema dos vícios e das compulsões, é interessante que comecemos pela própria definição de vício.

2.1. O QUE É O VÍCIO?

A definição de vício é vitium, palavra latina que significa defeito.

Normalmente, as pessoas ficam surpresas com essa definição, porque pensam que vício é algo que se faz repetidamente e de que se é dependente. Nós também iremos trabalhar com esse conceito nas aulas. Justamente

por isso, peço a vocês que acompanhem todas as aulas em sua complexidade, porque usaremos diversos exemplos para ajudar nessa definição complexa. Não conseguimos definir isso de uma forma pontual, porque temos variadas definições, Aqui, expusemos duas: vício como defeito e vício como dependência. São dois conceitos diferenciados e vamos abordar isso. É interessante que você preste atenção em toda aula para poder, no final, fazer seu próprio entendimento. Inclusive, um dos sinais mais importantes da inconsciência é o modo com que aprendemos. No final do curso, tocaremos neste assunto, quando falarmos sobre o poder das redes sociais, do mundo digital e online e o quanto isso vem nos afastando da real compreensão sobre a vida.

Vamos começar nosso estudo a partir das definições.

2.1. O USO

A primeira definição com que vamos trabalhar é a definição de uso, o fato de alguém ser usuário. Ao longo da aula, falaremos tanto sobre substâncias quanto sobre comportamentos. No caso do uso, não existe uso de comportamento, eu simplesmente me comporto.

Quando utilizamos a palavra “uso”, trata-se de algo sem prejuízo.

Por exemplo: eu faço uso do café, do tabaco, do álcool, entretanto, isso não me causa nenhum prejuízo aparente. Com esse uso, eu não perdi meu controle, é apenas um leve uso.

Não vamos nos aprofundar no uso, mas saber sua característica serve para que possamos fazer uma escala até atingirmos as matérias mais graves desse assunto.

2.2. HÁBITO

O segundo nível da escala é o hábito. ***O hábito é um comportamento repetitivo, é como se fosse um elemento permanente nas nossas vidas.*** Isso é interessante, porque vivemos em um momento que eleva o poder do hábito. Estamos sempre falando sobre hábitos saudáveis.

No entanto, será que podemos determinar que um hábito é saudável e que devemos incuti-lo em nossa vida para todo sempre e que está tudo seguro e certo nisso? Será que é assim?

O hábito pode levar a algo chamado automatismo, que é um certo elemento de inconsciência sobre o que estamos fazendo, mesmo que se trate de algo saudável. O nosso cérebro tem a tendência de elevar certos comportamentos para o automatismo, pois assim gasta menos energia, o que é muito interessante no processo evolutivo. Só que, quando certos comportamentos se tornam automáticos, por mais que sejam hábitos saudáveis, devemos nos perguntar se estão de fato nos elevando como pessoas. Isso será abordado mais adiante.

2.3. COMPULSÃO

Depois do hábito, temos a compulsão. ***A compulsão também é um ato repetitivo, mas apresenta outros dois elementos importantes. Um desses elementos é que a compulsão causa um alívio, ou seja, assim que age compulsivamente, a pessoa experimenta um prazer momentâneo.*** Podemos evocar, por exemplo, um paciente diagnosticado com Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Em um momento de extrema angústia, esse paciente pode incorrer em diferentes comportamentos compulsivos: contar os números, checar o gás vinte vezes ou até levar as mãos setenta vezes. ***Cada um apresenta um comportamento compulsivo distinto.***

É importante mencionar que o adjetivo compulsivo é utilizado para quando estamos falando de comportamentos. Quando se trata de pensamentos, usamos o adjetivo obsessivo. Trata-se praticamente do mesmo fenômeno. O pensamento obsessivo se repete e a pessoa não consegue se libertar do ciclo repetitivo.

Além desse prazer, desse alívio momentâneo, também nos referimos à compulsão de uma outra forma, que não é a mais apropriada para a psiquiatria. No dia a dia, usamos o adjetivo compulsivo para expressar circunstâncias em que tivemos um ato impulsivo. Há quem afirme, por exemplo, “Eu tenho compulsão por compras. Eu simplesmente não tenho controle. Eu acabo comprando por compulsão”. Não é assim que usamos o termo? Isso aponta para a *existência de um elemento de impulsividade e descontrole* que demonstram que estamos falando sobre compulsão.

2.4. VÍCIO

O vício, como já comentamos, pode ser usado tanto para falar de um defeito quanto de uma compulsão. Neste último caso, para nos referirmos à pessoa que pratica os atos, empregamos o termo viciado, mas o que queremos dizer com isso? Isso quer dizer que *a pessoa em questão repete atos ou faz alguma de alguma substância de forma dependente.*

Outro elemento importante na determinação do vício é o tempo da compulsividade. O mero compulsivo pode incorrer em determinadas ações ou no uso de certa substância durante um certo tempo. O viciado, por sua vez, recorre a determinado comportamento ou faz uso de uma substância há muito tempo.

3. O FENÔMENO DA DEPENDÊNCIA

Neste ponto, já podemos entender sobre o elemento de dependência. Quando falamos em dependência, referimo-nos principalmente à dependência química ou a algum comportamento mais caracterizado. Para ficar mais claro, dou alguns exemplos: pode ser um dependente em jogos patológicos ou um dependente sexual. No entanto, geralmente, a primeira vinculação é a dependência química. Trata-se de uma pessoa que é dependente de uma droga ou substância. Falaremos sobre isso de forma mais pormenorizada nas próximas aulas.

Vimos, portanto, que ***cada fase de um determinado comportamento recebe um adjetivo específico.***

A dependência é altamente caracterizada pela psiquiatria. ***A dependência química, ou simplesmente dependência, necessita de três critérios diagnósticos para sua determinação.***

3.1. OS ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS

Primeiro, a pessoa experimenta uma perda de controle. Ela não tem mais controle sobre seus atos. Então, apresenta uma necessidade de beber álcool no momento em que seu desejo surge. ***O desejo, a vontade se sobrepõe ao controle.***

O segundo elemento para determinação da dependência é o fato de o sujeito admitir sua existência, ou seja, ***a pessoa se identifica com esse elemento de dependência e entende que não pode mais viver sem aquela determinada substância.***

O terceiro elemento é a persistência no uso. A pessoa faz uso daquela substância por um prazo de tempo bastante estendido. Além disso, no decorrer desse processo, ***a pessoa foi progressivamente trocando seus***

momentos de prazer e desenvolvimento pessoal por aquela droga. Para ela, os filhos, os estudos, o trabalho, a profissão, os bons modos vão perdendo importância e são substituídos pelo uso da droga ou pela recorrência do comportamento.

Uma outra característica da dependência é o desenvolvimento da tolerância. Grosso modo, a tolerância é a diminuição dos efeitos diante da ingestão da mesma quantidade de uma certa substância. Um viciado em cocaína ou em crack sente um “barato” muito grande ao utilizar a primeira dose da droga. Essa sensação não se repete com a mesma intensidade quando faz uso da segunda dose e, conforme o tempo passa, a droga ou comportamento não causa o mesmo sinal de prazer que foi experimentado anteriormente. Nesse momento, fez-se o fenômeno da tolerância. Houve a diminuição do efeito que aquele indivíduo estava buscando.

Além disso, há o fenômeno da fissura, chamado pelos americanos de craving. A fissura ou craving é quando, diante da abstenção daquele elemento, a pessoa apresenta uma angústia muito grande, uma dor, um sofrimento, uma agitação, um desejo ainda maior do que antes. Isso gera um fenômeno que é baseado na ansiedade, na angústia e até no total desespero. A pessoa entra, portanto, em um estado de fissura ou craving.

3.2. COMO FUNCIONA A DEPENDÊNCIA?

E por que fazemos isso? Por que isso acontece com o ser humano? *Isso acontece porque temos algo chamado sistema de recompensa cerebral.* Esse sistema de recompensa cerebral sempre existiu e também está presente em outros animais. O sistema de recompensa está baseado na área tegmental do cérebro, junto com o núcleo accumbens, que são partes cerebrais mais centrais, e com o córtex pré-frontal. *Essa tríade - área tegmental do cérebro, núcleo accumbens e córtex pré-frontal - pode criar*

uma sensação de necessidade, na qual a pessoa sabe que precisa de determinados elementos, como sexo e comida. Ao obtê-los, a pessoa sente um prazer. Esse prazer é uma recompensa por ter obtido ou feito algo que está ligado à sua sobrevivência. O córtex pré-frontal atua como um mediador nesse processo, sendo responsável por informar o que pode ou não ser feito, a capacidade da pessoa de persistir na abstenção. Ele é o elemento cerebral que visa ao controle, ao freio, ao planejamento, que visa realmente estudar se as necessidades que se apresentam são reais ou não.

Só que nosso cérebro é repleto de neurotransmissores. *Para cada neurotransmissor e para cada droga, há receptores também diferenciados.* Portanto, o número de receptores é ainda muito maior do que dos próprios neurotransmissores. É assim que o cérebro se comunica. Nós temos neurônios, os quais se comunicam entre si através dos dendritos, que são os bracinhos que vemos no colégio, nas aulas de biologia elementar.

O estímulo é elétrico e químico. Então, na ponta de cada dendrito do neurônio, há vesículas contendo neurotransmissores. O impulso elétrico faz com que as substâncias presentes nessas vesículas passem para a sinapse, ou seja, fiquem entre um dendrito e outro. Preferencialmente, essas substâncias devem chegar ao outro dendrito como uma forma de informação. Um impulso elétrico, um pensamento gera essa transmissão. Contudo, esse processo pode dar errado por diferentes motivos. Pode ser que a pessoa tenha menos neurotransmissores, ou que uma enzima destrua a transmissão no meio do caminho, ou que o neurotransmissor seja recapturado e não chegue do outro lado da sinapse. Ainda, pode ser que chegue do outro lado da sinapse, mas que atinja um receptor que está muito fraco ou que haja insuficiência de neurotransmissores e que, no final das contas, o objetivo final não seja atingido.

Desde muito cedo, o ser humano percebeu que substâncias exógenas poderiam causar outros estímulos. Nós temos receptores para cana-

bidol, para álcool, para endorfina, tanto é que essas substâncias causam efeitos em nós. Caso não tivéssemos receptores, essas substâncias não provocariam tais efeitos. ***O fenômeno da tolerância acontece porque, quando consumimos uma droga, há um aumento dos receptores para essa droga. Esse aumento faz com que a primeira dose ingerida se torne insuficiente para provocar um efeito de mesma intensidade. Assim, precisamos de níveis cada vez mais concentrados da substância para surtir o efeito desejado.***

3.3. A RELAÇÃO ENTRE O PRAZER E A SOBREVIVÊNCIA

Quando se trata sobre prazer, o principal elemento da neurotransmissão entre esses neurônios é a dopamina. Com a dopamina, acontece um processo semelhante. Há descargas de dopamina na área tegmental ventral e no núcleo accumbens que fazem com que tenhamos o estímulo do prazer. Em relação à dopamina sináptica, pode ocorrer tanto a degradação quanto a escassez.

Os estudos têm apontado que o funcionamento do prazer da dopamina apresenta uma ligação direta com a sobrevivência. Então, toda vez que a pessoa realiza atos de sobrevivência - tais como comer e transar -, tem esse prazer. Recentemente, começamos a perceber que, ***quando uma pessoa estuda e tem prazer, significa que adquiriu uma informação que vai elevá-la na sobrevivência, que vai aumentar de alguma forma o seu valor na sociedade. Além disso, se isso gera um prazer, a pessoa retém melhor a informação.*** Portanto, a área hipocampal da memória e a área do cortical também usufruem do prazer.

O prazer está altamente relacionado à nossa sobrevivência. Isso é interessante que entendamos, porque assim conseguimos entender a relação do homem com o prazer. Funcionamos extremamente ligados a

prazeres.

Outro aspecto relevante é que, *nesse momento da comunicação entre neurônios, assim como qualquer outra droga, o prazer também perde o efeito. Por isso, tudo que fazemos que entra em um processo de vício, de automatismo e de dependência também deixa de causar as mesmas sensações que causava anteriormente.*

3.4. VÍCIOS E VIRTUDES

E começamos a nos perguntar o quanto isso é prejudicial. Os estudos apontam que um ser humano que é altamente ligado a essas sensações provavelmente está perdido na vida. Quando pensamos sobre vício, dependência, compulsão, os quais vamos chamar de vícios propriamente ditos, que são aqueles hábitos em que buscamos sensações, percebemos que esses vícios e defeitos estão presentes na humanidade desde que o homem é homem. Encontramos isso nas escrituras sagradas, tanto da civilização ocidental quanto de outras civilizações.

Um dos primeiros livros de que a sociedade tem conhecimento é o Bhagavad Gita, uma escritura hindu que tem, acredita-se, por volta de cinco mil anos. Antes disso, os sumérios também falavam sobre essa questão dos defeitos e vícios. No Bhagavad Gita, esse tema é abordado em um trecho chamado Mahabharata, em que o guerreiro Arjuna, já bastante experiente, precisa empreender uma batalha contra seus familiares para conquistar a cidade da sabedoria. Inicialmente, Arjuna se nega a combater seus familiares, mas Krishna, a representação de um Deus mitológico, aparece a fim de convencê-lo a guerrear. Metaforicamente, trata-se de uma analogia em relação aos nossos defeitos. Cada parente dele é um vício dele, uma inclinação negativa de Arjuna, os quais são representados por familiares exatamente por serem extremamente próximos a ele. Diante de um com-

bate de entes próximos a ele, Arjuna pensa em desistir. Por quê? Porque existe uma dor nessa batalha.

Isso aponta que o ser humano é altamente inclinado para o vício, é altamente inclinado para esses prazeres pontuais, efêmeros, que sabemos que não nos levam a nada. Nós já sabemos disso.

Digamos que você coma um sorvete ou alguma outra coisa que lhe dê uma satisfação pessoal muito grande. Você já sabe que o segundo sorvete não será igual ao primeiro. No quarto sorvete, você já está pensando “pelo amor de Deus, ainda é sorvete, mas eu não quero”. A não ser que você tenha algum problema, é claro... ***E a diminuição da satisfação não é nem somente pela saciedade. Se você comer sorvete todos os dias, vai perceber que também vai perder esse mesmo estímulo que antes era um grande prazer. Com isso, olhamos para o mundo e entendemos que a resposta das nossas vidas não está nesses prazeres pontuais, explosivos, que são altamente temporais.***

Como mencionei, vemos isso desde os sumérios, isso está presente no Bhagavad Gita e está amplamente documentado na nossa cultura por Aristóteles e Platão. Temos toda definição de Aristóteles para os vícios, para as inclinações, mostrando o quanto devemos nos opor aos nossos vícios, o quanto essa oposição elevaria o ser humano à felicidade. Sêneca, um filósofo estoico, fala muito isso. Aliás, a filosofia estoica se opõe aos vícios de uma forma muito ampla e clara. Talvez, a grande filosofia de sobreposição ao vício seja a estoica.

Sêneca afirmava que era muito difícil diferenciar um bêbado de um louco, porque aquele é um homem desprovido da sua própria razão, é um homem desprovido do seu próprio controle. Aristóteles, Sêneca, Epiteto, entre outros, salientavam que precisamos ter domínio sobre esses impulsos, sobre esses desejos, os quais nos trazem, sim, de uma forma pontual e muito efêmera, satisfação, mas uma satisfação que vai

diminuindo com o tempo.

Há uma definição muito interessante que opõe o vício à virtude. Neste caso, *virtuosa é uma pessoa que, apesar do sofrimento que isto causa, consegue controlar e reprimir a expressão de um prazer, porque consegue vislumbrar um prazer de longo prazo, atemporal, resultado de uma construção mais longa, mais distante.* Este ainda é prazer, mas de um outro tipo. É um prazer que funciona com outro mecanismo, é um prazer mais humano. Portanto, o virtuoso é aquele que consegue restringir o prazer no presente, mesmo passando por um sofrimento a partir desse ato de repressão de si próprio, porque consegue ver algo além.

Já o viciado é exatamente o contrário. *O viciado é aquele que tem dor na vida e que busca o alívio dessa dor no prazer, pois não consegue enxergar no longo prazo.* Ele simplesmente vê o curto prazo.

Sobre isso, o apóstolo Paulo tem uma palavra muito simples: controle-se.

Eu lembro também de uma metáfora, um símbolo que o Platão usava muito, que é o da carruagem, uma biga com dois cavalos e um guia. Platão falava que os cavalos eram as emoções, os instintos, a parte mais baixa do ser humano, a força mais primitiva. Os pensamentos, por sua vez, eram as rédeas, a forma de controlar. As rédeas não podem estar nem tão frouxas nem tão apertadas. Quando as rédeas estão muito apertadas, trata-se de um neurótico. Quando as rédeas estão muito frouxas, de um relaxado. O guia seria o espírito, não só o pensamento racional, mas a mente mais avançada do ser humano. A biga seria o corpo humano e todo conjunto seria o ser. No caso dessa analogia, ao buscar somente o prazer, é como se você deixasse o cavalo fazer o que ele bem entende. Se o cavalo quiser brigar, ele pode. Se ele quiser comer, ele pode também. Se ele quiser ficar tomando cachaça, ele vai ficar tomando cachaça. O ser não controla os cavalos, os cavalos lhe guiam. Percebemos que isso não vai levar a lugar nenhum, desde os antigos

conseguimos perceber isso.

Os filósofos modernos começam a questionar isso, porque entenderam que, depois da repressão, daquela repressão vitoriana, precisavam deixar os cavalos soltos. Freud explicava que se as pessoas não têm pleno gozo, criam neuroses. Com isso, colocou um prazer pontual acima do controle geral. Nietzsche também fala da vontade de potência, que é aquela potência do prazer, da vontade de viver. Essa potência seria oriunda totalmente desses prazeres sociais, dos prazeres da colocação do ser humano nesse mundo e não mais de prazeres de contenção, de repressão, de elevação, de controle, tal como o apóstolo Paulo falava.

Atualmente, a sociedade está em conflito entre essas linhas de pensamento. As pessoas se questionam: devemos reprimir ou não? Até mesmo a psicologia se divide. Com o advento da Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC), muito baseada nos estoicos, vemos o pensamento se sobrepondo às emoções. A psicanálise, por outro lado, é sobre a liberação dos impulsos instintivos e da necessidade da pessoa conseguir conjugá-los de uma forma um pouco mais cadenciada, sem que isso gere uma repressão profunda.

3.5. O PROBLEMA COM O USO DE SUBSTÂNCIAS

Há também o prazer oriundo do uso de substâncias, um prazer que buscamos desde o início dos tempos. Um exemplo disso é a relação que os povos indígenas têm com o tabaco, com o fumo. Os europeus e todo o Oriente Médio apresentam uma relação semelhante com o álcool.

No século XIX, a papoula foi amplamente usada. Isso suscitou um novo debate, porque a papoula gerou os opióides e as pessoas perceberam que não se tratava de tabaco ou de álcool que, na manhã seguinte após o consumo, havia uma recuperação. Estava-se diante de uma droga extremamente poderosa que inicialmente havia sido utilizada apenas para conter a

dor. Acontece que temos receptores opiáceos e as pessoas se deram conta que, além de afastar a dor, a papoula também causava prazer.

Nesta circunstância, cabe a pergunta: ***já que estamos tendo prazer em uma droga natural, podemos fazer isso? Trata-se de um debate ético.***

Naquela época, o mundo se viu usando o ópio e seus derivados em uma eterna briga, pois ainda não havia consciência acerca de seus poderes de dependência. Observamos um efeito muito forte em que as pessoas alcançavam uma outra experimentação de consciência humana, que gerava um prazer absurdo a ponto de muitos entenderem que aquilo era muito melhor do que a própria vida. De uma certa forma, essas pessoas estavam buscando um tipo de alteração da mente, exatamente o que o ser humano busca desde os primórdios. Não sabemos quando teve início o uso de plantas ou quando os xamãs começaram a usar drogas enteógenas, os psicodélicos, com o intuito de atingir camadas espirituais. Ninguém sabe como e quando isso começou. O ser humano busca alterações de consciência até por curiosidade, até por saber que possui uma mente muito poderosa, que é uma esponja de conteúdos. Essa mente muito poderosa pode, diante do consumo de determinada informação, seja como um estilo de conteúdo ou estímulos, despertar poder, trazer alívio, causar mais prazer. Percebemos, portanto, que o ser humano desenvolve uma curiosidade ao uso de substâncias para alterar sua consciência.

O uso dessas substâncias cria dependência naqueles seres humanos mais imediatistas, que buscam uma sensação mais forte, o poder mais forte. Só que, não importa qual é a droga, não importa qual é a atitude, a vida não chega nesse patamar. Mesmo que você esteja falando sobre alcançar as últimas camadas do desenvolvimento pessoal, você não usufrui dessa sensação. ***Você não consegue chegar nessa sensação crônica, porque ela não existe.*** Por quê? Porque ***o fenômeno da dependência e da tolerância leva exatamente à perda dessas sensações.***

Você retorna para o estado zero ou se encontra em um estado até pior, porque não tem mais a sensação e está em um estado de fissura ou em um estado de tédio muito maior. Percebemos que o uso leva à deterioração humana. Outras drogas têm efeito um pouco menos nocivo, mas ainda levam a essa deterioração.

3.6. A DEPENDÊNCIA QUÍMICA

No caso da morfina, do ópio, do álcool e da maioria dos benzodiazepínicos - que são medicações tarja preta -, *configura-se uma dependência química diferenciada. Trata-se de uma dependência química real, biológica.* Por que digo real? Digo real porque outras drogas não têm esse fator tão proeminente. No caso de um viciado em álcool, que consome de dois a três litros de destilado por dia, ou de um viciado em morfina, ou de um viciado em benzodiazepínico, que faz uso de altas doses, *não se pode simplesmente tirar a substância, porque isso pode custar a vida dele. A pessoa em questão poderia entrar em um estado de delírio, um estado de uma alteração funcional absurda da mente e dos sistemas fisiológicos, cardíaco e respiratório. Portanto, essa pessoa poderia vir a óbito.*

Diferentemente, a maior parte das outras drogas sintéticas como a cocaína, o MDMA, o LSD e até a própria maconha - não sendo sintética -, *pode configurar um estado de dependência, mas não se trata de uma dependência real, porque a abstenção do consumo não pode ocasionar a morte,* ainda que possa ocorrer um estado de fissura ou craving. Biologicamente, os mecanismos são diferentes. Então, embora uma pessoa viciada, por exemplo, em crack, sofra muito com a abstenção, não se configura dependência química propriamente dita.

Isso também é totalmente diferente de outro assunto sobre o qual

diariamente me perguntam, que é se antidepressivos ou medicamentos podem causar dependência. Se você parar para pensar, esse termo está errado, inadequado. Um pessoa hipertensa ou com diabetes não é dependente química da medicação. Essa pessoa poderia parar com a medicação no dia seguinte sem ter dependência psicológica e, provavelmente, sem ter um sistema de identidade daquilo. Se parar, possivelmente vai morrer, não por dependência, mas sim por uma falta fisiológica. Isso configura um outro patamar, assim como a depressão.

É claro que existem pessoas que usam antidepressivos de uma outra forma, a fim de melhorar seu humor ou de ter maior expressão social. Há estudos que apontam isso. Seria, vamos dizer assim, o advento da psiquiatria cosmética. São pessoas que não têm a doença, mas estão num limbo de sofrimento que poderia ser caracterizado como um sofrimento natural, humano. Estamos falando de pessoas que não são populares, que não tem uma boa expressão social, que não passam muita confiança e que tomam antidepressivo para aumentar o seu limiar de frustração na vida, aumentar um pouco mais a expansividade e a dominância social. Isso é oriundo da serotonina, que hoje é conhecida como um elemento de expressão social. Aquele que faz uso de medicação dessa forma poderia se tornar viciado, mas, novamente, não seria um viciado químico, mas sim no bem-estar, nos ganhos pessoais que consegue através do antidepressivo.

3.7. A INSATISFAÇÃO E O VÍCIO

Por fim, temos o viciado propriamente dito. Um dos mecanismos desse vício é exatamente essa ligação com esse prazer explosivo, temporal. Esse vício não se inicia do nada. É provável que essa pessoa tenha algum tipo de insatisfação na vida. ***As insatisfações que temos definitivamente nos levam para um vício - seja ele qual for - de forma a aliviar a insatisfação***

e elevar o prazer. Esse mecanismo é maior em pessoas que têm pouca tolerância ao sofrimento, algo que também está relacionado ao momento atual. Nós fomos criados e educados para não tolerarmos o sofrimento em nenhum grau. Muitos me perguntam se é preciso tolerar o sofrimento, se é preciso se expor ao sofrimento.

Um dos jeitos de lidar com o vício é tendo consciência de que constitui um mecanismo de atenuação da vida tal como ela é. O vício alivia as insatisfações e eleva o prazer, fazendo com que você mude sua percepção da realidade. Por isso, eventualmente, é interessante que possamos adquirir ou criar um mecanismo de tolerância ao sofrimento.

3.8. OS ASPECTOS SÓCIO-CULTURAIS

Dentro do elemento dos vícios, também podemos abordar os aspectos sócio-culturais. Cada povo, que se adaptou a um determinado clima e passou por determinada história, apresenta um vício diferente. É natural que um povo que vivenciou a fome passe por uma fase de gula, porque está se adaptando ao ambiente. Aquilo fica implícito de uma geração para outra, seja como elemento cultural, seja através da genética. Assim, há uma passagem de sabedoria, uma passagem de instinto, que vai ligar aquele povo a um tipo de vício. Em um povo que sofre com guerras, que divide território, é comum que as pessoas tenham vícios ligados à ira, pois necessitam de uma mente um pouco mais relacionada à raiva para poder atuar de uma forma beligerante, competitiva. Ainda, dependendo da região, da geografia, do próprio solo, há drogas que são oriundas daquele povo, daquele terreno. A papoula, por exemplo, é mais ligada ao Oriente, a lugares como China e Vietnã. O tabaco já é muito ligado à América do Norte. Quando essas culturas se cruzam, percebemos que a genética de um povo pode não ser preparada para aquilo. Foi o que aconteceu com os índios

de todas as américas e o consumo de álcool. Foi péssimo para eles. Eles não tinham uma genética que pudesse ter selecionado os bem-preparados para lidar com o álcool. Da mesma forma, quando os brancos começaram a vida do fumo, mostraram um elemento de adição aumentada para o tabaco. Com a globalização, isso acontece praticamente com todos os povos. Quando digo globalização, refiro-me a essas viagens globais do homem.

Esses aspectos sócio-culturais também vão influenciar o vício das pessoas. Por exemplo, quando falamos do vício em redes sociais ou na internet, é claro que estamos falando de pessoas que podem ter acesso a ambos. Esse vício vai ser muito menor ou inexistente em uma população desfavorecida que não tem acesso a computadores, à internet. ***Há, portanto, uma ligação entre a situação sócio-econômica-cultural de um povo e seus vícios.***

3.9. O IMEDIATISMO E OS VÍCIOS

Um dos mecanismos do vício acontece em cérebros de pessoas muito imediatistas. É o pensamento e a ação automáticos. Todo mundo já experimentou isso de não agir perante o mundo, mas sim reagir perante o mundo. Isso acontece principalmente quando somos novos.

A criança ainda não desenvolveu um controle adequado das emoções, ainda não consegue adotar uma visão de longo prazo. Além disso, apresenta um sistema de ação e reação - no sentido de reagir aos acontecimentos - de uma forma muito rápida, muito automática, sem conseguir ampliar o evento até o momento de sua reação comportamental. Assim, está suscetível ao evento. Um evento gera certa emoção e a criança não consegue interpor um pensamento racional, até porque seu córtex pré-frontal, que está envolvido no sistema de recompensa cerebral, não está plenamente desenvolvido até os 21 anos. E nós precisamos do córtex pré-

frontal para conseguir entender essa história toda. Antes disso, não é que seja impossível, mas é muito mais difícil fazer isso. É muito mais difícil livrar um adolescente de um vício do que um adulto, porque este conta com o poder do córtex pré-frontal.

3.10. VÍCIO E A PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA

Quando estamos falando sobre vícios e dependência, estamos configurando uma predisposição genética. ***A predisposição genética não é determinante.*** Isso é importante que entendamos. Até pouco tempo, falávamos sobre determinação genética. Nos últimos anos, a medicina migrou muito para um posicionamento de determinação genética, entendendo que não era possível fugir do código genético. Era assim que pensávamos há pouco tempo. Entretanto, a predisposição genética não é determinante. ***Nós começamos a descobrir algo chamado epigenética,*** que é a porção do gene que tem um alelo que pode ser ativo ou inativo. Com isso, descobrimos que a genética e o mundo da genética são muito mais vastos do que imaginávamos. Portanto, estamos apenas começando a explorar esse terreno ***e percebemos que existe um poder de ativar ou inativar a genética.*** Isso quer dizer que uma pessoa pode ter o gene da dependência química e não fazer a dependência química. Eu posso ser filho de dois alcoólatras e não ser alcoólatra. E o contrário também: eu posso ser filho de dois estudiosos, de intelectuais e desenvolver algum tipo de mecanismo de frustração, seja ele qual for, e ter uma dependência química. Sabemos do poder da mente, vamos chamar assim, da sabedoria, das estruturas psíquicas. Ou seja, você sempre tem dez formas de olhar para aquilo que acontece com você. Você consegue mudar o ponto de vista sobre o mesmo elemento.

Vamos exemplificar para ficar mais claro. Digamos que meu pai morreu na minha frente e eu criei um trauma gigantesco. Para sustentar

essa dor, eu vou precisar adquirir um vício a fim de anestesiá-la. Com o vício, por exemplo, em trabalho, eu não vou precisar lidar com essa questão. Depois de um tempo, ao adquirir certa estrutura psíquica, eu compreendo que as pessoas morrem e que está tudo bem. Eu consigo contemplar a vida de uma outra forma e entender que meu pai fez um excelente trabalho na vida, que eu fui um legado que ele deixou. E aí eu consigo olhar para sua morte de uma outra forma. Isso, por si só, poderia inativar um gene que leva à patologia. Ainda há outros recursos: a terapia, um contexto social melhor, uma medicação. Sabemos que uma medicação antipsicótica tem o poder de inativar genéticas. O estresse, um elemento muito estressor, seria o contrário. Então, não podemos dizer que a predisposição genética é amplamente determinante de quem eu sou, do que eu vou fazer nessa vida.

Conforme amadurecemos, conseguimos controlar certos impulsos e diminuir a necessidade de ver o mundo com a dependência desses impulsos. Há um teste muito interessante e conhecido que foi feito com crianças na Inglaterra. Os pesquisadores deram a um grupo de crianças a opção de escolher entre comer um chocolate naquele exato momento ou esperar dez minutos e ganhar dois chocolates. Algumas crianças optaram por comer um único chocolate naquele momento enquanto outras decidiram esperar pacientemente os dez minutos para ganhar dois chocolates. Depois, essas crianças foram acompanhadas e, pasmem, as crianças que esperaram tiveram mais sucesso social, melhores cargos, ganharam mais dinheiro e eram mais felizes dentro da escala utilizada na pesquisa.

Então, conseguimos ver que ***o ser humano se relaciona com o vício para aliviar seus sofrimentos, para lidar melhor com frustrações. Isso aponta para certos erros e certas inclinações daquele ser humano,*** como imediatismo, como a pressa para viver, como a angústia, como a dificuldade de lidar com dores. O vício aponta para todas essas dores do mundo e como a pessoa lida com isso quando não consegue ter uma visão de longo prazo.

Quem consegue, ainda criancinha, ter essa visão de longo prazo, consegue ter uma predisposição um pouco melhor, consegue se sobrepôr um pouco melhor a essas dificuldades inerentes à vida humana.

Neste ponto, começamos a refletir e a perceber o quanto o elemento do vício, da dependência é caótico para nós.

3.11. O ABUSO

Além de tudo que já falamos, há uso abusivo. ***O uso abusivo não é uma dependência, não é um vício.***

“Eu não jogo videogame, mas quando jogo, são três dias seguidos”. Isso é o abuso. Ele aponta para um outro sistema, não é mais uma adequação momentânea da vida. Essa pessoa consegue se adequar. Por isso é interessante que trabalhem as definições que estão ligadas a esse assunto, mesmo de forma indireta.

O abuso é como um vício no prazer, é uma coisa mais pontual daquele ser humano. De uma certa forma, essa pessoa não se identifica com aquilo. A pessoa pensa: “esse elemento [álcool, sexo, videogame] é melhor eu nem passar perto, pelo simples fato de que, quando eu faço, perco o controle. Eu noto isso, eu notei isso, eu não posso fazer isso.”. No entanto, ***não é algo que aconteça automaticamente, que a pessoa está sempre lá.*** Ou seja, não é algo que vem acontecendo durante toda a vida dela, aconteceu em momentos pontuais. O abuso é bem menos grave do que um vício, do que uma dependência.

3.12. ATENÇÃO AO VÍCIO

Com tudo isso, podemos fazer uma escala hierárquica dentro desses elementos, sendo o último deles o dependente químico, aquele que vai pre-

cisar de toda uma equipe e de um apoio psicológico, talvez até medicações e internação, pois é alguém que já colocou muito tempo e energia no vício, é alguém que se desvirtuou do caminho em que via sentido e tinha prazer. A pessoa se desvirtuou do que é importante na vida.

Há um teste sensacional que foi feito nos anos 1970. Colocaram eletrodos naquelas áreas do prazer de ratos, no centro tegmental ventral e no núcleo accumbens. Esses eletrodos faziam estímulos elétricos na área do prazer. Aqueles ratinhos tinham algumas opções na vida. Eles tinham a possibilidade de cópula, o prazer do sexo, relacionado com a manutenção da espécie. A segunda opção era as mais fartas e melhores comidas, as que mais geram prazer. A terceira opção era apertar uma alavanca e receber um estímulo no centro de prazer. Eu não preciso nem dizer. O ratinho não estava mais nem aí para o resto, para a comida ou cópula, ele simplesmente ficou obcecado pela alavanca que dava prazer nele. O rato ficava apertando a alavanca até morrer. Então, vamos refletir o quanto isso é poderoso. Agora, imagina uma pessoa que consiga estimular a sua área do prazer e isso se torne mais importante do que sua vida sexual, sua vida de trabalho, de estudo, sua vida familiar, do que os amores, do que evolução pessoal, espiritual. Essa pessoa simplesmente aprendeu a tocar nessa área, seja através de estímulos, como sons e barulhos, seja por conta de mecanismos repetitivos como, por exemplo, o cassino. No cassino, há aumento da tensão, do suspense, a pessoa não sabe quando vai ganhar, há sons, barulho, muitas imagens coloridas e aquilo ali se torna mais importante do que sua própria vida, como vimos “n” vezes na história da humanidade. Há pessoas que ficam ali e esquecem de comer, esquecem da vida, perdem tudo que construíram.

Existe a possibilidade de uma pessoa reunir todos esses elementos e, quando acontece isso, fica fácil de identificarmos, fica muito fácil. Mas, e quando estamos falando de pessoas que estão no limbo, como é o caso da psiquiatria cosmética?

Esse curso vai ser justamente para identificar o início desses vícios, em que ponto ainda temos controle, quando ainda há algum poder de ação. Quem já está definitivamente mergulhado nos vícios, vai entender o que tem que fazer. Além disso, vamos ver o que podemos fazer pelo outro ou como podemos evitar que isso aconteça. É tudo tão automático e tão bem feito que a gente acaba se tornando o ratinho da alavanca. É muito fácil acontecer isso.

Não evitamos o vício de uma forma aberta, clara. Ao contrário, contamos com eles e sabemos que vão aparecer. Todo mundo tem e todo mundo vai ter algum tipo de vício. Claro que de todas as formas que mencionei. Às vezes, é só um pouquinho. Às vezes, está disfarçado de bons hábitos. Por exemplo, se uma pessoa corre todos os dias na praia às 6 horas da manhã e, no dia que não corre, fica mal, fica de mal-humor. Se ela se abstém de participar de um encontro importante que pode elevá-la a um outro patamar humano, um trabalho, um legado, porque precisa correr, ela tornou um hábito saudável um empecilho na sua vida. Ela entrou no automatismo e, se tiver um dano, se tiver um prejuízo, é configurada como, primeiramente, uma viciada e, muitas vezes, como uma dependente. Então, temos que estar sempre olhando para o vício de uma forma atenta e sabendo que ele vai aparecer.

E é interessante que a gente conheça os vícios. A gente vai falar sobre isso nas próximas aulas para podermos nos precaver, para podermos combater, para podermos trazer o inimigo mais para perto da gente e para sabermos como fazer para nos sobrepôr. ***Sabemos que os prazeres são inerentes à vida humana, mas, pelo menos, já conseguimos diferenciar os dois tipos de prazer: o imediato do crônico, o imediato do de longo prazo.*** O temporal para o atemporal. E as mentes mais interessantes vão se atentar para esse prazer de longo prazo, que é o prazer da construção, é o prazer que sabe que, antes de chegar lá, se é que vai chegar, tem um

elemento de esforço. E quando você lê esforço, entenda também trabalho, gasto de energia, sofrimento. A nossa geração tão permissiva, tão ligada a esse tipo de prazer mais pontual, não consegue chegar lá. Isso, por si só, é uma das maiores explicações dos nossos estados patológicos de doença mental, de ansiedade, de frustração, de medo. Uma pessoa nesse estado tem certos comportamentos ainda mais viciados.

Platão com certeza diria que se você não estiver atento a esses elementos, externos e internos, está cavando ainda mais o seu buraco na caverna. Você não está fazendo o caminho de ascensão para sair da caverna. O doloroso e esforçado caminho para sair da caverna. Você está simplesmente entrando cada vez mais.

Uma professora minha costumava dizer o seguinte: nós temos uma força gravitacional que nos leva a relaxar a cabeça e olhar para baixo. Quando olhamos para baixo, só vemos o nosso umbigo. Esse é o viciado. Ele simplesmente vai buscar os prazeres da forma mais fácil, mais rápida e imediata. É muito mais simples fazer isso do que se esforçar para levantar sua cabeça.

3.13. PARA EVOLUIR

Quem quer sair da caverna, quem quer ter um elemento de conhecimento próprio, quem quer ter algum tipo de ação, quem quer formar sua personalidade, quem quer ter algo a mais desses elementos presentes em todos os sábios da humanidade, precisa se sobrepor aos defeitos, às dependências, aos prazeres pontuais, pois eles nos afastam desse caminho mais penoso, mas que vale muito mais a pena. Na verdade, não só vale mais a pena, como é o único caminho que realmente importa.

O mundo está cheio de pessoas que tentaram o caminho dionisíaco, o caminho dos prazeres, o caminho da satisfação pessoal do físico. É o

caso de uma figura atual, o Dan Bilzerian, um rapaz forte, que está sempre rodeado de mulheres em festas, em barcos. Ele é jogador de pôquer e tem muito dinheiro. Em uma entrevista, ele afirma: “ Eu realmente tenho prazeres ali, mas não é assim. Não é a mesma coisa do que antes, aquilo às vezes não significa nada, eu experimento vários vazios existenciais, eu tenho uma dificuldade absurda para manter isso.”. Então, essa vida meio que se tornou um trabalho para ele. Ele precisa manter uma personalidade que não diz nada, ele mantém alimentada uma personalidade criada por ele que definitivamente o afasta de sua essência. Temos uma aula no Núcleo de Formação aqui da Brasil Paralelo chamada “Formação do Ser - Ascensão e Queda” que fala exatamente sobre isso.

Essa outra jornada pode parecer interessante, mas, no final das contas, qualquer pessoa que aplica esforço mental consegue visualizar essa caminhada da evolução espiritual e entender que esse caminho dos prazeres, vamos dizer, terrenos, carnais, pontuais, esses prazeres mais ligados aos nossos instintos, nos afastam da nossa real essência. Se não fosse assim, os ricos e os que experimentam grandes prazeres estariam sempre muito felizes, muito completos, muito contentes, alegres, satisfeitos, e vemos diametralmente o caminho oposto.

Uma pessoa sábia é aquela figura calma, pacífica, espiritualizada. E quando digo espiritualizada, não tem nada a ver com uma fumaça que é uma entidade no além, mas sim de elementos que vão além do que os nossos olhos podem ver, além do que a nossa mente racional pode conceber. Estamos falando sobre elementos metafísicos, sobre o mundo das virtudes, sobre os comportamentos que visam a virtudes como a fraternidade e o amor, que não fazem tanto sentido do ponto de vista egocêntrico.

Um sábio, essa pessoa que atingiu uma esfera um pouco mais elevada de paz interior, quase nunca está pensando nesses prazeres que são explícitos. É até o contrário. Sabemos de Santos que evitavam isso para

conseguir ver algo além, porque é difícil.

O fácil, o que todo mundo faz, é exatamente isso. Eu sei que se eu comer um xis burger, eu sinto prazer. Você não precisa ser um gênio para falar isso. Você não precisa ser um prêmio Nobel para falar que uma pizza é gostosa. Da mesma forma, sabemos que a repetição do elemento prazeroso não desperta uma sensação igual a do início. Então, é interessante entender que o vício é um elemento que apresenta ligação com o funcionamento cerebral e que se estabeleceu, tem uma sobrevivência humana. Nós nos mantivemos vivos através disso, não podemos simplesmente ignorar esse elemento.

No entanto, há um determinado momento em que vamos lapidando os nossos vícios, em que eliminamos certos defeitos, em que diminuimos as dependências e conseguimos começar a adquirir um novo olhar para o mundo. Isso é um processo doloroso, difícil, trabalhoso, muitas vezes leva uma vida, às vezes nem chegamos totalmente lá.

Não podemos falar sobre vício e sobre esses defeitos e sobre as dependências somente no limiar físico. Seria um determinismo, um reducionismo muito grande. No entanto, um anão nunca vai jogar na NBA, ele tem uma limitação física. Isso não quer dizer que ele não pode jogar basquete muito bem e melhorar as suas habilidades. Tem gente que tem uma aptidão para música que chega a ser irritante. Escuta uma música um dia, lê e sai tocando. Essa pessoa, provavelmente, vai conseguir atingir patamares muito mais altos. Por outro lado, tem gente que é completamente boçal e idiota na música. Não consegue ler, aquilo não faz sentido algum para pessoa, nem mesmo para apreciar. Não é que esteja proibida de fazer música, mas essa pessoa tem uma certa restrição, ela não vai melhorar a ponto de se tornar igual a Chopin, Beethoven, Mozart.

Assim é com o nosso cérebro. Nós temos as limitações genéticas, nós temos as nossas limitações ligadas à nossa estrutura psíquica, que ainda não

sabemos muito bem como é formada, quais são os estímulos necessários, mas temos uma limitação e uma potência ali dentro. E é interessante que a gente saiba que são os elementos mais altos do ser humano que vão poder propiciar esse caminho de ascensão, principalmente o último, quando começamos a entender o ser humano com a sabedoria.

Como já mencionei, sabemos que os processos de aprendizado são oriundos de percepções, de informações, que captamos essas informações e podemos usá-las ou não. O certo seria assimilá-las e aquilo ali um dia fazer sentido. Mas, para conseguir assimilá-las, você precisa refletir, você precisa se manter em um certo grau de reflexão e silêncio meditativo. Quando nós estamos falando sobre bombardeamento de informações, pressa, bombardeado desses prazeres, é evidente que vamos ter uma mente que treme, uma mente que não consegue ter um caminho do ponto A ao ponto B, ou seja, um movimento amplo da mente. A mente treme, faz movimentos pequenos e praticamente disfuncionais. Para isso, a mente vai ter que entender o mundo, vai ter que olhar para esse mundo, assimilar os ensinamentos de uma forma muito mais cadenciada, olhar para si própria, apontar esses vícios e fazer com que se desenvolva em um caminho mais alto, sem tanta ligação com esses prazeres e com seu próprio sofrimento.

Na próxima aula, vamos falar sobre alguns mecanismos que estão ligados a esse aspecto. Como a psicologia vê isso de uma forma um pouco mais profunda do que apenas esse mecanismo cerebral.

4. PERGUNTAS

1) A forma de pensar tem uma importância na patologia?

Sem a menor sombra de dúvida. Uma das coisas mais importantes que o ser humano deve fazer é o enfrentamento com o elemento da morte, a finitude da vida. Quando isso acontece, acabamos eliminando um

vício do ser humano, que é achar que é imortal. A pessoa até pode acreditar na imortalidade da consciência, mas o elemento que conseguimos tocar vai morrer. Isso gera vícios, inclinações como, por exemplo, a intemperança e outros defeitos relacionados a achar que está permanentemente no planeta, que tem todo tempo do mundo e começar a ter atitudes e atos completamente desligados da real missão, da real possibilidade de exercer alguma ação nesse mundo. Quando a pessoa cria esses sistemas que se tornam muito arraigados e muito profundos, parecem até que se tornam a identidade daquela pessoa, ela tem o que chamamos de esquemas. Os esquemas são pensamentos truncados, enviesados, que levam a pessoa a achar que conhece sobre ela e sobre o mundo. Isso pode gerar um adoecimento. E quando essa pessoa começa a ampliar a sua razão, que é um dos primeiros passos, começa a ampliar também o rol de crenças sobre ela e sobre o mundo.

Por exemplo: você acena para uma pessoa na rua e esta não acena de volta. Há uma série de coisas que você pode pensar sobre isso. Há quem chore, achando que a pessoa a odeia, porque o pensamento dela naquele momento é de colocar seu ego no meio de um julgamento. Essa pessoa muda quando, antes de criar a emoção, antes de entrar no sistema límbico, usa os mili-segundos no sistema cortical para pensar nas várias possibilidades de interpretação. Em relação ao nosso exemplo, deixa de pensar que a outra pessoa não gosta dela e pensa que pode não ter a visto, que é míope, que pode estar num dia ruim. Ela entende que são tantas possibilidades que não há razão para criar uma emoção, muito menos uma emoção negativa. Quando começa a ampliar o rol dos pensamentos, você começa a diminuir a possibilidade de criar emoções negativas. E, se você não cria essas emoções negativas, também diminui a possibilidade de você criar mecanismos de adaptação a essas dores.

2) Através da dominação da linguagem é possível ter a dominação do prazer?

A linguagem é uma facilidade da expressão do ser. Então, uma pessoa que consegue captar do mundo, que consegue assimilar esses dados, ligá-los, fazer com que tenham sentido, transmitir para outrem, conseguir mostrar para o mundo as suas necessidades, os seus prazeres, consegue até encantar pessoas, isso definitivamente é uma excelente ferramenta. No entanto, não deixa de expressar o que aquele ser, mesmo calado, pode estar sentindo. Mesmo que a pessoa não tenha nenhum tipo de linguagem, não tenha nenhum tipo de expressão verbal, continua sentindo o prazer e a dor. Então, ela pode perpetuar os seus vícios mesmo desconectada de uma linguagem. Esse vício pode ser sobre qualquer assunto. Inclusive, pessoas que estão desconectadas têm uma predisposição maior a fazer algum tipo de vício.

4. BIBLIOGRAFIA

- 1) DIEHL, A. et al. Tratamento farmacológico para dependência química: da evidência científica à prática clínica. Porto Alegre: Artmed, 2010. 396 p.
- 2) DIEHL, A.; LARANJEIRA, R.; SILVA, R.L. Transtornos relacionados ao álcool. In: Associação Brasileira de Psiquiatria; NARDI, A.E.; SILVA, A.G.; QUEVEDO, J.L., organizadores. PROPSIQ Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 1. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2011, p. 105-144. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 3
- 3) EARP, Brian D.; Everett, Jim A. C.; SAVULESCU, Julian; SKORBURG, Joshua A. Addiction, Identity, Morality. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6506907/>
- 4) GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. A mente vencendo o humor. Artmed.
- 5) HARDING, Geoffrey. Constructing addiction as a moral failing. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1467-9566.ep11346491>
- 6) LARANJEIRA, Ronaldo; ZANELATTO, Neide. O tratamento das dependências químicas e as terapias cognitivo-comportamentais. Artmed.
- 7) KAPLAN, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A et al. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Artmed.
- 8) KESSLER, F.H.P; MOURA, H.F.; PIANCA, T.G. Transtornos relacionados ao uso de cocaína. In: Associação Brasileira de Psiquiatria; NARDI, A.E.; SILVA, A.G.;

QUEVEDO, J.L., organizadores. PROPSIQ Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 1. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2012, p. 121-166. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 2)

9) MALBERGIER, A.; OLIVEIRA JR, H.P.O. Transtornos relacionados às anfetaminas. In: Associação Brasileira de Psiquiatria; NARDI, A.E.; SILVA, A.G.; QUEVEDO, J.L., organizadores. PROPSIQ Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 1. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2011, p. 131-152. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 1)

10) PICCIN, J.; COSTA, M.L.B.; MANFRO, G.G. Benzodiazepínicos e hipnóticos. In: Associação Brasileira de Psiquiatria; NARDI, A.E.; SILVA, A.G.; QUEVEDO, J.L., organizadores. PROPSIQ Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 4. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2015, p. 83-127. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 3)

11) SALGADO, C.A.I. Transtornos relacionados à cannabis. In: Associação Brasileira de Psiquiatria; NARDI, A.E.; SILVA, A.G.; QUEVEDO, J.L., organizadores. PROPSIQ Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 1. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2012, p. 21-31. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 4)

12) WILSON, Gary. Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction. Commonwealth Publishing.