

Quando o prazer aprisiona

A fronteira sutil entre prazer e compulsão

CAMILA PEREIRA, DANIELA MORITZ, FLÁVIA LIMA E LAURA JEUNON

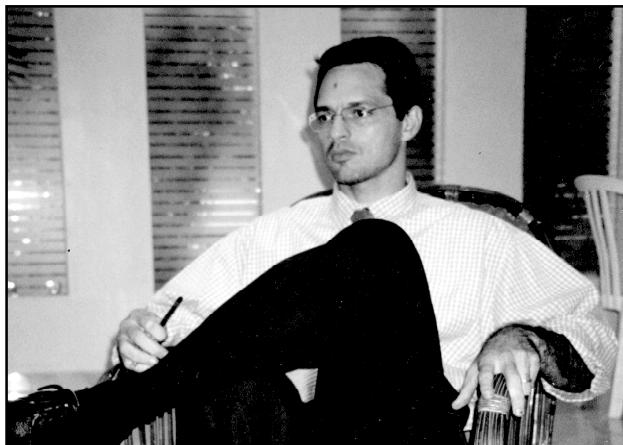
Iomar um chopinho após o trabalho, se deliciar com um farto jantar, ter uma boa noite de sexo, suar a camisa na academia, apostar numa rodada de pôquer com os amigos, passar no *shopping* para umas comprinhas... Prazeres que amenizam as dificuldades da vida e que não fazem mal a ninguém. Certo? Nem sempre. Para uma parcela da população, esses simples prazeres acabam virando um grande problema.

São pessoas que sofrem do que os especialistas chamam de transtornos obsessivos compulsivos ou dependências. Podem estar ligados a substâncias químicas, como o álcool e outros tipos de drogas, ou a comportamentos comuns, como comer, jogar, fazer sexo ou navegar na internet. Em qualquer dos casos, o que leva ao vício é a busca incessante por cada vez mais prazer ou a atenuação da dor. É ele que transforma os desejos em algo irresistível e que provoca a vontade da repetição. O diretor de tratamento da clínica de recuperação de adictos Jorge Jaber, Dr. Marcelo Carvalho, explica: "O comportamento compulsivo, inicialmente, está relacionado à sensação de prazer. No entanto, a médio e longo prazo, isso vai se caracterizando como um problema na vida da pessoa, um distúrbio comportamental, uma doença. O prazer começa gradativamente a ser substituído por sofrimento na ausência do vício".

Os limites do prazer

Mas como saber até que ponto essa busca pelo prazer é saudável? Existe uma dose exata para não nos tornarmos escravos da agradável sensação que tanto desejamos? Afinal, quais são os limites do prazer?

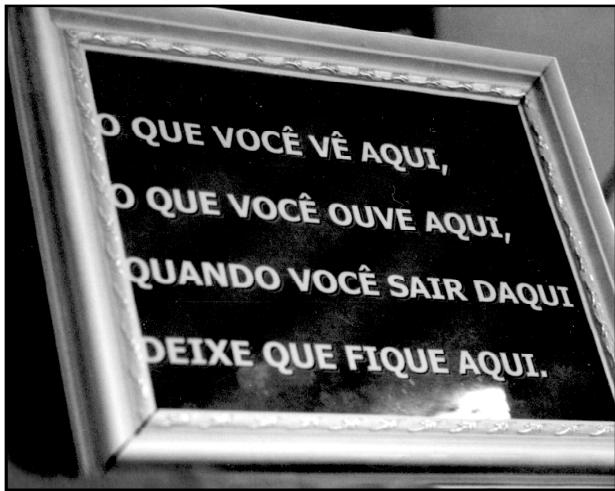
Daniela Moritz



Segundo o Dr. Marcelo Carvalho, o prazer é necessário para a saúde mental das pessoas

As respostas não são simples. Não há uma fórmula que diga, por exemplo, quantas vezes por semana é saudável fazer sexo, nem quantas cervejas alguém deve beber para não ultrapassar o limite do agradável e invadir o terreno do incontrolável. Assim como variam os objetos de desejo para cada um, variam as doses que separam o prazer da compulsão. Apesar da indefinição, pessoas que conhecem o problema de perto concordam que é o sofrimento que gera a percepção do problema: "As pessoas só chegam até a gente quando estão no fundo do poço, quando já perderam família, emprego, tudo" – relata A.W., coordenador do grupo Jogadores Compulsivos e ex-dependente.

"O prazer da droga e do álcool deixa a gente cego. Não tinha consciência de que eu estava passando dos limites. Só procurei ajuda depois que sofri muito: eu batia no meu filho, minha mulher foi embora e eu fui internado por causa da bebida" – conta Antônio Januário da Silva, membro dos Alcoólicos Anônimos.



O anonimato é imprescindível para que as pessoas se sintam seguras e à vontade nos grupos de mútua ajuda.

O que leva algumas pessoas a perderem o controle e outras não também é uma pergunta sem resposta única: "É um problema que ocorre por múltiplas influências: físicas, psicológicas e do meio em que a pessoa vive" – afirma Dr. Marcelo.

O fator biológico só é comprovado como desencadeador da compulsão nos casos da dependência de substâncias químicas, como álcool e drogas. Mas a ciência tem avançado nos estudos que demonstram as relações entre o nosso organismo e o desejo de repetição do prazer. A neurocientista Suzana Herculano Houzel, em seu livro *Sexo, drogas, rock'n'roll e chocolate - O cérebro e os prazeres da vida cotidiana*, explica como isso funciona. Nossa cabeça produz uma substância chamada dopamina, que atua sobre todas as formas de compulsão. É ela que transmite a sensação de prazer. Quando o desejo se realiza, ocorre uma súbita descarga de dopa-

mina no cérebro, o que gera grande satisfação. Essas alterações repentinas no metabolismo são fundamentais para compreender o processo de criação da dependência.

Mas são os aspectos psicológicos os mais determinantes para o surgimento do desequilíbrio em relação ao prazer. Geralmente, o que impulsiona o processo da compulsão são as perdas – emocionais ou materiais –, as frustrações, a instabilidade familiar ou a carência afetiva. "O comportamento compulsivo é só a ponta de um iceberg. Na maioria das vezes, ele é apenas o indicador de uma série de outros problemas emocionais e psicológicos que o indivíduo não manifesta. São problemas latentes que vêm à tona através da compulsão" – explica Dr. Marcelo Carvalho.

A experiência de F.V. confirma essa afirmação. Ele começou a fumar maconha com os amigos, esporadicamente, só pelo prazer. Mas, quando se deparou com alguns problemas, acabou perdendo o controle e se tornando dependente da droga. Hoje, livre do vício, ele analisa: "A dependência foi consequência de problemas na minha vida e de uma certa imaturidade minha para lidar com eles. Morava em Portugal com a minha família e tínhamos uma situação estável. De repente, perdemos tudo e tivemos que voltar às pressas para o Brasil. Além do aperto financeiro – algo que nunca tinha passado na vida –, meus pais quase se separaram, o clima ficou péssimo. Toda nossa estrutura foi ruindo aos poucos. Na terapia, que faço até hoje e acho fundamental continuar, lido com meus problemas e procuro não deixá-los em aberto, para não ficar vulnerável. São os vazios que te deixam nas mãos da droga. Ela te preenche".

Como saber se o prazer está virando compulsão?

O teste abaixo é aplicado pelos Jogadores Anônimos para diagnosticar a dependência, mas os sintomas são comuns a quase todos os comportamentos compulsivos.

1. Você desperdiça seu tempo de trabalho por causa do jogo?
2. Você tem causado infelicidade na vida familiar devido ao jogo?
3. Sua reputação está afetada devido ao jogo?
4. Já sentiu alguma vez remorso após ter jogado?
5. Alguma vez você jogou mais tempo do que havia planejado?
6. Alguma vez você jogou para escapar de preocupação e problemas?
7. Alguma vez você cometeu algum ato ilícito para poder financiar o seu jogo?
8. Você tem dificuldades para dormir devido ao jogo?
9. Você acredita que este impulso para jogar deve-se a desilusões e frustrações?
10. Você considerou alguma vez a auto-destruição como resultado do jogo?



Como aponta F.V., o tratamento contínuo é uma necessidade nos casos de dependências e compulsões, uma vez que não existe cura, apenas controle. Nesse processo, os grupos de ajuda mútua desempenham papel essencial. O mais famoso e antigo, os Alcoólicos Anônimos, serviu de base para os que vieram depois: Narcóticos Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, Dependentes de Amor e Sexo Anônimos, Jogadores Anônimos, entre outros. Dentre os princípios das entidades, o mais importante e respeitado é o anonimato. É ele que garante a integridade dos membros, a segurança e a confiança no tratamento. As reuniões consistem basicamente em uma troca de experiências através de depoimentos. “Não há psicólogos ou qualquer profissional de fora. Ninguém melhor que um compulsivo para entender e ajudar outro compulsivo”, afirma A.W.

O Dr. Marcelo Carvalho reconhece a importância dos grupos de mútua ajuda, mas alerta para a necessidade de acompanhamento médico em casos que podem levar à morte, como os de dependência química ou os de compulsões alimentares.

A sociedade do prazer

A sociedade capitalista de hoje, através do culto ao consumo e da produção constante de desejos, torna mais difícil ainda o processo de controle da compulsão. São milhares de estímulos o tempo todo para que as pessoas se entreguem aos prazeres. Para quem precisa controlar o impulso de comer, de jogar ou de fazer sexo, por exemplo, esse modelo é um obstáculo a mais. “O prazer está, hoje em dia, muito relacionado ao consumo. E aí entra o poder do *marketing* e da publicidade para vender produtos, esteja você precisando dele ou não. É uma grande distorção e uma armadilha que o ser humano criou para si mesmo. Nós criamos isso, consumimos isso, e agora parece que estamos sendo consumidos também” – afirmou Dr. Marcelo Carvalho.

Mas não somos só nós. Ao longo da história da humanidade, não se conhecem sociedades sem vícios. Aliás, os primeiros registros do consumo de álcool e ópio datam do período entre 4000 a 3000 a.C.



Assim como variam os objetos de desejo para cada um, variam as doses que separam o prazer da compulsão

Abordar o tema da compulsão pode nos levar a interpretar o prazer como algo perigoso, causador de sofrimento. O filósofo alemão Arthur Schopenhauer, por exemplo, desenvolveu uma análise bastante pessimista do prazer. Para ele, a vida é “uma morte perpétua”, pois a sede pelo desejo é inextinguível. Quando uma sensação de satisfação se prolonga, surge o tédio; quando o tédio se detém, torna-se novamente desejo. Já para Nietzsche e Freud, é justamente a idéia do pêndulo entre satisfação e insatisfação que faz do prazer, além de necessário, o próprio motivador da vida.

É desta visão mais otimista que compartilha o Dr. Marcelo Carvalho: “O prazer é algo completamente necessário. Nós estamos nesse mundo para sermos felizes. A incapacidade de ter e produzir prazer é que leva as pessoas a desenvolverem comportamentos compulsivos na tentativa de buscar externamente, através de um objeto ou de uma atitude, o prazer que elas não conseguem produzir internamente”. 

Onde procurar ajuda

A.A. – Alcoólicos Anônimos

Tel: (21) 2253-9283
(21) 2233-4813

C.A. – Comedores Anônimos

Tel: (21) 2524-6137
(21) 2262-8468

D.A.S.A. – Dependentes de Amor e Sexo Anônimos

Tel: (21) 3334-3203

J.A. – Jogadores Anônimos

Tel: (21) 2516-4672

N.A. – Narcóticos Anônimos

Tel: (21) 2533-5015