



Media: ELLE

Page: 72-74,76

Published at: 01-11-2023

Author: Surface: 2959.23 cm² Circulation: 34300

Subjects:



**Φοβόμαστε
τον πόνο
ή την απόλαυση;**

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΘΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ; ΚΑΙ ΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΤΟ ΚΑΚΟ ΕΧΕΙ ΝΑ
ΑΝΑΖΗΤΑΜΕ ΤΟ ΦΩΣ ΟΤΑΝ ΓΥΡΩ ΜΑΣ ΑΠΛΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ; ΜΙΑ
ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΗ ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΕΞΗΓΕΙ ΓΙΑΤΙ «Η ΓΕΝΙΑ ΤΗΣ ΝΤΟΠΑΜΙΝΗΣ» ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ
ΝΑ ΜΗΝ ΜΠΟΡΕΙ ΠΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ.

Λύσι ΝΑΝΣΥ ΚΑΛΛΙΚΗ

Π

απόστε pause, δυο λεπτά θα μιλήσω μόνο», λέει η Μαριάννα αφήνοντας για λίγο την έφηβη κόρη της και τον άντρα της για να απαντήσει στο τηλεφώνημα από τη δουλειά. Ελάχιστα λεπτά αργότερα, επιστρέφει για να τους βρει και τους δύο να καζεούν στα social media. «Ναι, είναι Πέμπτη βράδυ, όλοι είχαμε μια δύσκολη μέρα και θέλουμε να χαλαρώσουμε, χωρίς να σκεφτόμαστε όλα αυτά τα τραγικά πράγματα που διαβάζουμε και ακούμε να συμβαίνουν γύρω μας συνεχώς και σε ολόκληρο τον κόσμο. Γι' αυτό και είπαμε να ξεκινήσουμε τον καινούριο κύκλο της σειράς που βλέπουμε. Αλλά μου κάνει εντύπωση που δεν μπορούμε να κρατήσουμε τα μάτια μας μακριά από την οθόνη ούτε για λίγα λεπτά. Είναι σαν να είμαστε εθισμένοι», σκέφτεται ανήσυχη.

Την ίδια ανησυχία με όλους εμάς που βλέπουμε προβληματισμένοι όλο και περισσότερους να απευθύνονται σε εφαρμογές, feeds και μηνύματα για να γεμίσουν και το παραμικρό «κενό» μοιράζεται και η ψυχίατρος Anna Lembke. Η βραβευμένη γιατρός έγινε γνωστή και έξω από τους ακαδημαϊκούς κύκλους με τη συμμετοχή της στην παραγωγή του Netflix *The Social Dilemma* (Το κοινωνικό δίλημμα), ένα ντοκιμαντέρ στο οποίο παλιά στελέχη των Google, Facebook, Twitter κ.ά. έριξαν φως στη σκοτεινή πλευρά των κοινωνικών δικτύων, αποκαλύπτοντας ότι οι αλγόριθμοί τους είναι φτιαγμένοι έτσι ώστε να μας κρατούν συνδεδεμένους για όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο. Από το πόστο της ως διευθύντρια Ιατρικής του Εθισμού στο Πανεπιστήμιο Stanford, μελετά εδώ και δεκαετίες τον εθισμό. Στο βιβλίο της *Η Γενιά της Ντοπαμίνης: Αναζητώντας Ισορροπία στην Εποχή των Απολαύσεων* (εκδ. Πατάκη), που κυκλοφόρησε πρόσφατα στα ελληνικά, εξηγεί ότι τα στοιχεία των επιστημόνων δείχνουν πως δεν είμαστε εθισμένοι μόνο στα social media. Είμαστε εθισμένοι, υποστηρίζει η ειδικός, σε έναν κόσμο υπεραφθονίας, όπου τα αμέτρητα ερεθίσματα έχουν έναν κοινό παρονομαστή: την ευχαρίστησή μας.

ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΝΤΑ;

«Όλοι επιθυμούμε μια ανάπαυλα από τον κόσμο», γράφει η Lembke. «Ένα διάλειμμα από τις εξωπραγματικές απαιτήσεις που έχουμε συχνά από τον εαυτό μας και από τους άλλους. Είναι φυσικό να αποζητούμε να πάρουμε μια ανάσα από τις έγνοιες που διαρκώς μας απασχολούν. Έτσι, καταφεύγουμε στις αναριθμητές ευχάριστες αποδράσεις που είναι διαθέσιμες σήμερα: ευφάνταστα κοκτέιλ, το οικοσύστημα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αδιάκοπη παρακολούθηση τηλεριάλιτι, ένα βράδυ διαδίκτυα πορνό, πατατάκια και φαστ φουντ, βιντεοπαιχνίδια που μας μεταφέρουν σε τεχνητούς κόσμους, δεύτερης διαλογής μυθιστορήματα με βαμπίρ... Ο κατάλογος δεν έχει τέλος [...] Όλοι επιδιώξαμε σε συμπεριφορές -από την κατανάλωση ζάχαρης, την αγορά καταναλωτικών αγαθών, το άπαιστο, τη χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης έως τα διαδικτυακά ψώνια- που θα θέλαμε να είχαμε αποφύγει ή που σε έναν βαθμό μετανιώνουμε». Είναι τόσο έντονο αυτό το φαινόμενο της συνεχούς επιδίωξης της ευχαρίστησης, ώστε η συγγραφέας μιλάει για τη «γενιά της ντοπαμίνης». Μια γενιά που, αντίθετα με όλες τις υπόλοιπες, δεν ορίζεται από χρονολογίες γέννησης αλλά από ένα κοινό, ωστόσο καθοριστικό γνώρισμα: χωρίς να το συνειδητοποιούμε, ανασπάζουμε συνεχώς ερεθίσματα που μας προσφέρουν ευχαρίστηση, αφού προκαλούν την παραγωγή ντοπαμίνης, της οργανικής ουσίας που είναι γνωστή και ως «νευροδιαβιβαστής της ευφορίας, της επιβράβευσης και της ανταμοιβής».

ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ

Κάθε φορά που ένα ερεθίσμα από το περιβάλλον ενεργοποιεί στον εγκέφαλό μας τη διαδικασία παραγωγής ντοπαμίνης, νιώθουμε ικανοποίηση. Το πρόβλημα είναι πως τα ερεθίσματα που προκαλούν απότομη και μεγάλη αύξηση της ντοπαμίνης λειτουργούν εθιστικά. «Οι επιστήμονες μετρούν μέσω της ντοπαμίνης την εθιστική δυναμική μιας εμπειρίας», εξηγεί η Lembke. «Όσο περισσότερη ντοπαμίνη εκλύεται από το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου,

τόσο πιο εθιστική είναι η εμπειρία». Μια βόλτα στο δάσος, ένα καλό γεύμα, ένα χαλαρωτικό ντους στο τέλος της ημέρας ή ένα ποτό με φίλους παράγουν και αυτά ντοπαμίνη σε ποσότητες που προκαλούν ευχαρίστηση, αλλά χωρίς να δημιουργούν εθισμό.

Αντίθετα, στο ντοκιμαντέρ *The Social Dilemma* η ψυχίατρος περιγράφει τι συμβαίνει, για παράδειγμα, τις πρώτες φορές που κάποιος μας κάνει tag ή mention: νιώθουμε ενθουσιασμό και είναι η παραγωγή και η απελευθέρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο που προκαλεί αυτή την ευχαρίστηση. «Αφού αυτό συμβεί, ασ πούμε, πέντε, δέκα, εκατό φορές, δεν νιώθουμε τον ίδιο ενθουσιασμό. Ο εγκέφαλός μας έχει αλλάξει, ως απόκριση σ' αυτή την ευχάριστη εμπειρία. Πολύ απλά γιατί όλα όσα μας δίνουν ευχαρίστηση παύουν να έχουν αυτή την επίδραση όταν τα επαναλάβουμε πολλές φορές. Πρόκειται για το φαινόμενο της νευροπροσαρμοστικότητας. Αν οποιαδήποτε δραστηριότητα που προκαλεί αύξηση της ντοπαμίνης την επαναλάβουμε πολλές φορές, χρειάζομαστε όλο και περισσότερη "έκθεση" σε αυτή, για να νιώσουμε την ίδια ευχαρίστηση. Με τον καιρό, εισπράτουμε λιγότερη ευχαρίστηση όταν δεν εκτιθέμεθα σ' αυτήν. Βρισκόμαστε σε κατάσταση έλλειψης ντοπαμίνης. Πρακτικά, είμαστε λιγότερο χαρούμενοι. Την εκατοστή φορά που θα μας ταγκάρει κάποιος, δεν νιώθουμε πια χαρά. Κι αυτό οφείλεται στο ότι δεν παράγεται πλέον αρκετή ντοπαμίνη στον εγκέφαλό μας. Θέλουμε κάτι ακόμα πιο δυνατό» καταλήγει η ειδικός.

ΖΥΓΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Στο βιβλίο της η Lembke αναλύει γιατί συμβαίνει αυτό. Μέσα στον εγκέφαλό μας υπάρχει μια ζυγαριά, στον έναν δίσκο της οποίας συσσωρεύεται ευχαρίστηση, ενώ στον άλλο πόνος. Άλλωστε, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει πως η επεξεργασία της ευχαρίστησης και του πόνου στον εγκέφαλο γίνεται στις ίδιες περιοχές. Αν δεν υπάρχει τίποτα στους δίσκους, η ζυγαριά είναι παράλληλη με το δάπεδο. Όταν νιώθουμε ευχαρίστηση, η απελευθέρωση ντοπαμίνης ►►

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: YOON JI YONG, STYLING: SONDA YEA, 3DARTIST: OH SEAE

ELLE *ψυχολογία*

γέρνει τη ζυγαριά προς την πλευρά της ευχαρίστησης. «Όσο περισσότερο και ταχύτερα χαμηλώνει ο δίσκος, τόσο μεγαλύτερη ευχαρίστηση νιώθουμε. Το σημαντικό όμως με τη ζυγαριά είναι ότι θέλει να παραμένει οριζόντια, δηλαδή σε ισορροπία. Δεν θέλει να κλίνει και πολλή ώρα προς τη μία ή την άλλη πλευρά. Κάθε φορά, λοιπόν, που γέρνει προς την ευχαρίστηση, ενεργοποιούνται ισχυροί μηχανισμοί αυτορρύθμισης για να την οριζοντιώσουν. Αυτοί οι μηχανισμοί δεν απαιτούν σκέψη ή βούληση, αλλά ενεργοποιούνται αυτόματα. Το εν λόγω σύστημα αυτορρύθμισης το φαντάζομαι ως εξής: καλικάντζαροι σκαρφάζουν στον δίσκο του πόνου της ζυγαριάς για να αντισταθμίσουν το βάρος της ευχαρίστησης. Οι καλικάντζαροι αντιπροσωπεύουν αυτή τη λειτουργία την οποία ονομάζουμε ομοιοστάση, την τάση δηλαδή όλων των έμβιων συστημάτων να διατηρούν μία φυσιολογική ισορροπία», αναφέρει η ειδικός. Όσο δεχόμαστε το ίδιο ή παρόμοιο ερέθισμα, η κλίση προς την πλευρά της ευχαρίστησης γίνεται πιο μικρή και πιο σύντομη. «Με την επανάληψη, λοιπόν, οι καλικάντζαροι γίνονται μεγαλύτεροι, πιο γρήγοροι και πιο πολλοί, οπότε χρειαζόμαστε πλέον ισχυρότερο ερέθισμα για να αποκοιμίσουμε την ίδια ευχαρίστηση», καταλήγει η Lembke, χαρτογραφώντας ουσιαστικά τον εγκέφαλό μας σε κατάσταση εθισμού. Με άλλα λόγια, όσο περισσότερη ντοπαμίνη απελευθερώνεται λόγω της εξάρτησής μας τόσο οδηγούμαστε σε μια κατάσταση ελλείμματος ντοπαμίνης. Η περιοχή του εγκέφαλου που σχετίζεται με την ανταμοιβή παύει σταδιακά να λειτουργεί, παράγοντας μικρή ποσότητα ή καθόλου ντοπαμίνη. Και, δυστυχώς, άσως και συμβεί αυτό, δεν μπορούμε πια να ευχαριστηθούμε τίποτα. «Το παράδοξο είναι ότι η ντοναθηνία, η επιδίωξη της απόλαυσης ως αυτοσκοπού, οδηγεί στην ανηδονία, που είναι η ανικανότητα να νιώσουμε οποιοδήποτε είδους ευχαρίστηση», συνεχίζει η ίδια.

Άλλοι πιο παλιά και άλλοι πιο πρόσφατα, όλοι ξεκινήσαμε να φτιάχνουμε τους λογαριασμούς μας στα social media, να ακολουθήσουμε φίλους, γνωστούς και ανθρώπους που θαυμάζουμε και εκτιμάμε,



Ο εγκέφαλός μας προσαρμόστηκε να αποφεύγει τον πόνο και να επιδιώκει την ευχαρίστηση για να εξασφαλίσει την επιβίωσή μας σε έναν (παλιό) κόσμο ελλείψεως, εξηγεί η Anna Lembke στο βιβλίο της *Η Γενιά της Ντοπαμίνης*. «Ο φυλογενετικά πανάρχαιος νευρολογικός μηχανισμός επεξεργασίας της ευχαρίστησης και του πόνου έχει παραμείνει εν πολλοίς αμεταβλητός σε όλα τα είδη στην πορεία της εξέλιξης. Εξελιχθηκε και προσαρμόστηκε τέλεια σε έναν κόσμο ελλείψεως. Χωρίς ευχαρίστηση δεν θα τρώγαμε, δεν θα πιναμε, δεν θα αναπαραγόμασταν. Χωρίς πόνο δεν θα προστατεύαμε τον εαυτό μας από τον τραυματισμό και τον θάνατο [...] Εδώ όμως εγκείται το πρόβλημα. Οι άνθρωποι, κατεξοχήν όντα της αναζήτησης, ανταποκρίθηκαν υπερβολικά αποτελεσματικά στην πρόκληση της επιδίωξης της ευχαρίστησης και της αποφυγής του πόνου. Μετατρέψαμε τον κόσμο μας, στον οποίο βασιλεύει η έλλειψη, σε έναν κόσμο υπεραφθονίας. Ο εγκέφαλός μας δεν έχει εξελιχθεί για να αντεπεξέρχεται σε αυτό τον νέο κόσμο. Το καθαρό αποτέλεσμα είναι ότι πλέον νιώθουμε πιο δύσκολα ευχαρίστηση και πιο εύκολα πόνο».

γιατί η διαδικτυακή κοινότητα ανοίγει μια χαραμάδα από όπου μπορούσε να περάσει το φως σε μια καθημερινότητα όλο και πιο ζοφερή. Στην πορεία, όμως, η γενιά της ντοπαμίνης βρέθηκε να κοιτάζει με βλέμμα απάθες αναρτήσεις και stories να διαδέχονται το ένα το άλλο, σε ένα συνεχές που, όντας ανεξάντλητο, ενέχει την υπόσχεση της αέναης ευχαρίστησης, αλλά αντιθέτως, ίσως μας στερεί την ικανότητα να νιώσουμε την παραμικρή ικανοποίηση...

Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ταυτόχρονα, όσο κυνηγάμε την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση, γράφει η

Lembke, τόσο αδυνατούμε να αντέξουμε τον πόνο που προκύπτει από τις αναπόφευκτες δυσκολίες της ζωής. «Εδώ και τρεις δεκαετίες βλέπω οι ασθενείς μου να έχουν όλες τις προϋποθέσεις για μια καλή ζωή - μια οικογένεια που τους στηρίζει, ποιοτική εκπαίδευση, οικονομική σταθερότητα, καλή υγεία - και όμως εκδηλώνουν εξουθενωτικό άγχος, κατάθλιψη και σωματικό πόνο. Όχι απλώς δεν αξιοποιούν τις δυνατότητές τους, αλλά μόλις και μετά βίας καταφέρνουν να σηκωθούν από το κρεβάτι το πρωί [...] Η επίμονη προσπάθειά μας να δημιουργήσουμε έναν κόσμο απαλλαγμένο από τον πόνο έχει μεταμορφώσει σε μεγάλο βαθμό και την ιατρική πρακτική», όπως μαρτυρά η μαζική συνταγογράφηση φαρμάκων όπως αντικαταθλιπτικά, διεγερτικά και ηρεμιστικά, σε όλες τις ανεπτυγμένες χώρες του πλανήτη.

Πέρα όμως από τα ακραία παραδείγματα αποφυγής του πόνου, η ειδικός διακρίνει πως «έχουμε απολέσει την ικανότητα να υπομένουμε ακόμα και ελαφριές μορφές δυσφορίας. Επιζητούμε διαρκώς να αποσπούμε την προσοχή μας από το παρόν, να διασκεδάζουμε». Και στην πορεία, εγκλωβισμένοι στον πλαστό κόσμο της ανεκπλήρωτης ικανοποίησης, χάνουμε την επαφή μας με τον εαυτό μας, τους άλλους και τη ζωή την ίδια. Γιατί ο πόνος και οι δυσκολίες, τα δύσκολα συναισθήματα και οι αντιξοότητες, τονίζουν εδώ και χρόνια οι ειδικοί, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και αποφεύγοντάς τα, το μόνο που κάνουμε είναι να αρνούμαστε την ανθρώπινη εμπειρία. Στην ταινία επιστημονικής φαντασίας *Serenity* του Joss Whedon, οι εθνικές ηγεσίες ενός πλανήτη διεξάγουν ένα μεγαλεπήβολο πείραμα: εμβολιάζουν όλο τον πληθυσμό κατά της απληστίας, της θλίψης, του άγχους, του θυμού και της απόγνωσης, με την ελπίδα να δημιουργήσουν έναν πολιτισμό ειρήνης και αρμονίας. Το πλήρωμα του διαστημόπλοιου *Serenity* επισκέπτεται τον πλανήτη για να τον εξερευνήσει, αλλά αντί να βρει έναν παράδεισο, αντικρίζει όλους τους κατοίκους νεκρούς. Το πλήρωμα τελικά λύνει τον γρίφο: «Η γενετική μετάλλαξη τους στέρνεσε κάθε όρεξη, ►

ELLE ψυχολογία

κάθε διάθεση για οτιδήποτε», εξηγεί η Lembke. «Οι κάτοικοι του πλανήτη είχαν πεθάνει από έλλειψη επιθυμίας, όπως πεθαίνουν στα εργαστήρια από ασπίδα τα γενετικά τροποποιημένα ποντίκια που δεν παράγουν ντοπαμίνη, επειδή δεν έχουν διάθεση να κάνουν λίγα βήματα για να τραφούν».

«Όλοι μας έχουμε μία φοβία με τον πόνο», συνεχίζει η συγγραφέας. «Κάποιοι παίρνουμε χάπια. Κάποιοι αράζουμε στον καναπέ και παρακολουθούμε ασταμάτητα Netflix. Είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε σχεδόν οτιδήποτε για να αποσπάσουμε την προσοχή μας από τον εαυτό μας. Όμως όλη αυτή η προσπάθειά μας να αποκλείσουμε το ενδεχόμενο του πόνου φαίνεται απλώς να έχει καταστήσει τη ζωή μας πιο οδυνηρή». Και η λύση που έχει να προτείνει είναι να αγκαλιάσουμε τον πόνο.

ΑΝΑΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Η Σόφι, που σπούδασε στο Stanford, ζήτησε τη βοήθεια της Lembke όταν συνειδητοποίησε ότι υπέφερε από κατάθλιψη και άγχος. Μεταξύ άλλων, αποκάλυψε στη γιατρό ότι στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας της ήταν απορροφημένη από κάποιο ψηφιακό μέσο: Instagram, YouTube, podcasts. Όταν η Lembke της πρότεινε να δοκιμάσει να περπατά προς τη σχολή χωρίς να ακούει κάτι από τα ακουστικά της και «απλώς να αφήνει τις δικές της σκέψεις να έρχονται στην επιφάνεια», εκείνη της απάντησε αποσβολωμένη: «Μα, είναι τόσο βαρετό». Η απόκριση της ψυχιάτρου ήταν σαφής: «Οι συνεχείς περιπασμοί που επιδιώκουμε με τις διάφορες συσκευές μπορεί να επιτείνουν την κατάθλιψη και το άγχος. Είναι πολύ εξαντλητικό να αποφεύγουμε διαρκώς τον εαυτό μας. Ίσως το να βιώνουμε τον εαυτό μας διαφορετικά να μας δώσει πρόσβαση σε νέες σκέψεις και συναισθήματα και να μας βοηθήσει να νιώσουμε πιο κοντά σε εμάς τους ίδιους, στους άλλους και στον κόσμο. Επιπλέον, η ανία, εκτός από πηλκτική, μπορεί να είναι τρομακτική. Μας αναγκάζει να έρθουμε αντιμέτωποι με μεγαλύτερα ερωτήματα, που αφορούν

το πεπρωμένο μας. Όμως αποτελεί και μια ευκαιρία ανακάλυψης και επινόησης. Δημιουργεί τον αναγκαίο χώρο για να σχηματιστεί νέα σκέψη, χωρίς την οποία απλώς αντιδρούμε σε ατέρμονα ερεθίσματα του περιβάλλοντος αντί να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ζει πραγματικά τα βιώματά μας».

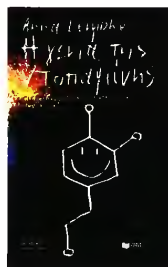
Σε συνέντευξή της στον βρετανικό *Guardian*, η ειδικός εξηγεί ότι τα ευρήματά της από τη μελέτη του εγκεφάλου συμφωνούν κι εκείνα με αυτή την προσέγγιση. Τα συνεχή ερεθίσματα ενεργοποιούν τον μεταιχμιακό εγκέφαλο, το κέντρο των συναισθημάτων, αντί για τον προμετωπιαίο φλοιό, στον οποίο συντελούνται οι διεργασίες για την επίλυση προβλημάτων, τη διάνοση και τη διαμόρφωση ενός πλάνου δράσης: «Σιγά σιγά χάνουμε την ικανότητά μας να επιλύουμε τα όποια προβλήματα προκύπτουν και να διαχειριζόμαστε τη δυσφορία και τον πόνο στις διάφορες μορφές που μπορεί να πάρουν».

Τα καλά νέα είναι ότι αν μετριάσουμε την έκθεσή μας σε όλα αυτά τα ερεθίσματα που αυξάνουν κατακόρυφα την ντοπαμίνη και αφεθούμε στις μικρές και μεγαλύτερες δόσεις πόνου που ενέχει η ζωή, ο εγκέφαλός μας -και η καθημερινότητά μας- αυτή επανέρχεται σε κανονικά επίπεδα και μπορούμε πλέον ξανά να νιώθουμε ευχαρίστηση. «Το καλό είναι ότι, αν περιμένουμε αρκετά, ο εγκέφαλός μας (συνήθως) αναπροσαρμόζεται στην απουσία του εθιστικού παράγοντα, οπότε ανακτούμε τη βασική ομοιοστατική ισορροπία μας. Η ζυγαριά οριζοντιώνεται. Τότε μπορούμε πάλι να ευχαριστιόμαστε από τις καθημερινές, απλές ανταμοιβές: έναν περίπατο, ένα ηλιοβασίλεμα, ένα γεύμα με φίλους», γράφει στο βιβλίο της η Lembke. Η «νυστεία από την ντοπαμίνη», που δεν είναι απαραίτητο να είναι καθολική, αλλά μπορεί να γίνει για τέσσερις εβδομάδες, είναι αρκετή για να αναπροσαρμοστεί ο εγκέφαλός μας. «Χαίρομαι που η νέα γενιά είναι συχνά πρόθυμη να κάνει ένα digital detox και τα νέα παιδιά πειραματίζονται για να δουν πώς νιώθουν όταν δεν ασχολούνται μονίμως με τις ηλεκτρονικές τους συσκευές. Μόνο

σταματώντας για μια χρονική περίοδο μπορούμε να αντιληφθούμε πώς η τεχνολογία επηρεάζει την ψυχική μας υγεία», δήλωσε το περασμένο καλοκαίρι στο αμερικανικό περιοδικό *Time* η ειδικός. Η ενσυνειδητότητα, η συμπόνια προς τον εαυτό μας και τους άλλους, όπως και κάποια φάρμακα ναλτρεξόνης (πάντα έπειτα από συνεννόηση με τον γιατρό μας) έχουν επίσης καλά αποτελέσματα.

ΑΛΗΘΙΝΗ ΖΩΗ

Και το κυριότερο, χωρίς τη συνεχή απόσπαση από έξω, μπορούμε να στραφούμε εντός μας και να αρχίσουμε να ζούμε με ειλικρίνεια: ως ατελή πλάσματα που είμαστε, με τα ταλέντα και τις δυσκολίες μας που έχουμε να δουλέψουμε ο καθένας, στον εξίσου ατελή αλλά αληθινό κόσμο όπου η χαρά συνυπάρχει με τον πόνο. Αυτό είναι που τελικά μας προτρέπει στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου της να κάνουμε η Anna Lembke. «Τι θα γινόταν αν, αντί να επιζητούμε τη λήθη μέσω της απόδρασης από τον κόσμο, αφοσιωνόμασταν σε αυτόν; Τι θα γινόταν αν, αντί να επιδιώκουμε να αφήσουμε πίσω τον κόσμο, προσπλωνόμασταν σε αυτόν; Σε παροτρύνω να βρεις έναν τρόπο να προσπλωθείς απόλυτα στη ζωή που σου έχει δοθεί. Να πάψεις να τρέχεις να ξεφύγεις από την όποια κατάσταση προσπαθείς να αποδράσεις. Να σταθείς, να κάνεις μεταβολή και να αναγνωρίσεις το πρόβλημα, όποιο κι αν είναι. Και μετά σε προκαλώ να κινηθείς προς το μέρος του. Έτσι θα δημιουργήσεις μια προοπτική: ο κόσμος να σου αποκαλυφθεί ως κάτι μαγικό που σου προκαλεί δέος και από το οποίο δεν χρειάζεται να αποδράσεις. Ο κόσμος μπορεί να γίνει κάτι που αξίζει την προσοχή σου».



Το βιβλίο *Η γενιά της Ντοπαμίνης* κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Πατάκι.