

PENÍNSULA

DOPAMINA BAJO CONTROL

MICHAEL E. LONG

Entiende por qué actúa en tu contra y cómo convertirla en tu aliada

POR EL AUTOR DEL BEST SELLER INTERNACIONAL DOPAMINA.

A LA VENTA EL 8 DE ENERO

***Autor disponible para entrevistas**



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laia Barreda | Responsable de Comunicación Área de Ensayo
659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es

La dopamina es la clave para comprender nuestros impulsos y reacciones. Si quieres mejorar tus hábitos y tu forma de ver el mundo, empieza por aquí.

¿Por qué nunca es suficiente? Buscamos más éxito, más placer, más reconocimiento... y aun así seguimos insatisfechos. La respuesta está en la dopamina: la molécula que impulsa nuestro deseo, motivación e ilusiones, pero que también logra atraparnos en un ciclo de recompensas perpetuo. Michael E. Long revela cómo, gracias a un control adecuado, esta hormona puede convertirse en la clave de una vida más feliz y emocionalmente estable, ayudándote a calibrar tus sentimientos, hábitos y decisiones.

«Este libro es un manual práctico para el día a día y una reflexión filosófica sobre el sentido de la vida. Entretenido, informativo y convincente, su lectura es imprescindible para quien quiera sentirse mejor.»

Anna Lembke, autora de *Generación dopamina*

EL AUTOR



©Peter Nash

MICHAEL E. LONG físico de formación, es coautor del *best seller* internacional *Dopamina*, traducido a más de veinte idiomas. Autor polifacético, como dramaturgo ha estrenado más de una veintena de obras, la mayoría en escenarios de Nueva York. Como guionista, ha sido finalista del gran premio de guion en el Festival de Cine Slamdance. Y en su faceta de redactor de discursos, ha trabajado para miembros del Congreso de EE. UU., secretarios del gabinete presidencial, candidatos a la presidencia y directivos de empresas del Fortune 10. Conferenciante habitual, ha ofrecido charlas por todo el mundo, incluyendo la Universidad de Oxford, y es profesor titular en la Universidad de Georgetown, donde imparte clases de escritura.

ALGUNOS EXTRACTOS DE LA OBRA

Del prólogo de Daniel Z. Lieberman, coautor de *Dopamina*:

«Estas páginas no ofrecen respuestas fáciles, porque las respuestas fáciles no suelen funcionar ante las complejidades de la vida. Este libro nos da respuestas difíciles, de esas que permiten explotar al máximo tu energía y tu perseverancia. La dopamina es potente e ingeniosa. Hay que ser fuertes de carácter para sacar provecho de ella, pero con eso no basta. También debemos comprender las artimañas de la dopamina para ser capaces de contrarrestarlas. Espero que esta secuela te enseñe a controlar la dopamina para que esta no te controle a ti. Te mostrará a qué debes prestar atención, cuándo perseverar y, al final, cómo lograr una vida bien vivida.»

INTRODUCCIÓN

«Pero si hablamos de la experiencia cotidiana de la vida moderna, el punto de partida es la dopamina. Es una molécula clave para comprender nuestros instintos y por qué nuestra respuesta es la que es. En casi todo lo que te propongas, si quieres mejorar tu situación y tu actitud, ignora los otros neurotransmisores y empieza por aquí. La distancia es sideral. ¿Quieres resolver una relación sentimental? Dopamina. ¿Separar la lujuria del afecto? Dopamina. ¿Resistirte a la atracción de una conducta peligrosa? Dopamina. ¿Acallar esas voces que te quieren hacer consumir porno, ser infiel, usar las redes sociales, buscar compulsivamente malas noticias en internet, drogarte, rendirte, anteponer el trabajo a la familia o que tus responsabilidades más importantes bajen unos cuantos puestos de la lista de cosas pendientes? Dopamina, dopamina, dopamina.»

«**Seguro que puedo encontrar algo mejor, pensamos. Quiero... más.** Y he aquí la ironía: la dopamina nos ha permitido construir un mundo que satisface la mayoría de nuestras necesidades e incluso de nuestros caprichos; un mundo tan desprovisto de amenazas inmediatas que casi nunca necesitamos la respuesta explosiva y urgente de la dopamina. Y como la evolución es lenta, eso acarrea un nuevo problema: gran parte de lo que hace la dopamina resulta, además de innecesario, problemático.»

«**Esta parte del cerebro nos ha programado para ser insaciables.** Tan pronto como en nuestro pequeño rincón de mundo se acaban las sorpresas y distracciones, nos entra la picazón. Es entonces cuando la molécula de la aidez nos enloquece y nos impulsa a perseguir algo nuevo, en una búsqueda agobiante de diversión que a menudo se hace pasar por una necesidad genuina.»

PARTE 1: LAS CLAVES DE LA DOPAMINA

«La dopamina desempeña un papel fundamental en muchas de nuestras acciones y reacciones conscientes, en especial, en aquellas que tienen que ver con la motivación, la recompensa y la elección. Nuestros sentimientos y actos suelen empezar así: *¿Ves eso que no tienes? ¿Eso que nunca habías visto? Está lleno de posibilidades y deberías echarle un vistazo. Lo quieres. Puede que incluso lo necesites. Y si lo consigues, es muy probable que te sientas más seguro, más satisfecho..., más de todo. No dudes de lo que sientes. ¡Arreando! [...]* Ese sistema nos proyecta en mil direcciones distintas, muchas de ellas destructivas.

«Algunos alicientes tienen un valor genuino, pero los demás fluctúan entre la diversión inocua y la alteración mortal. **Lo que queremos acostumbra a chocar con lo que necesitamos.** El resultado más común de este conflicto, que probablemente te ha llevado hasta este libro y su predecesor, es que este desfile de alicientes — algunos de los cuales son discutibles y otros deseables— nos provoca hastío, insatisfacción y **la sensación de que la avidez insaciable nos acaba vaciando.**»

«Al poco de conseguir algo, nos surge una pregunta engorrosa: ¿esto es todo? Cuando uno ya lleva un tiempo en esa rueda, empieza a buscar algo más aparte de la acumulación de posesiones e hitos, algo que dé más sentido a su vida.»

«**Si los humanos adquirimos una curiosidad por las cosas nuevas, fue porque estas podían ayudarnos a sobrevivir. A los primeros humanos les resultaba útil, pero, en el mundo moderno, eso nos hace vulnerables a distracciones innecesarias, farragosas o incluso peligrosas.** Esta propensión de antaño se activa excesivamente para la vida que llevamos ahora. En un mundo tan seguro como el nuestro, esta curiosidad constante y superflua conlleva un coste.»

«Así es como la dopamina nos hace sacrificar cosas buenas que ya tenemos por cosas que únicamente podrían ser buenas. Apunta más allá del horizonte, donde no nos alcanza la vista. La dopamina genera el picor que no podemos evitar rascarnos. Nos lleva a arriesgar, a veces de forma insensata o irracional. Nos impulsa hacia delante con el cebo de un quizás; un quizás que nunca está asegurado y que a veces conlleva un elevado coste; un quizás para mejorar nuestra vida y hacerla más segura, más próspera, más interesante y más de todo. **Dan Lieberman y yo la llamamos «la molécula de la avidez» por una buena razón. Aunque lo que ya tenemos sea maravilloso, la dopamina nos hará sentirnos insatisfechos y nos llevará a codiciar otra cosa, por muy incierta que sea. Por eso es tan importante entender y controlar la dopamina.**»

«**La dopamina es la molécula del «deseo».** Conciene a cosas que escapan a nuestro control inmediato — el espacio extrapersonal— y lo hace a través de la anticipación y la planificación. [...] El circuito del deseo nace en lo más recóndito del cerebro, en el área tegmental ventral, donde se produce buena parte de la dopamina. Su fin se encuentra en el núcleo accumbens, que influye sobre el estado de ánimo y la conducta a través del sistema límbico. En cuanto se activa el circuito del deseo, ansiamos cosas que no tenemos y surgen sentimientos relacionados con él como la motivación, el entusiasmo y la anticipación. El circuito del deseo también nos persuade de perseguir lo que estamos persiguiendo. Es una experiencia intensa difícil de describir. Imagínatelo como la sensación placentera de poseer algo... antes de hacerte con ello de verdad. Este compás emocional suele ser superior a la propia consecución de lo deseado.»

«Por suerte, la dopamina del deseo tiene una cómplice, **la dopamina del control**, que aporta algo de reflexión. El circuito del control comienza su andadura en el mismo lugar que el del deseo, pero sigue otro camino. En lugar de liberar su dopamina en el sistema límbico, donde regulamos las emociones básicas, conduce sus moléculas a los lóbulos frontales. Eso es fundamental, porque en esos lóbulos planificamos y sopesamos opciones. Con la motivación del sistema límbico y la estimación de los lóbulos frontales, conseguimos un poder enorme. Primero, el circuito del deseo genera interés en aquello potencialmente útil. Luego, el

circuito del control permite dilucidar si merece la pena perseguir ese interés y, en caso afirmativo, cómo hacerlo. Lo logra facilitando el pensamiento abstracto, la concentración y la habilidad para abordar tareas mentales complejas.»

«Los humanos tenemos más dopamina que ninguna otra especie. El resultado es el mundo donde vivimos, un mundo que no deja de mejorar. Y si es así es porque, antes de que fuera real, fuimos capaces de transformar una posibilidad dopaminérgica puramente mental en un hecho físico.»

«Lo que libera dopamina es la posibilidad de que algo exceda positivamente a nuestras expectativas. Es la fuerza de una buena sorpresa, que nosotros denominaremos necesitamos cada vez más y sentimos cada vez menos. Si recorremos continuamente una misma vía dopaminérgica, producimos este efecto. Cada vez la gratificación se apaga un poquito más, incluso hasta desaparecer del todo. Cada experiencia aumenta nuestra tolerancia a los estímulos: cuanto más transitada es una vía dopaminérgica, menos placer obtenemos de ella, así que terminamos aspirando a más solo para mantener la sensación. Esta necesidad creciente de estímulos se expresa en todo tipo de aventuras, de la escalada al sexo: cada «nuevo episodio» tiene que ser más extremo — más estimulante, más frecuente o ambas cosas— para ser igual de agradable que la última vez.* Hay un camino mejor. Podemos usar el sistema del control dopaminérgico para moderar nuestras elecciones.»

«Estimulando menos esas vías dopaminérgicas, conseguimos que la parte de nosotros que disfruta de esa actividad no se «canse». Si liberamos dopamina para obtener un placer inmediato a expensas de los daños a largo plazo — si sucumbimos a los cantos de sirena de la dopamina del deseo y dejamos que esta silencie el juicio y la planificación de la dopamina del control—, podemos caer víctimas de un hedonismo infinito. Buscaremos la satisfacción eternamente, sintiendo cada vez menos, hasta que llegaremos a esto: *Siempre me voy a sentir así. Ya nunca siento el placer de antes. Y no veo la salida.* Entonces es cuando corremos el riesgo de sufrir una sobredosis.»

«Cuando dejamos de encontrar placer en las cosas del aquí y el ahora, necesitamos reducir la dependencia de la anticipación dopaminérgica y explorar más a fondo lo que podemos experimentar con nuestros cinco sentidos.»

«Para encontrar un equilibrio entre el sistema dopaminérgico y los neurotransmisores del aquí y el ahora, hay que comparar lo que tenemos con lo que queremos. Debemos acarar el placer de lo real con la posibilidad de lo que podría ser; o, como he señalado antes, crear un equilibrio viable entre el deseo y el deleite. En una vida plena y gratificante, apreciamos ambas cosas. Ejerciendo el control sobre el impulso dopaminérgico, encontramos una forma de vida que nos satisface. Este acto de equilibrio determina nada más y nada menos que nuestra capacidad para encontrar la paz y sentirnos realizados. Debemos tener cuidado con los riesgos y recompensas de nuestra atracción por el futuro.»

«La dopamina no solo convierte la anticipación y la planificación en una experiencia embriagadora, sino que nos hace sobrevalorar lo gratificante que puede ser un éxito. Piensa en cómo te sentiste cuando empezaste tu primer trabajo. Sudaste tinta para conseguirlo. Creías que iba a ser el secreto de la felicidad. Pero al cabo de unos meses, tal vez te planteaste si había algo mejor por ahí. Seguramente el trabajo no estaba mal, pero ese «no

está mal» es el enemigo del impulso dopaminérgico. No estamos hechos para contentarnos. Estamos hechos para querer más.»

PARTE 2: EL CONTROL DE LA DOPAMINA

«¿Qué conlleva tener niveles bajos de dopamina? En general, los niveles bajos de dopamina cristalizan en un desinterés por las cosas nuevas o habitualmente llamativas, y en un interés menor por aquellas actividades y respuestas que antes resultaban mucho más interesantes. Las personas con poca dopamina suelen quejarse de falta de motivación, poca capacidad de concentración, depresión o tristeza, sopor o confusión y una menor libido. Un síntoma común de la depresión es la incapacidad para sentir placer, y eso se asocia con una señalización dopaminérgica reducida. ¿Qué conlleva tener niveles elevados de dopamina? Unos niveles de dopamina elevados se plasman en un menor control de los impulsos, un exceso de energía y, a veces, de agresividad. Los síntomas varían según la persona, pero hay gente que muestra fuga de ideas y una tendencia peligrosa a asumir riesgos.* En el caso de algunas enfermedades mentales graves, hay gente que sufre alucinaciones, delirios, manías e incluso psicosis.»

«La dopamina es una molécula polar, lo que significa que posee carga positiva y negativa. La BHE bloquea las moléculas muy polarizadas. En segundo lugar, la dopamina es grande, por lo que tiene un peso molecular relativamente alto.* Y la BHE también bloquea las moléculas grandes. Por eso no podemos introducir directamente la dopamina en el cerebro. Resumiendo, de momento no hay ninguna otra vía de acceso útil.** Esto también indica otra cosa. Como no hay forma de introducir la dopamina por la BHE, toda la dopamina que usemos en el cerebro se tendrá que fabricar allí. Aunque inyectáramos este neurotransmisor todos los días, no arreglaríamos el problema. La dopamina circularía por el torrente sanguíneo y nunca llegaría a donde se la necesita.»

El ayuno de dopamina

«Y eso nos lleva de nuevo a la **desensibilización de dopamina**. Si tienes las ventanas abiertas y de repente sopla un viento fuerte en la calle, cerrarás algunas. Si hay menos ventanas abiertas, significa que tiene que soplar más viento para que nosotros notemos sus efectos. Asimismo, cuando experimentamos un gran subidón de dopamina, el cerebro «cierra algunas ventanas», es decir, reduce el número de receptores que pueden atrapar y responder a las moléculas de dopamina. Cuanto más frecuentes son estos picos de estimulación — como sucede con el consumo continuado de ciertas drogas—, mayor es el número de receptores que se cierran indefinidamente o, a veces, incluso para siempre. Y si hay menos receptores disponibles, necesitamos más estimulación dopaminérgica para sentir algo. El aumento de la tolerancia conduce a la desensibilización. Y viceversa. La disminución de la tolerancia conduce a la restauración y la repoblación de los receptores. Eso sucede cuando la estimulación dopaminérgica se reduce considerablemente durante un largo período.»

«**Las cosas por su nombre.** Necesitamos un nuevo nombre. En vez de hablar de ayuno de dopamina, podríamos decir «revitalización de la dopamina». **Hay que huir de la censura puritana de toda clase de placer. La idea es rechazar el mazo de la estimulación descarnada para apreciar con matices las sutilezas que enriquecen nuestra vida. Llevamos años**

necesitando más estímulos para sentirnos bien, y ahora vamos a adaptarnos para necesitar menos. Así, nos transformamos para sentir más. Recuperamos lo que nos faltaba: logramos que sea más fácil obtener placer y ser felices. En consecuencia, sentimos una mayor gratificación y ampliamos el abanico de cosas de las que obtenemos placer.»

Posibles recursos dopaminérgicos futuros

«Una de las cosas que podemos estimular siguiendo este método es la dopamina. Los científicos que firmaron el artículo de 2013 estudiaron **el efecto de los sonidos binaurales analizando la creatividad**. La conclusión fue que esos sonidos parecían mejorar la capacidad cerebral para recopilar más ideas diferentes en un espacio relativamente corto de tiempo, un don llamado **«pensamiento divergente»** del que volveremos a hablar en el capítulo 10. Esta compilación de elementos dispares, una especie de lluvia de ideas, es el primer paso para poder pensar de manera creativa, porque las nuevas ideas provienen de la conexión de nociones sin relación previa. **En cuanto a la influencia sobre la dopamina, los resultados sugieren que las personas con baja dopamina son las que más se benefician de los sonidos binaurales**, mientras que las que tienen niveles normales o elevados no sacan tanto provecho. **De hecho, en otra rareza que demuestra cómo el cerebro se resiste a la «sobrexigencia», las personas con niveles normales o altos de dopamina pueden oír sonidos binaurales y llegar a perder capacidad creativa. No sabemos cómo funciona, pero hay un fenómeno interesante.** Algún día, los sonidos binaurales podrían ayudarnos a ser más creativos si tenemos una actividad dopaminérgica deficiente en una zona concreta del cerebro. En un futuro, es posible que incluso usemos estímulos auditivos para alterar los niveles de dopamina y cambiar el estado de ánimo, la percepción y la cognición.»

«En la medicina moderna no hay cura para la adicción. La gente aprende métodos para aplacar el ansia más extrema y, luego, aprende a lidiar con el gusanillo que queda. El resultado es excelente, pero no equivale a una cura. El problema se ve afectado por las emociones, el estado de ánimo y el deseo, que muy a menudo forman parte de cosas placenteras. Para «curar» la adicción necesitaríamos un compuesto que no solo se ocupara de aspectos concretos de la experiencia humana, sino que surtiera efecto únicamente en determinadas situaciones. En particular, tendríamos que dominar los antojos que la dopamina ayuda a causar. Con el tiempo, sucumbir a esos antojos hace que el placer disminuya, pero el deseo no desaparece. Ese es el poder de la adicción. Dicho eso, ahí podría esconderse una solución.»

«Cuando empecé a tomar semaglutida, el fármaco no solo redujo mi apetito, cosa que yo ya preveía, sino también mi antojo de comer. Y eso sí que no me lo esperaba. Me dijeron que podía pasar; simplemente no era capaz de imaginar que algo así pudiera ser real. Pero lo fue, y fue estupendo. Y luego me llevé una sorpresa todavía mayor: **también desapareció mi deseo del placer de comer, ese acto del aquí y el ahora tan tremendamente satisfactorio como es consumir un alimento delicioso**. Imagínate que te olvidas de alguien de quien estuviste enamorado. Eso pasa. Pero imagínate que te da igual si vuelves a enamorarte o no. Aunque parezca increíble, mi sensación fue esa.»

La terapia como solución para subir y bajar la dopamina

«Existe otra filosofía terapéutica que merece la pena valorar: **la logoterapia**, proveniente del griego *logos*, que significa 'sentido'. La logoterapia nació en los años cuarenta. Su ideólogo fue el psiquiatra austríaco **Viktor Frankl**, que afirmó que nuestra principal motivación es la necesidad de encontrar un sentido. Las ideas de Frankl constituyen un método y un marco terapéuticos en sí mismas, pero lo más habitual es que se utilicen como una capa adicional para enriquecer otros métodos. Las ideas de Frankl potencian especialmente la ACT, que nos insta a cambiar las cosas que podemos cambiar (gran parte de las cuales están dentro de nosotros mismos) y a aceptar las que no.»

«Algunos problemas son enfermedades o patologías a las que es mejor responder con un tratamiento formal. Otros, aunque desagradables, son habituales y pasajeros: un moderado estrés matrimonial, dificultades cotidianas de la paternidad, frustración laboral, etcétera. **Convertir la terapia en la opción por defecto para casi cualquier complicación terrenal significa renunciar a la valiosa labor de la autodisciplina para crecer como personas. Nos estamos negando la oportunidad de adquirir la resiliencia que necesitamos para afrontar los desafíos normales que la vida nos plantea.** Pide ayuda cuando la necesites, pero también tienes que creer en ti mismo y contar con tus amigos, tu familia, tu fe y tu experiencia. Muchos de nosotros estamos deseando convertir en patología cualquier dificultad, darle un nombre que se traduzca directamente en un tratamiento conocido. Esa tendencia es lógica si nuestra complicación es una cardiopatía o la diabetes, tengas o no tengas la enfermedad. Pero para situaciones que implican sentimientos y comportamientos difíciles, el «diagnóstico» puede ser subjetivo. Y, por si fuera poco, hacer ese diagnóstico es todavía más complicado porque escudarnos en algunas dolencias nos puede granjear simpatías, estatus o atención. Así que pregúntate si realmente sufres una enfermedad que requiere intervención o si solo estás dándole un nombre guay al problema para ahorrarte el esfuerzo de arreglar algo que en verdad tienes la fuerza para cambiar.»

PARTE 3: CÓMO ABORDAR LOS GRANDES PROBLEMAS UNO POR UNO

El amor y la pareja

«La dopamina y la búsqueda de «la persona indicada» están ensortijadas como las luces de Navidad del año pasado. **No hay ninguna experiencia más íntimamente humana que dependa tanto de nuestros circuitos del deseo y del control como la búsqueda denodada (y la tentación ocasionalmente indeseada) de una posible conexión romántica.** En estas ocasiones, la dopamina ejerce algunas de sus facultades más impresionantes. Los primeros instantes en los que conocemos a alguien son una oportunidad para el error de predicción de recompensa: es más habitual codiciar una pareja romántica que sentir la chispa en una primera cita, así que cuando la conexión promete, nuestras expectativas se disparan y se libera dopamina. El circuito del deseo nos avisa de las esperanzadoras posibilidades y mantiene viva nuestra atención. El circuito del control explora las posibilidades de interminable placer que ofrece estar con esa persona; en ese momento, esas imágenes mentales representan más o menos un 1 por ciento de realidad y un 99 por ciento de glamurosos ensueños dopaminérgicos de lo que podría ser. Ver un avión en el cielo, por ejemplo, nos hace pensar en unas vacaciones paradisíacas, pero, una vez que hemos embarcado, solo tenemos ganas de volver a bajarnos. Esa situación recuerda

a lo que sentimos respecto a los nuevos candidatos a pareja. El momento más prometedor, el subidón de dopamina, no ocurre cuando la relación se hace realidad, sino antes. De ahí los escollos que la dopamina plantea a la hora de encontrar a la persona indicada. Debemos recordar que lo que imaginamos seguramente no se corresponda con lo que nos depara el futuro.»

«El estudio demostró que muchas de las cosas que consideramos cruciales para la intimidad no importan tanto. No necesitas congeniar políticamente ni compartir gustos con alguien. Puedes iniciar una conversación creándote expectativas sobre lo que a la persona le va a gustar y lo que no, terminar descubriendo que te equivocabas y, aun así, sentirte unido igualmente a esa pareja. Incluso puedes decir de buenas a primeras que la conversación está pensada para uniros más; eso no hará ni más ni menos probable la conexión posterior. Lo cierto es que el factor clave de la intimidad es la sinceridad continua y mutua, la honestidad y la vulnerabilidad. Tener opiniones y actitudes semejantes puede ser muy relevante en etapas posteriores, pero cuando tiene que «saltar la chispa», eso no importa. Por lo tanto, tal vez se pueda inducir algo de amor; si no a primera vista, sí al menos después de una charla de cuarenta y cinco minutos.»

«Cuando estamos enamorados, uno de los sistemas para controlar la dopamina es decidir que estamos realmente enamorados. En cuanto te convences de que estás enamorado, dejas de perseguir el subidón de dopamina provocado por el amor nuevo y por el aura de misterio que rodea a las nuevas parejas, y empiezas a sentir más apego por la persona a quien quieres. Eso no solo es deseable, sino que es un método constructivo de poner punto final a la rueda dopaminérgica. Recuerda que el propósito evolutivo de la dopamina no es hacer placentera la búsqueda como fin en sí mismo. A veces la «promesa» de la dopamina se cumple. En ese caso, nos lleva al placer, la satisfacción y la seguridad que experimentamos en el aquí y el ahora. Entonces, abandonamos la búsqueda del amor — avivada por la anticipación dopaminérgica — y empezamos a disfrutar de la experiencia de estar enamorados, que está regida por los neurotransmisores del aquí y el ahora. Para dar este paso tan importante, necesitamos saber si estamos enamorados. Invertimos muchas horas en tratar de dilucidarlo. El problema es que la pregunta, «¿Lo estoy o no lo estoy?», es muy subjetiva.»

«Encontrar a nuestra media naranja es un ejercicio motivado por la dopamina del deseo. Todo empieza por buscar a alguien lo bastante diferente para que nos pique la curiosidad, pero lo bastante parecido para recordarnos lo que más valoramos. O, si expresamos el idilio amoroso en términos clínicos, empezamos buscando que nos sorprendan a través del error de predicción de recompensa. Si tenemos una experiencia mejor de la esperada, queremos saber más de esa potencial pareja, pero durante un tiempo nos deleitamos con saber solo un poquito. Imaginamos una infinidad de posibilidades exquisitas con esa persona, y lo hacemos de manera prácticamente infundada, esperando esa conexión humana imaginando su ideal. Al final, nuestras elucubraciones deben convertirse en saberes, así que la dopamina del control hace acto de aparición para rellenar las lagunas que se ciernen sobre esta persona desconocida. Normalmente averiguamos bastante rápido si merece la pena dar una oportunidad a lo que pueda surgir. Si decidimos que no merece la pena, nos sobreponemos al varapalo y seguimos nuestro camino. Pero si es que sí, la posible pareja se nos antoja aún más atractiva y le damos una oportunidad. Nuestros castillos en el aire se convierten en un primer borrador de lo que es posible.»

Abrazar a quien amas es bonito, pero nada lo es tanto como el amante al que aún no conocemos. La dopamina nos atrae hacia el amor revistiendo de optimismo (e incluso de confianza) cosas que no son seguras. Nos hace creer que una pareja sentimental podría ser la que siempre hemos

querido, la que satisfará todos nuestros deseos, la que por fin hará realidad nuestros sueños. En el amor, la dopamina va con todo. Y, por si no fuera suficiente impedimento a la hora de gestionar los problemas del corazón, hay otro factor neurológico que nos puede confundir, no respecto del amor posible, sino respecto del amor que ya tenemos.»

«El poder de la anticipación explica el valor del «carácter independiente» a la hora de mantener el apego. Cuando hablamos (Carly Simon cantaba) de una relación formal, a menudo decimos que «dos se convierten en uno», pero los que han estado en un vínculo así saben que suena mejor de lo que normalmente es. Lo que de verdad nos interesa es una variación de esa idea: dos personas que consagran una unión en la que conservan su carácter independiente. No reemplazar dos personas por una relación, sino construir una relación que se suma a lo que ya existe. Mantener ese carácter independiente garantiza una cierta distancia y, por consiguiente, algo de misterio, cosa que aumenta la emoción de la libido y la atracción dopaminérgicas. Si no hubiera distinción entre las dos personas, no quedaría nada por descubrir del otro y, si no queda nada por descubrir, no hay nada que pueda seducirnos para querer más. Como dijo Gregg Levoy: **«Nos interesa seguir teniendo hambre». Lo podemos conseguir cultivando la relación a la vez que cultivamos nuestra individualidad, no haciendo lo primero a expensas de lo segundo.»**

Productividad y avance

«La fuerza de los dos tipos de pensamiento radica en su combinación: el divergente sirve para abrir la mente y recoger información, mientras que el convergente permite reflexionar. [...] Desde un punto de vista neurocientífico, que su producción se mida de forma objetiva o subjetiva es secundario. En esencia, tanto las matemáticas como el arte exigen las mismas destrezas dopaminérgicas: la abstracción, la recopilación divergente de datos y el razonamiento convergente y la concepción mental de lo que todavía no existe. **Cada vez es más importante ser versado en arte y en matemáticas.** Dominar ambas ramas no solo genera más oportunidades, sino que muchos trabajos modernos lo requieren. En 2022, la Universidad Carnegie Mellon lo puso de relieve ofreciendo un nuevo grado en estudios de ingeniería y arte.»

«Solo somos capaces de hacer una cosa a la vez. Este límite es infranqueable, así que la multitarea no existe. La multitarea consiste en dejar de hacer una actividad para hacer otra. Cuando lo analizas así, entiendes por qué este método no sirve para hacer las cosas más deprisa. En verdad, te vuelve más lento, porque cuantas más transiciones haces, más tiempo malgastas. Hasta el 40 por ciento del tiempo que dedicamos a hacer varias cosas a la vez no se invierte en algo útil, sino en cambiar de labor y cambiar el chip. La configuración y reconfiguración constante de nuestro cerebro induce a error, ralentiza la ejecución, perjudica el aprendizaje y nos hace más susceptibles a las distracciones. Pero aquí no acaba todo. Aunque haciendo varias cosas a la vez no vamos a ser más productivos, sí podemos ser más originales. La fijación funcional es un sesgo en favor de lo conocido. Sucede cuando nuestra cognición solo valora métodos y conceptos conocidos, cuando la dopamina del control rige con mano de hierro y usa las herramientas lineales del pensamiento racional para resolver un problema, obligándonos a valorar solo lo que existe, y no lo que podría existir.»

El control de las redes sociales

«Todos sabemos que pasamos demasiado tiempo en las redes sociales. Pero ¿por qué lo hacemos? No solo queremos información, entretenimiento y conexión..., podemos encontrar esas cosas en otra parte. El culpable real es la dopamina. Las redes sociales están pensadas para atraparnos con un aluvión constante de sorpresas y novedades. Cada me gusta, comentario o nueva publicación es una posible «victoria», así que las redes sociales son como una máquina

tragaperras que nos mantiene en vilo. Piénsalo: tú deslizas hacia abajo esperando encontrarte las típicas actualizaciones de amigos y familiares, pero, de repente, ¡paf! Te topas con un meme tronchante, una noticia impactante o un jugoso salseo. Esa inesperada recompensa libera dopamina en tu cerebro y te hace desear más de lo mismo.»

«La naturaleza del sistema dopaminérgico encaja a la perfección con la naturaleza de las plataformas. El resultado es una búsqueda compulsiva no de la verdad, sino de la avidez. La gente que persigue el éxtasis de la invectiva ya no tiene que respetar los cortafuegos del mundo físico que, en persona, actuarían como freno. ¿Por qué actualmente las formas brillan por su ausencia? Cuando la gente no importa, las formas tampoco: ni el civismo, ni las normas, ni las tradiciones ni las reglas. Así que atacamos todo lo que nos toca las narices, a veces (y presuntamente) en nombre de la justicia. En general, lo hacemos para liberar dopamina sacando de sus casillas a gente con quien no estamos de acuerdo.»

La obsesión con las noticias

«La dopamina nos arrastra sin descanso hacia lo nuevo y desconocido. Lo puedes descubrir todo sobre tu esposo o esposa, convertirte en un experto en tu profesión, leer todos los libros de tu autor favorito y aprenderte todas las canciones de tu banda favorita, pero al final te quedarás sin cosas nuevas por saber. Hay una cosa que promete obsequiarte todos los días con algo inesperado: las noticias. Sobre todo, por ese motivo, a las personas altamente dopaminérgicas las atrae la política. La política no solo estimula constantemente la liberación de dopamina planteando problemas, sino que brinda una retahíla inacabable de factores y rostros nuevos que encajar con esas soluciones, nuevos datos y combinaciones para que la dopamina del control esté ocupada rumiando. Que esas noticias de última hora estén disponibles en todo momento simplemente deslizando el dedo por la pantalla del iPhone las vuelve todavía más irresistibles para los circuitos del deseo y del control.»

«En 2017, yo dejé de ver las noticias. Me da miedo que lo hayáis interpretado como: «En 2017, Mike empezó a ver mucho menos las noticias». Lo que he escrito, e hice realmente, es esto: «Dejé de ver las noticias». Todas. Bloqueé las páginas web de noticias en mi navegador y en el móvil. Cuando daban las noticias en la radio, cambiaba de emisora de inmediato. No esperaba a que acabaran los titulares, sino que cambiaba en el acto. Jamás cogía un periódico. Dejé de leer los artículos de opinión y análisis, algo que en mi caso tuvo mérito. (Vivo en Washington D. C. y me mudé aquí para dedicarme a la política, aunque ya no trabajo en eso.) Doy clases de relaciones públicas y enseño a argumentar, escribir profesionalmente, redactar discursos y elaborar artículos de opinión. He escrito discursos y editoriales para políticos, incluidos algunos candidatos a la presidencia de Estados Unidos. No empecé a seguir las noticias solo por instinto, sino porque lo disfrutaba muchísimo. Las razones eran diversas: me gustaba estar al día de lo que sucedía en el mundo, tener una opinión fundada, ser capaz de debatir seriamente de las cosas y poder ofrecer la otra cara de la moneda de tal forma que mi oponente tuviera que admitir su veracidad (como veis, más placeres dopaminérgicos). Aun así, tenía la sensación de que la política me robaba gran parte de mi vida interior, así que decidí que la manera más rápida y efectiva de descubrirlo y de arreglarlo era dejarlo de golpe y afrontar la «abstinencia». También era la más difícil, y yo lo sabía. Pensé que dejar de escuchar las noticias sería como comer menos o ver menos a mi familia. Me equivocaba. Al finalizar el año, me di cuenta de que el mundo había seguido su curso sin que yo le prestara atención.»

Conclusión: buscando una forma de vivir

«Los resultados de mi «búsqueda de la felicidad»* desembocan en algo más sólido y duradero que la diversión, que en sí misma es un resultado bastante positivo, teniendo en cuenta que el objetivo original solo era pasar el tiempo de forma agradable o rentable. **Al hacer algo para lo que servimos, creamos valor para otros. Eso, a su vez, contribuye a la sensación satisfactoria de que nuestra vida tiene sentido, de que deja una huella positiva más allá de nosotros mismos.** Y así es como la potente idea aristotélica se aplica al problema de la búsqueda dopaminérgica: solo experimentamos placer y sentido de manera sistemática cuando ambas cosas están entrelazadas.»



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Laia Barreda | Responsable de Comunicación Área de Ensayo

659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es