

POR QUE SOMOS TODOS DEPENDENTES...

(Andrew Weil)

Tradução: Renata Nacif de Toledo Piza Marins e

Eduarda Peixoto de Azevedo

Revisão Técnica: Susana Hertelendy

Recentemente, encontrei um artigo publicado na revista *Science* em 1961. O autor era um homem chamado Heinz von Forster, engenheiro eletricitista do MIT. O título do artigo era “O Dia do Juízo Final, Sexta-feira 13, 2026”. Von Forster, que não era um biólogo especialista em populações e cujo artigo provocou revolta nessa comunidade de biólogos, fez uma análise do crescimento da população mundial e desenvolveu um novo modelo matemático para contabilizar e prever a maneira como a população estava crescendo. Sua conclusão era de que a curva populacional seguia o que chamou de “crescimento super exponencial”, que a expansão da população era proporcional ao quadrado da taxa de crescimento. Von Forster preocupava-se com o tempo de duplicação da população humana, em outras palavras, o tempo que a população humana levava para crescer de números modestos para 1 bilhão era muito, muito longo. De 1 bilhão para 2 bilhões era uma pequena fração desse tempo, mas ainda um tempo longo. Enquanto eu crescia, a população do mundo era de 2 bilhões. O crescimento de 2 para 4 bilhões, aconteceu ao longo do meu período de vida - isso levou cerca de 30 anos. A previsão de Von Forster é de que de 4 para 8 bilhões levará cerca de 15 anos, de 8 para 16 bilhões em torno de 7 anos e $\frac{1}{2}$, e assim por diante.

Nessas bases, desenhou uma curva que descrevia essa expansão e concluiu que, em torno de 2026, com uma margem de 5 anos para mais ou para menos, a população do mundo iria alcançar o infinito, ou seja, toda a massa da terra teria sido convertida em pessoas. Portanto, o fim do mundo aconteceria como resultado de espremermo-nos todos até morrer. Evidentemente, muito antes da população do mundo se aproximar do infinito, haveria desastres de uma ou outra ordem – epidemias, guerras, fome, ou coisas do gênero.

Ao ser publicada em 1961, a matéria foi criticada em artigos subseqüentes da *Science* por matemáticos e biólogos especialistas em populações. O tema destes últimos, na época, era que a taxa de crescimento da população estava diminuindo e, portanto, os biólogos especialistas em populações passavam uma mensagem otimista. De qualquer modo, a *Science* de abril do ano passado¹ publicou uma longa carta escrita por um biólogo de populações que convocava os leitores a lembrarem de von Forster e de sua Curva do Dia do Juízo Final, e mostrava que o efetivo crescimento populacional desde 1961 não só seguiu o previsto por von Forster mas, na verdade, situava-se um pouco além da sua previsão. Isso significa que o fim do mundo, ou pelo menos o fim da civilização como nós a conhecemos, realmente não está distante. Eu diria que os desastres que virão no bojo desse crescimento populacional irão acontecer bem antes de 2026. Poderiam acontecer nos próximos 20 anos – bem no meio do nosso tempo de vida.

As razões das catástrofes globais que estão por vir têm intensa relação com comportamentos de dependência. O crescimento da população mundial tem muito a ver com fixação em sexo, por exemplo. A destruição das florestas tropicais e a poluição dos oceanos e das atmosferas possuem forte relação com a busca desenfreada por dinheiro e poder. O tema da dependência não pode ser desvinculado do contexto da iminência do fim da vida como nós a conhecemos.

Para Roger Walsh a dependência é o problema fundamental. Concordo plenamente com isso. É fundamental no sentido exato da palavra. É um problema

de essência. Está no âmago do ser humano. Está também no cerne de todos os problemas específicos que temos no mundo hoje em dia. Não posso imaginar área alguma em que seja mais importante tentar conseguir ajuda para nós mesmos e para todos.

E também sinto fortemente que a dependência é um problema universal. Todos nós nos flagramos em comportamentos de dependência. Quero acreditar que estejamos agora em um processo de mudança que nos permite começar a encarar a universalidade da dependência. Mas ainda há uma tendência a focar alguns tipos de dependência, considerando-as sérias, e a ignorar outras, ou por serem socialmente aceitáveis ou por não se encaixarem em nosso modelo conceitual de dependência.

Uma noite dessas, assisti a um filme de 1934, em preto e branco. Todos os personagens do filme fumavam. Não é de causar surpresa que gerações e gerações de americanos tenham ficado fascinados pelo cigarro! Estamos vivendo em uma época em que o consenso social está mudando. Fumar está se tornando fora de moda. Se você conversar com qualquer fumante perceberá quão irritados eles estão com o fato do fumo estar saindo de moda. É uma situação muito diferente daquela dos anos 30. Mas o legado dos anos 30 e dos anos anteriores condicionou nosso pensamento sobre o vício do tabaco.

Na Segunda Guerra Mundial, os soldados eram munidos com cigarro em suas rações. Havia uma tendência nas décadas de 1920 e 30 a encorajar as pessoas a fumar, seguindo a crença de que fumar facilitava a concentração. Basta rever edições da revista *Life* dos anos 50 para encontrar médicos vendendo cigarros. Nelas é possível encontrar páginas inteiras de anúncios de médicos em jalecos brancos com espelhos na cabeça, exibindo pacotes de *Old Golds* e dizendo: “Recomendo-os a todos os meus pacientes porque acalmam a garganta”. Imagine... Isso foi há 40 anos atrás. Foi apenas nos últimos 10 anos que a Associação Médica Americana foi forçada a livrar-se de ações da indústria do tabaco devido a protestos de seus participantes.

¹ O artigo foi escrito em 1994.

Quando eu era estudante na Escola de Medicina de Harvard, entre 1964 e 1968, me ensinaram que o tabaco não causava vício. Ensinaram-me que era um problema de saúde porque levava a enfisema e câncer de garganta, mas não havia uma só palavra que dissesse que provocava vício. Era um hábito psicológico e, portanto, sem importância. E, portanto, não era discutido. Na verdade, pouco ouvíamos sobre o que eles, de fato, consideravam como dependências. Basicamente, ouvimos um pouquinho sobre dependência de heroína, que era o modelo ou protótipo da dependência. Tabaco não se encaixava nesse modelo e, por isso, não era encarado com seriedade. Ninguém prestava atenção alguma a ele, e esse consenso era tão forte e afetava tanto a ciência americana que ninguém sequer pesquisava para descobrir por que aquela substância exercia um controle tão poderoso sobre o comportamento das pessoas.

Há anos insisto com as pessoas para que vejam no fumo o que ele realmente é. Viciados em heroína apenas precisam de uma, duas ou três doses por dia. Viciados em tabaco precisam fumar a cada 20 minutos. A cada 20 minutos, o cérebro requer um pulso discreto de uma elevada dose de nicotina vinda pelo sistema arterial. Por que ninguém pesquisou isso? Por que ninguém investigou para identificar tão profunda influência na fisiologia do cérebro? Ninguém pesquisou porque não se encaixava no modelo conceitual e porque se tratava de uma dependência socialmente aceitável. Bem, nos dias de hoje há muitas outras dependências socialmente aceitas às quais pouca atenção séria dedicamos. É extremamente difícil na corrente dominante da cultura norte-americana referir-se à compulsão por sexo como um conceito. Vivemos em uma cultura que nos diz que é desejável ter o máximo possível de orgasmos o tempo todo. Quando pergunto às pessoas, como parte da minha anamnese, se elas têm alguma dificuldade sexual, a resposta mais comum é de que não estão tendo atividade sexual suficiente. No contexto cultural em que vivemos, o sexo como dependência é invisível. Ou considere o trabalho excessivo ou a necessidade incessante de produzir mais dinheiro. Ambas são coisas que a nossa cultura nos diz serem positivas. Portanto não são encaradas da mesma forma em que é vista a dependência de uma droga pouco popular.

A meu ver, muitas de nossas teorias sobre dependência, bem como de nossas formas de encará-la são limitadas porque não consideram o espectro completo do comportamento dependente. Como exemplo, deixem-me ler uma definição de dependência desta conferência. Depois de mencionar que a dependência em si se estende muito além da dependência química, lemos o seguinte: “No sentido mais amplo, a dependência pode ser definida como uma atitude que considera vários aspectos do mundo material como fontes exclusivas de satisfação. Dependência, entendida dessa forma, representa um proeminente aspecto de toda a civilização ocidental, que perdeu a conexão com seus recursos interiores.”

Para mim, isso está longe de ser uma concepção de dependência no sentido amplo. E certamente não envolve apenas o mundo ocidental. Essa seria uma visão muito limitada. Em primeiro lugar, se é a atitude através da qual vários aspectos do mundo material nos fazem sentir bem, que tal a compulsão sexual? Seria ela uma dependência material? Quero dizer, ela pode envolver órgãos físicos e outras pessoas, mas o que realmente estamos abordando é uma dependência por uma experiência interna. E que tal a dependência ligada ao pensar? Aqui estamos tratando de algo raramente discutido na civilização ocidental. É discutido no Budismo. Na psicologia budista, a dependência do pensar é vista como um impedimento sério para a iluminação. É uma das razões para a meditação – tentar alguma libertação do pensamento. Portanto, poderíamos considerar as universidades como monumentos à dependência do pensar, atividade na qual a pessoa é recompensada pela beleza, complexidade ou novidade dos pensamentos que produz. Dado esse contexto social, com essas recompensas sociais, por que você sequer consideraria que pensar poderia se tornar uma dependência? E se a sua concepção é a de que a dependência envolve alguma coisa material e externa, então a situação não se enquadra e você nem presta atenção a ela.

Sustento que a essência da dependência é o anseio por uma experiência ou um objeto que faça com que a pessoa se sinta bem. É o anseio por algo

diferente de nós mesmos, ainda que este algo exista apenas no plano da imaginação. Também acho que a dependência é algo fundamentalmente humano, isto é, que afeta todas as pessoas.

É extremamente fácil sentir-se especial no que tange às nossas dependências. Esta é uma atitude que tenho encontrado com muita freqüência. Uma das coisas que no passado me deixava pouco animado em relação a alguns dos programas dos doze passos é o fato de tenderem a considerar algumas dependências como mais importantes que outras; de acharem que o vício do álcool é, de alguma forma, fundamentalmente pior, mais difícil, que o vício de café. Adoro falar sobre o vício em cafeína. Meu novo livro tem uma seção inteira sobre o vício do café. Para mim, é a droga mais interessante no momento, porque se refere a um vício oculto dentro da nossa cultura. Então não posso concordar com a opinião de que o alcoolismo é de alguma maneira mais importante que o vício do café. No nível em que estou abordando o assunto, ou seja, no nível no qual devemos perceber os vícios, estamos falando da mesma coisa. É o mesmo processo. É o mesmo anseio incontrolável por algo fora de nós que tem o poder de fazer com que nos sintamos bem. O que mais me interessa é como se dá este processo. Qual é a origem deste anseio? E qual é a solução para ele?

Tive uma paciente há quatro ou cinco anos que se injetava doses intravenosas de cinco a seis gramas de cocaína por dia. Nunca havia me deparado com um uso de cocaína nesta escala. Ela vinha fazendo este uso há seis meses e tinha entrado nessa dependência após vários anos “cheirando” enormes quantidades de pó. Quando foi morar com um traficante de cocaína, foi introduzida por ele ao uso intravenoso, o que rapidamente aumentou o volume de droga que usava até aquele momento. Admiravelmente, dada a natureza da droga e do uso feito por ela, minha paciente estava em boas condições de saúde. Ela, na verdade, mantinha um emprego. Era mãe solteira e, naquela ocasião, desempenhava um verdadeiro malabarismo para conseguir manter sua vida

organizada, a despeito do seu uso de drogas. Eu ignorava por quanto tempo ela ainda conseguiria manter essa situação.

Aprendi muitas coisas somente escutando-a falar sobre seu vício. Em primeiro lugar, ao descrever sua experiência usando a cocaína daquela maneira, ela descrevia os primeiros minutos após a primeira injeção do dia, como uma excitação súbita e um prazer sem limites. Mas o prazer acabava por aí. O resto do tempo – cinco ou seis horas – era preenchido com paranóia, tremores violentos, insônia e palpitações. Acho este fato interessante pois muita gente acredita que as pessoas se envolvem com vícios porque estes são fontes de prazer, mas quando se olha para indivíduos em situações extremas de dependência, especialmente os que se envolvem com substâncias ou comida, o percentual de prazer em relação ao percentual de sofrimento é mínimo. Não há tanto prazer envolvido na realidade, portanto, o prazer certamente não é o que sustenta um vício. E, assim, depois de discorrer de forma muito articulada sobre o quanto sua vida havia se tornado terrível desde que se tinha tornado escrava deste vício, minha paciente desviou o olhar e disse algo que expressava primorosamente a situação angustiosa de ser uma dependente. Ela disse: “eu quero não querer isso.”

Se você quer não querer coisas, como concretizar isto? O que é este problema de desejos incontroláveis? De onde vem? Qual a sua origem?

Parece-me que as filosofias espirituais orientais, especialmente o Budismo, têm muito a dizer sobre este tema. A primeira nobre verdade de Buddha é que a vida é de alguma forma incompleta e insatisfatória e, portanto, o que quer que se faça, algo estará sempre faltando. Permanece a sensação de que deve haver algo mais e que esse algo não pode ser suprido pelas coisas deste mundo e pelas coisas da vida. Esta insatisfação é freqüentemente traduzida como “a vida é sofrimento”. Suponho que exista realmente um sofrimento em decorrência disto, mas o termo “sofrimento” é muito facilmente interpretado mal pelos que falam a língua inglesa. Este não é seu sentido mas, sim, que a vida é incompleta, não

preenchida. A segunda nobre verdade é que a causa desta incompletude reside no anseio sem limites e no apego. Mas Buddha nada disse sobre a origem deste desejo enorme. Esta é a questão que sempre me interessou. Por que desejamos tanto? Por que todas as pessoas anseiam dessa forma? Por que não nos contentamos em simplesmente permanecer como somos? Se, na realidade, nossa essência profunda como criaturas é, em si, a pura consciência luminosa, por que necessitamos buscar algo fora de nós? Não é fácil responder a essa pergunta.

A visão predominante na medicina, na psiquiatria e na ciência contemporâneas é que a consciência é um epifenômeno que simplesmente emerge dos circuitos aleatórios cérebro ou de interações bioquímicas no cérebro. Em outras palavras, a consciência é acidental. Surge como produto da matéria organizada de uma certa maneira. Existe entretanto, uma opinião minoritária – podemos designá-la como visão mística – de que a consciência precede a matéria. Em outras palavras, a consciência é que é a primeira, e a consciência iniciou a evolução da energia e da matéria conduzindo-a a formas e estruturas cada vez mais complexas, aparentemente com o propósito de conhecer-se cada vez mais e melhor. No presente momento, o processo alcançou sua mais alta expressão através da consciência humana. Mas por que a consciência demandaria conhecer-se assim às avessas? Por que não poderia simplesmente permanecer na consciência contemplativa da bem-aventurança e do auto-conhecimento peculiares ao seu próprio existir? O paradoxo em si de toda a existência reside nesta questão.

O aspecto mais frustrante e interessante da física quântica e a visão quântica da realidade estão contidos nos paradoxos que a questão revela. Pressionando-se a investigação pelo conhecimento em qualquer direção, chegar-se-á ao limite do paradoxo. E a essência do paradoxo é a auto-referência. A razão pela qual a pessoa entra no paradoxo é por tentar, de alguma forma, referir-se à coisa da qual faz parte. Portanto, a antiga visão de que somos observadores passivos de um universo mecânico já não funciona. Estamos interligados; fazemos

parte do universo que tenta compreender a si mesmo. E, assim, chega-se a um *loop* eterno de paradoxos, tal como um cão correndo atrás do próprio rabo. E tudo começou com a consciência tentando conhecer-se a si mesmo e, neste processo, iniciando o ciclo da existência manifesta. Então o *big bang* não foi o evento que deu início a tudo. O *big bang* foi um efeito daquilo que eu chamaria de a pequena coceira.

E o que seria esta pequena coceira? O que teria perturbado a consciência a ponto de gerar tudo o que existe? Foi o enorme anseio primal. A meu ver, se quisermos chegar à raiz desse desejo primal teremos, literalmente, que nos remeter à origem do universo e à evolução da consciência humana. É tão fundamental assim, pois esses temas se ligam estreitamente ao fato de sermos humanos. Não se trata apenas de afirmar que a dependência é algo universal – ou que todos existimos dentro dela –, o fato é que a dependência é a nossa essência enquanto seres humanos. Não se trata de algo que possa ser renegado. Isso é impossível pois a dependência faz parte do âmago do nosso ser. É parte de quem somos. Dito isto, o que podemos fazer a respeito dos comportamentos de dependência? Só consigo pensar em duas coisas. A primeira é tentar colocar esse estado de coisas em movimento, é deslocar o foco para que suas formas de expressão sejam menos prejudiciais ao invés de mais prejudiciais. É melhor ser viciado em um programa de doze passos do que ser viciado em álcool. É melhor ser viciado em exercícios do que em cigarros. É possível fazer estes tipos de julgamento de valor sobre comportamentos de dependência. E esta forma de abordar a dependência não deve ser descartada pois, na realidade, talvez seja a única coisa que a maioria de nós possa fazer.

A única outra estratégia é tentar chegar à raiz desse anseio sem fronteiras. As religiões orientais nos fazem crer que isto é possível através de intensa introspecção, meditação e prática. Não tenho tanta certeza disto. Penso que talvez possamos trilhar um longo caminho e chegar bem lá no fundo. Entretanto, se a origem do grande anseio estiver realmente ligada à origem do universo, não tenho

tanta certeza de que suas raízes possam ser arrancadas. Acho que só nos resta fazer o que de melhor estiver ao nosso alcance. O que eu quero dizer com isso, é: “Vá atrás, tente conter esse grande anseio e busque compreendê-lo. Nosso maior erro é tentar negá-lo.”

Não acho que a dependência seja curável até que a expansão do universo mude de direção e que comecemos a voltar até aquele ponto único. Mas isso não deve ser uma fonte de desespero. Isso faz parte daquilo que somos. O que precisamos fazer é aceitar este aspecto de nossa própria humanidade e trabalhar para que ele não seja destrutivo em relação a nós ou às outras pessoas. Também precisamos celebrar esse grande anseio pelo que ele é em si. Celebrá-lo porque nos conecta a todas as outras pessoas e porque é uma fonte de grande compaixão e de grande empatia. É uma motivação para que trabalhemos com outras pessoas para impedir os tipos de comportamento destrutivo que acontecem nos dias atuais. Não consigo pensar em nada mais importante que isto.

Portanto, não permita que sua visão sobre dependência seja limitada pela definição que um grupo tenha dela. Este é o maior e mais importante problema que enfrentamos. É algo que todos compartilhamos e é o que nos liga aos outros e ao poder superior. É assim, simples assim.

Andrew Weil é botânico, físico e escritor. É, também, especialista em medicina alternativa e em educação preventiva; e defensor de tratamentos de saúde multi-disciplinares. É autor de inúmeros livros sobre consciência, drogas, saúde e sistemas de cura. Esse texto é uma versão revista de uma palestra apresentada pelo Dr. Weil na International Transpersonal Conference em Eugene, Estado de Oregon, E.U.A.

*O artigo original *Why we are all addicted* foi publicado em julho de 1994, na edição 43 da revista *MAGICAL BLEND*.*

O site do Dr. Weil é: <http://drweil.com>