

DOPAMINA



Companheiro mamífero,

A **dopamina** é a **ótima sensação de que uma recompensa está próxima**

A linha de chegada de uma maratona.

O cheiro de pão no forno.

O sorriso convidativo de uma pessoa especial.

A dopamina os faz sentir bem.

Você quer ter essa sensação boa o tempo todo, mas não pode cruzar a linha de chegada, comer pão ou receber sorrisos o tempo todo.

Felizmente, **seu cérebro o libera com antecedência quando uma recompensa é esperada.**

Quando você treina para uma maratona, ou passa o dia fazendo pão, ou vai em busca de alguém especial, **a dopamina motiva a busca.**

Seu cérebro libera outra gota a cada passo mais perto de uma recompensa.

Mas como isso define recompensas?

Como ele sabe quando você está mais perto?

Esta mensagem explica.

Para que você possa entender as coisas que fazemos para a dopamina

E desenvolver novas maneiras de obtê-la.

Como nossos ancestrais obtiveram dopamina

No estado natural, você não tinha geladeira, então precisava procurar comida o tempo todo.

Pense em uma época em que você estava morrendo de fome e lembre-se de como era bom aquele primeiro pedaço de comida.

Talvez fosse um sanduíche de manteiga de amendoim velho em um acampamento ou um prato de ramen em seu primeiro apartamento.

A dopamina deixou o gosto bom porque estava atendendo a uma necessidade.

Quanto mais urgente for a necessidade, mais dopamina.

Nossos ancestrais não esperaram até que estivessem morrendo de fome para procurar comida.

Seus cérebros anteciparam a boa sensação de atender a uma necessidade e começaram a pesquisar.

A dopamina torna a busca agradável.

Isso pode ser confuso no mundo de abundância de hoje, onde nossas necessidades físicas são atendidas.

De forma que **nosso cérebro se concentra nas necessidades sociais.**

Mais sobre isso na mensagem inicial de amanhã sobre **serotonina** e na seguinte sobre **oxitocina**.

Mas precisamos entender nosso mecanismo natural de busca e descoberta para compreender nosso desejo por dopamina.

Portanto, vamos examinar mais de perto a atividade forrageira no estado de natureza.

Imagens que examinam o mundo ao seu redor em busca de sinais de algo que atenda às suas necessidades.

Imagine sua empolgação ao ver uma fruta madura ao longe ou pegadas de animais no chão.

Seu cérebro libera dopamina quando vê algo ligado ao que quer que tenha acionado sua dopamina antes.

O bom sentimento motiva a ação para obter a recompensa.

Você dá um passo e, se seu cérebro perceber que a recompensa está mais próxima, ele libera mais dopamina.

Rastros de animais só o entusiasmam se seu cérebro os associar a uma necessidade do passado.

Você pode ficar animado ao ver uma nova lista de empregos.

Mas não qualquer lista, apenas um emprego que você espera que seja mais recompensador do que o que você tem.

Mas também aquele que você acha que pode conseguir.

Você é como um leão rodeado de gazelas.

Você poderia morrer de fome se corresse atrás de cada gazela, porque todas elas poderiam escapar.

Você tem que se concentrar em um alvo que você pode alcançar.

Você escolhe seu alvo com caminhos neurais construídos a partir de experiências anteriores.

Quanto mais você antecipa uma recompensa, mais dopamina libera.

A dopamina não é projetada para fluir o tempo todo sem motivo.

Isso não promoveria a sobrevivência.

A seleção natural construiu um cérebro que toma decisões cuidadosas sobre onde investir sua energia.

Ele examina os detalhes de seu ambiente em busca de um padrão que foi recompensado em seu passado e, quando o vê, dopamina!

Cada cérebro define recompensas com caminhos neurais construídos a partir de sua própria experiência passada

A dopamina é como pavimentar suas vias neurais.

Cada pico de dopamina o leva a antecipar recompensas dessa maneira particular no futuro.

As recompensas iniciais são o que conta, porque um cérebro jovem está cheio de mielina, que transforma trilhas neurais em superestradas.

Como você aprendeu na **mensagem inicial** de ontem, **todos nascemos com bilhões de neurônios.**

Mas muito **poucas conexões entre eles.**

Nossas conexões aumentam pouco a pouco com cada experiência.

Com o tempo, cada cérebro se conecta para sobreviver no ambiente em que vive.

Cada pequeno macaco se conecta para atender às suas necessidades de sobrevivência.

Ninguém dá comida a um macaco, exceto leite materno, e os primatas não são programados como animais de cérebro pequeno.

Cada macaco aprende a fazer o que é necessário porque a dopamina faz com que as etapas sejam agradáveis.

Quando você nasceu, **você estava com fome, mas não tinha capacidade para atender às suas próprias necessidades.**

Seu cortisol aumentou (mais sobre cortisol na mensagem # 5), **e alguém alimentou você.**

Sua dopamina aumentou quando o leite atendeu às suas necessidades, mesmo que você não soubesse o que era leite.

Seu cérebro construiu ligações entre todos os neurônios ativos naquele momento.

Depois disso, **a voz de sua mãe ligou sua dopamina, embora você ainda não soubesse o que era uma pessoa.**

Você faz previsões sobre como o mundo funciona para atender às suas necessidades.

E a dopamina o recompensa quando você faz uma previsão correta.

Depois de um tempo, você não precisou mais chorar porque previu atender às suas necessidades de outras maneiras.

Cada vez que sua dopamina subia, você construía um caminho que diz:

"Uau! Consiga mais disso."

Mas é complicado.

As recompensas nem sempre são previsíveis.

Às vezes é porque o mundo não é previsível e às vezes

É porque nossas primeiras recompensas foram um péssimo guia para o mundo adulto.

Por exemplo, se **você ganhou um biscoito socando seu irmão mais novo,**

Você construiu um caminho de recompensa que não é um guia útil para recompensas hoje.

Se você foi reprovado em um teste de matemática e se animou com uma festa, esse caminho de recompensa não o serve hoje.

Ninguém tem caminhos perfeitos, então é inútil apontar culpas ou lamentar as falhas.

Muitas pessoas culpam a severidade dos pais ou uma sociedade severa por suas frustrações sem ter uma visão geral.

Digamos que você foi reprovado em um teste de matemática e sua mãe bem-intencionada o levou para tomar sorvete para animá-lo.

Um circuito de recompensa inútil é construído.

Se o seu professor bem-intencionado dispensasse você dos testes de matemática quando você se sentia ansioso, um circuito inútil foi construído.

Felizmente, você pode construir novos circuitos alimentando seu cérebro com novas experiências.

Novos caminhos para a dopamina

Talvez pareça difícil.

Como você pode ter novas experiências enquanto corre em circuitos antigos?

A resposta curta é dividir suas necessidades em pequenos pedaços que você pode alcançar com ações repetidas.

Comece a dar um passo em direção a um pedaço e quando chegar a ele foque no próximo.

Cada etapa ativa um pouco de dopamina.

Com a repetição, você conectará seu cérebro para esperar obter recompensas que atendam às suas necessidades.

Se isso parece difícil, aqui está uma maneira simples de abordá-lo:

Defina para si uma meta de longo prazo, uma meta de curto prazo e uma meta de médio prazo.

Quando seu progresso em direção a uma meta é interrompido,

Você pode mudar para outra para que esteja sempre fazendo progresso em direção a uma meta.

Isso é tudo o que é preciso para estimular a dopamina!

Não seja um escravo de seus objetivos.

Não veja outras pessoas como guardiões bloqueando você de seus objetivos.

Mas encontre um passo que você pode dar e aproveite.

Em seguida, encontre outra etapa que você pode dar!

Há muito mais informações sobre como fazer isso em meu livro, *Habits of a Happy Brain*:

Re-Treinar seu cérebro para aumentar seus níveis de serotonina, dopamina, oxitocina e endorfina.

E há muitos recursos gratuitos no Inner Mammal Institute.

Você encontrará vídeos gratuitos, podcasts, atualizações diárias do Facebook e Twitter, um programa de treinamento, apresentações de slides, infográficos, mais livros e orientação.

Mas ainda é difícil, porque nosso cérebro se habitua às recompensas que tem.

Precisamos de "novos e melhores" para estimular a dopamina.

Isso torna a vida complicada!

Por que a dopamina responde a "novos e melhores"

Nosso cérebro foi projetado para se habituar a estímulos familiares.

Portanto, **se você está morrendo de sede no deserto, fica emocionado ao ver um oásis à distância**

Mas a água ilimitada não o deixa feliz hoje.

Seu cérebro economiza dopamina para novas maneiras de atender às necessidades.

Seus ancestrais gostaram quando encontraram um lago cheio de peixes

Mas não entenderam quando voltaram para o mesmo antigo barco de pesca.

Então, **eles foram motivados a procurar algo diferente, como uma nova árvore de baga,**

E a variedade nutricional os ajudou a sobreviver.

Hoje, a variedade é boa porque estimula a dopamina.

As recompensas sociais são mais motivadoras quando sua barriga está cheia.

Mas as recompensas sociais são difíceis de prever.

A dopamina o alerta sobre boas oportunidades.

Mas às vezes suas expectativas são frustradas e sua dopamina cai.

Por que sua dopamina cai

A primeira lambida de uma casquinha de sorvete é tão gostosa que você fica animado muito antes de colocá-la na boca.

Mas quando chega a última lambida, a empolgação se foi.

Sua mente já está em outro lugar, procurando a próxima maneira de ativar a dopamina.

A dopamina não deve aumentar sem motivo.

Tem um trabalho a fazer.

Diz ao seu cérebro para liberar o tanque de reserva de energia, e não faria sentido liberar energia sem motivo.

Seu cérebro economiza dopamina para os momentos que contam.

O surto logo passa e a sensação boa se foi.

A queda da dopamina tem valor.

Imagine que você é um caçador rastreando uma presa e perde a trilha.

O caçador corre o risco de ficar com fome agora

Então nosso cérebro muda de dopamina para libera cortisol quando as expectativas não são atendidas.

Mais sobre isso na mensagem 5.

A queda de dopamina nos ajuda a parar de investir em uma missão que a torna disponível para outra.

Odiamos quando a dopamina diminui.

Fazemos até mesmo vê-lo como um perigo porque o cortisol chama mais atenção sem dopamina para mascará-lo.

Você é tentado a fazer qualquer coisa para estimular um pouco mais de dopamina para mascarar esses sentimentos de ameaça.

Estamos todos na mesma situação, buscando bons sentimentos com um cérebro que não foi projetado para liberar bons sentimentos sem motivo.

O que um mamífero de cérebro grande deve fazer?

1. Aceite sua queda de dopamina.

Lembre-se de que nada está errado quando você tem aquela sensação de decepção.

Seu cérebro está apenas se reconfigurando para neutro para prepará-lo para uma nova maneira de atender às suas necessidades.

Subidas e descidas são naturais.

2. Divida grandes desafios em pequenos pedaços.

Projete um pequeno passo em direção a uma recompensa que você pode dar e receba.

Em seguida, pegue outro.

Você continuará estimulando a dopamina e treinará seu cérebro para antecipar recompensas

3. Reconheça seus antigos circuitos de dopamina.

Qualquer coisa que tenha desencadeado a dopamina em seu passado o induziu a esperar bons sentimentos dessa forma no futuro.

É por isso que buscamos as mesmas recompensas de sempre às custas de nosso melhor interesse de longo prazo.

Quando você entende seus antigos circuitos, pode construir novos para estimular sua dopamina de novas maneiras.

Mais sobre como fazer isso em [Inner Mammal Institute.org](http://InnerMammalInstitute.org)

Encontre uma maneira rápida e simples de construir felizes circuitos químicos em meu novo livro,

A ciência da positividade:

Pare de padrões de pensamento negativo.

Mudando a química do seu cérebro

Tem apenas 5 minutos?

Experimente meu vídeo grátis:

Você tem poder sobre seu cérebro

Por favor encaminhe isto para alguém que irá apreciar isso.

Melhores votos sinceros,

Loretta G Breuning, PhD

Fundador

Instituto de Mamíferos Internos

construindo poder sobre a química do cérebro de mamífero