

## Ντοπαμίνη ή σεροτονίνη; Πώς η ευχαρίστηση αντιστρατεύεται την ευτυχία (Νίκος Ράπτης, εκπαιδευτικός)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Ιουνίου 11, 2018

Το 1953, σε ένα διάσημο πείραμα, οι ερευνητές Τζέιμς Ολντς (James Olds) και Πίτερ Μίλνερ (Peter Milner) τοποθέτησαν ηλεκτρόδια στους εγκεφάλους ποντικιών. Με το πάτημα ενός μοχλού στο κλουβί των ζώων, διοχετευόταν στους μικρούς τους εγκεφάλους ηλεκτρικό ρεύμα, που τους προκαλούσε ευχαρίστηση. Πολύ σύντομα, τα ποντίκια έμαθαν να ελέγχουν τη ροή του ηλεκτρικού ρεύματος και να προκαλούν έτσι κύματα ικανοποίησης στον εγκέφαλό τους. Τα κακά νέα είναι πως δεν μπορούσαν να σταματήσουν. Πολύ σύντομα βυθίστηκαν στην εξάρτηση. Πατούσαν τον μοχλό αδιάκοπα. Τα σταματούσαν μόνο οι πόνοι από τα άσχημα πληγιασμένα τους πόδια ή ο θάνατος από ασιτία και αϋπνία.

Οι σύγχρονοι δυτικοί μοιάζουμε πολύ με αυτά τα ποντίκια. **Ο διαφωτισμός καλλιέργησε την ατομικότητα που με με τη σειρά της οδήγησε στην ηδονοθηρία.** Η αναζήτησή της ευχαρίστησης αναδείχθηκε στο απόλυτο νόημα της ζωής μας.

Στο νευροφυσιολογικό επίπεδο, η ευχαρίστηση συνδέεται με την έκκριση ντοπαμίνης. Θα μπορούσε κανείς να περιγράψει την ιστορία του δυτικού πολιτισμού των τελευταίων αιώνων σαν την ανάδυση ενός πολιτισμού της ντοπαμίνης. Η ζάχαρη και τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, η νικοτίνη και τα εξτρίμ σπορτς, η πορνογραφία και τα κοινωνικά δίκτυα, όλα βασίζονται στην επιτυχία τους στην έκκριση ντοπαμίνης. Αυτός ο νευροδιαβιβαστής, παράγεται για να διευκολύνει τη δράση και σχετίζεται με την ευχαρίστηση. Αλλά **η υπερέκκρισή του δημιουργεί εξάρτηση, που καθορίζει τις συμπεριφορές και στενεύει τις προσωπικές επιλογές. Η οδός της ντοπαμίνης οδηγεί στην κατάθλιψη, στην παχυσαρκία, στην ανικανότητα, στην άνοια και στον θάνατο.** Όπως αναφέρει στον Γκάρντιαν ο Ρόμπερτ Λάστιγκ (Robert H. Lustig), ομότιμος καθηγητής παιδιατρικής στο πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, η ξέφρενη αναζήτησή της ευχαρίστησης οδηγεί ήδη σε μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης στη Δύση και σε πρωτοφανή επίπεδα τις αυτοκτονίες των νέων.

Η νευροφυσιολογία διαφωτίζει γιατί συμβαίνει αυτό. **Η ευχαρίστηση (η ντοπαμίνη) όχι μόνο δεν οδηγεί στην ευτυχία, αλλά μας αποκλείει από αυτήν.** Η ευτυχία εξαρτάται από την έκκριση ενός άλλου νευροδιαβιβαστή, της

σεροτονίνης, που συνδέεται με την ηρεμία, την χαλάρωση, την ασφάλεια, τη συγκέντρωση, την επικοινωνία. Οι δύο νευροδιαβιβαστές είναι ανταγωνιστικοί. Αν εκκρίνεται πολλή ντοπαμίνη, η ευτυχία είναι απροσπέλαστη.

Για εμάς τους χριστιανούς, όλα τούτα τα καινοφανή και επιστημονικά, μοιάζουν πολύ οικεία. Το εκκλησιαστικό ήθος μας επισημαίνει πως **τα πάθη υποδουλώνουν τον άνθρωπο. Η «ήδυπάθεια» είναι πλάνα -δεν μας οδηγεί στην ευτυχία όπως υπόσχεται**, αλλά στην αστοχία και το «όψώνιον» του θανάτου. Οφείλουμε να διατηρούμε ισορροπία στη ζωή μας **-η πνευματικότητα να αντισταθμίζει την κοσμικότητα, η νηστεία τη λαιμαργία, η προσευχή την εργασία, η απομόνωση την κοινωνικότητα, η αγάπη τη λαγνεία, η προσφορά τη φιλαργυρία.**

Παραδόξως, **η επιδίωξη της ευχαρίστησης οδηγεί στη δυστυχία**. Ζωή που αξίζει να τη ζει κανείς είναι αυτή που η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη βρίσκονται σε ισορροπία. **Ο οδικός χάρτης της εκκλησίας είναι πολύ πιο κατατοπιστικός από εκείνον του κυρίαρχου καταναλωτισμού για το πώς να φτάσουμε έως εκεί.**

(Πηγή: [antibaro.gr](http://antibaro.gr))