

O preço psicológico da sorte

Como um prêmio milionário pode abalar a mente



Credito: DG

Ganhar a lotaria é, para a maioria das pessoas, a fantasia máxima. A promessa de que todos os problemas desaparecem com um único bilhete premiado. Mas a realidade clínica conta uma história bem mais complexa. Estudos com grandes vencedores de lotarias revelam um padrão surpreendente: a felicidade inicial, por mais intensa que seja, tende a regressar ao ponto de partida ao fim de pouco tempo, num fenómeno conhecido como adaptação hedónica. O que fica, muitas vezes, é uma mistura inesperada de ansiedade, desconfiança e isolamento.

De repente, decisões financeiras de enorme peso precisam de ser tomadas, relações antigas passam a ser vistas sob suspeita e o próprio sentido de identidade pode ficar abalado. Como qualquer grande transição de vida - um casamento, uma mudança de país, o nascimento de um filho - enriquecer subitamente exige uma reorganização emocional que o cérebro nem sempre consegue processar com facilidade.

Nesta entrevista, a psicoterapeuta Angela Masuzzo explora o impacto psicológico de ganhos financeiros extraordinários: a euforia que pode transformar-se em angústia, a confiança nas relações pessoais que se pode deteriorar, e os sinais de alerta que merecem atenção nos meses seguintes a um prêmio deste tipo. A conversa aborda ainda um tema conexo e cada vez mais premente - a acessibilidade sem precedentes ao jogo online - e questiona se estaremos perante uma crise silenciosa de saúde mental ainda por reconhecer.

Milénio Stadium: Do ponto de vista clínico, o que acontece a um ser humano quando recebe uma notícia desta magnitude e porque é que uma felicidade extrema pode rapidamente transformar-se numa fonte de ansiedade ou depressão?

Angela Masuzzo: Depois de uma notícia extremamente positiva, é comum que a felicidade inicial vá diminuindo com o tempo - não porque a pessoa deixou de estar feliz, mas porque o cérebro começa naturalmente a adaptar-se à nova realidade. Mesmo acontecimentos muito positivos podem ser fonte de stress, pois implicam mudanças significativas: decisões financeiras importantes, maior exposição e atenção de terceiros, e o medo de gerir mal o dinheiro e perder tudo. A ansiedade acaba por substituir a euforia inicial, e a pessoa pode passar a questionar as suas decisões, relações e até a própria identidade - um quadro que alguns profissionais

descrevem como "depressão após uma grande conquista". O dinheiro, por si só, não causa ansiedade ou depressão, mas a mudança drástica de vida exige um processo de reorganização emocional, semelhante ao que acontece noutras grandes transições, como um casamento ou o nascimento de um filho. Quando essa adaptação não corre de forma saudável, podem surgir sintomas de ansiedade, tristeza, vazio ou perda de controlo.

MS: Estudos realizados com grandes vencedores de lotarias mostram que, passado algum tempo, os níveis de felicidade tendem a regressar ao seu ponto de referência - um fenómeno conhecido como a "adaptação hedónica" (ou hedonic treadmill). O que é que isto nos diz sobre a relação entre o dinheiro e o bem-estar emocional e como é que nos podemos preparar psicologicamente para gerir uma mudança de vida tão radical?

AM: Esse fenómeno, conhecido como hedonic treadmill ou adaptação hedónica, descreve como o cérebro se habitua tanto a experiências positivas como negativas, fazendo com que até acontecimentos extraordinários se tornem, com o tempo, o novo normal. A intensidade da felicidade inicial diminui naturalmente e novas preocupações ocupam o seu lugar. Preparar-se psicologicamente passa por antecipar não só as questões financeiras, mas também a "mudança de identidade" - a forma como os outros passam a ver a pessoa e como ela se vê a si própria. Na prática, isto significa: evitar decisões radicais nos primeiros meses, período em que o cérebro ainda está em euforia e mais propenso à impulsividade; manter a rotina e os hábitos que já faziam parte da vida; lembrar que o dinheiro muda as circunstâncias, não a identidade; aceitar como natural a oscilação entre felicidade, ansiedade, culpa ou frustração; e continuar a cultivar um propósito de vida, já que relações saudáveis e sentido de propósito têm mais impacto no bem-estar do que o dinheiro por si só.

MS: Uma das consequências menos faladas de ganhar um prêmio multimilionário é o impacto nas relações interpessoais: o aumento repentino de pedidos de ajuda financeira, a desconfiança relativamente às intenções dos outros e o isolamento progressivo. Podemos afirmar que situações como esta (ganhar um grande prêmio) podem contribuir mais para afastar as pessoas do que para as aproximar?

AM: Sim. Um dos impactos menos falados é nas relações interpessoais. Quando

alguém se torna subitamente "rico", é comum que familiares, amigos ou conhecidos se aproximem por interesse financeiro, o que gera dúvida sobre a genuinidade das intenções alheias. Essa desconfiança pode levar ao afastamento emocional, isolamento e solidão, mesmo rodeada de pessoas. Torna-se mais difícil distinguir amizades verdadeiras de relações movidas por interesse, e os pedidos constantes de ajuda ou empréstimos geram desgaste emocional ao ter de estabelecer limites repetidamente. Como forma de autoproteção, muitas pessoas acabam por se afastar para evitar conflito ou culpa. Há ainda o risco de passar a ser vista apenas como "a pessoa rica", em vez de amigo, irmão ou parceiro - o que afeta a identidade e a autenticidade das relações. Por isso, é essencial criar limites claros e preservar a privacidade logo no início desta nova fase.

MS: Manter o segredo ou partilhar a notícia? Muitos vencedores de grandes prémios descrevem este como um dos dilemas mais angustiantes. Do ponto de vista clínico, qual é a abordagem mais saudável e que sinais de alerta deve uma pessoa estar atenta nos meses seguintes a um ganho financeiro desta dimensão?

AM: Uma pergunta difícil de responder, pois não existe uma resposta única ou correta. No entanto, do ponto de vista clínico, pode ser benéfico reservar um período de adaptação antes de partilhar a notícia - tempo para compreender a nova realidade financeira e procurar apoio profissional para gerir o património com mais segurança. Dar um tempo para compreender a nova realidade financeira e consultar profissionais da área para ter clareza sobre como administrar o património pode ajudá-la a sentir-se mais segura e preparada para lidar com as mudanças que surgirão. Essa abordagem pode proporcionar benefícios emocionais importantes. Estando emocionalmente mais estável, a pessoa tende a tomar decisões financeiras e sociais com mais cautela e menos impulsividade, além de poder refletir sobre com quem e quando partilhar a novidade. Este período reduz a pressão das expectativas alheias e favorece a construção de um plano saudável para esta nova fase, com limites mais claros e decisões alinhadas com os próprios valores, em vez de motivadas pela euforia do momento.

MS: O crescimento exponencial da oferta de jogo - desde os casinos tradicionais às plataformas online, às redes sociais e às apostas desportivas disponíveis 24 horas

por dia através de um simples smartphone - criou um ambiente em que o jogo nunca fecha e está sempre à distância de um clique. Do ponto de vista da psiquiatria, de que forma é que esta acessibilidade sem precedentes está a alterar o perfil e a dimensão da perturbação do jogo? Estaremos perante uma crise silenciosa de saúde mental que ainda não recebeu a visibilidade pública que merece?

AM: Não falo na perspetiva da psiquiatria, mas, como psicoterapeuta, vejo que a acessibilidade ao jogo mudou profundamente esta relação. Disponível 24 horas por dia e a um clique de distância, o jogo reduz a barreira entre o impulso e a ação, tornando mais difícil o autocontrolo, sobretudo para quem já enfrenta ansiedade, depressão, solidão ou stress. Muitas vezes deixa de ser entretenimento para se tornar uma forma de escapar de emoções difíceis, oferecendo um alívio imediato mas temporário, que pode gerar um ciclo de jogo crescente à medida que as consequências financeiras e familiares se agravam. Existe ainda pouca sensibilização pública: o jogo é frequentemente visto como um problema apenas financeiro ou de falta de autocontrolo, quando muitas vezes esconde um sofrimento psicológico mais profundo, que merece atenção e intervenção precoce.

MB/MS



Angela Masuzzo: (DR.)
dragonflywillowhealingden.ca

