

Pokračovanie medzinárodného
bestsellera *Molekula šťastia*

OVLÁDNITE MOLEKULU ŠŤASTIA

Podrobný návod,
ako využiť silu dopamínu
vo svoj prospech

MICHAEL E. LONG

Predslov napísal Daniel Z. Lieberman

Linden

Ovládnite molekulu šťastia

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Michael E. Long

Ovládnite molekulu šťastia – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

OVLÁDNITE
MOLEKULU
ŠŤASTIA

OVLÁDNITE MOLEKULU ŠŤASTIA

Podrobný návod,
ako využiť silu dopamínu
vo svoj prospech

MICHAEL E. LONG

Z angličtiny preložila Karolína Holmanová

Ljndeni

Michael E. Long: Taming the Molecule of More

Copyright © 2025 by Michael E. Long

All rights reserved.

Translation © Karolína Holmanová, 2026

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2026

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Vytážovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4 smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-5238-1

ISBN e-knihy 978-80-566-5257-2 (1. zverejnenie, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-5258-9 (1. zverejnenie, 2026) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-566-5256-5 (1. zverejnenie, 2026) (ePDF)

*Otcovi, ktorý ma naučil,
že roztopašnosť a serióznosť je lepšie sklbiť,
ako nechať osve.*



OBSAH



Predslov – Daniel Z. Lieberman | 13

Úvod | 19

NAJPRV ROZLÚSKNEME PÁR ORIEŠKOV A POTOM... MNOHO ĎALŠÍCH

Prvá časť: TAJOMSTVO MOLEKULY ŠŤASTIA

Na úvod: Starobyľný systém zoči-voči modernému svetu | 33

1. kapitola | 35

ŠŤASTIE VERZUS PREŽITIE

Druhá časť: PODMAŇTE SI MOLEKULU ŠŤASTIA

Na úvod: Hore či dole? | 63

2. kapitola | 65

DOPAMÍNOVÁ VZPRUHA

3. kapitola | 83

DOPAMÍNOVÝ PÔST

4. kapitola | 97
DOPAMÍNOVÉ NÁSTROJE BUDÚCNOSTI

5. kapitola | 119
**ZVÝŠENIE A ZNÍŽENIE HLADINY DOPAMÍNU
POMOCOU TERAPIE**

**Tretia časť: VYRIEŠTE PROBLÉMY S DOPAMÍNOM.
JEDEN PO DRUHOM**

Na úvod: Ako skrotiť leva: Stručný návod | 147

6. kapitola | 151
TRAMPOTY S LÁSKOU

7. kapitola | 161
NA STOPE TOMU PRAVÉMU

8. kapitola | 179
LIBIDO POD KONTROLOU

9. kapitola | 189
AŽ KÝM NÁS SMRŤ NEROZDELÍ

10. kapitola | 207
PRODUKTIVITA A ÚSPECH

11. kapitola | 225
ZATOČTE SO SOCIÁLNYMI SIEŤAMI

12. kapitola | 241
POSADNUTOSŤ SPRÁVAMI

13. kapitola | 247
ONLINE PORNOGRAFIA

14. kapitola | 259
NÁKUPNÁ HORÚČKA

15. kapitola | 269
V HERNOM KRÁĽOVSTVE

16. kapitola | 281
KREATIVITA NA PLNÉ OBRÁTKY

Finále: CHCIEŤ VIAC NEŽ LEN VEĽA

Na záver: Návod na život | 301

Zvuk ladičky, rozozvučanej o hviezdu | 303

Podakovanie | 319

Poznámky | 323

Register | 335



PREDSLOV



Daniel Z. Lieberman,
spoluautor *Molekuly šťastia*

Čo si z toho odniesť? Táto otázka na nás s Mikeom po vydaní *Molekuly šťastia* vyskakovala z každého kúta. Z našej spoločnej knihy sa neočakávane stal medzinárodný bestseller a čitatelia na celom svete nadšene hltali informácie o dopamíne a jeho nesmiernom význame pre naše každodenné životy. To sa im však mánilo. Volali po návode, ktorý by im pomohol podrobiť si túto mocnú molekulu a naplno využiť jej potenciál.

„Odniesť si z toho možno poznanie.“ Na lepšiu odpoveď sme sa nezmohli. Našich agentov ani zástupcov vydavateľstva sme dozaista nepotešili, rozprúdili sme tým však celosvetovú debatu.

Roky plynuli a dopyt po ďalšej knihe neutíchal. Čitateľom nestačilo pochopiť, ako dopamín ovplyvňuje ich životy, dožadovali sa konkrétnych stratégií, vďaka ktorým prekonajú každodenné dopamínové nástrahy. Tak sme s Mikeom dali hlavy dokopy a dohodli sa, že napíšeme pokračovanie *Molekuly šťastia*. Keďže sme sa medzitým vydali na rozdielne profesionálne

chodníčky, rozhodli sme sa zvoliť odlišný prístup. Tentoraz každý prispel tým, čo mu ide najlepšie. Ja som sa prelúskal početnými štúdiami, ktoré by nám pomohli zorientovať sa v danej problematike a poradili, ako zvládať situácie, ktorým vplyvom dopamínu deň čo deň čelíme. Na hrubom náčrte jednotlivých kapitol sme spoločne pracovali niekoľko mesiacov. Keď však nastal čas pretvoriť pracovnú verziu do knižnej podoby, kormidla sa ujal Mike.

Michael E. Long je nielen rešpektovaný pedagóg na Georgetownskej univerzite, ale aj ostrieľaný spisovateľ, ktorý sa nezlakne žiadneho žánru. Vďaka pozoruhodnému rozprávačskému talentu, prírodovednému vzdelaniu a bohatým skúsenostiam s písaním scenárov, románov či memoárov dokáže aj tie najzložitejšie témy prerozprávať pútavým a zrozumiteľným jazykom. A to je skutočné umenie, priam nevyhnutný kumšt, najmä pokiaľ ide o niečo také komplikované ako transformácia živelnnej dopamínovej energie na mocného spojenca.

Dopamín má dve tváre. Je to jednak bezodný zdroj inšpirácie a geniality, ale aj siréna, ktorej vábivý hlas opantáva naše základné pudy. A Mikeovo rozprávanie vám ho vykreslí v plnej kráse. Predstaví vám najúčinnnejšie stratégie, ako vyvážiť misky dopamínových váh. Naučíte sa, ako prchavým zážitkom nepripisovať taký význam a docieľiť dlhodobú spokojnosť.

Život je komplikovaný a pri problémoch či výzvach, ktorým dennodenne čelíme, jednoduché riešenia ani skratky nefungujú. Preto ich na stránkach tejto knihy ani nenájdete. Vydáte sa na dlhú a náročnú cestu. Ak po nej budete kráčať odhodlane a s vervou, v jej cieli vás čaká zaslúžená odmena. Dopamín je však veľký a mocný fiškus, preto vám pevný charakter – nech je akokoľvek dôležitý – na vašej ceste stačiť nebude. Musíte sa naučiť rozoznávať úskoky a finty, ktoré si na vás dopamín nachystal, a nenechať sa nimi okabátiť.

PREDSLOV

Pevne verím, že kniha, ktorú práve držíte v rukách, vám ukáže, ako prevziať opraty do vlastných rúk a nenechať sa ovládať dopamínom. Dozviete sa, na čo si dávať pozor, kedy zaťat zuby a nevzdať sa, a ako sa vydať v ústrety naplnenému životu. Mike vás prevedie labyrintom vašej mysle. Cestou odhalíte tajomstvá, vďaka ktorým si podmaníte skrytú silu molekuly šťastia.

*„V životě člověka môžu nastat' dve tragédie:
jednou je stratit' to, po čom naše srdce túži,
a druhou je to získat'.“*

George Bernard Shaw, *Človek a nadčlovek*

Úvod

NAJPRV ROZLÚSKNEME PÁR ORIEŠKOV A POTOM... MNOHO ĎALŠÍCH

Dopamín je najdôležitejšou chemickou látkou v ľudskom mozgu. Tým, samozrejme, nechceme naznačiť, že zvýšené neurotransmitery sú nepodstatné. Práve naopak, nezaobídeme sa bez nich. Nedostatok sérotonínu môže viesť k depresii, endorfíny v nás vyvolávajú dobrú náladu a uľavia nám od bolesti a oxytocín zas zohráva dôležitú úlohu pri sexe, nadväzovaní romantických vzťahov či vytváraní puta medzi matkou a dieťaťom. Chcete sa zbaviť úzkostí, vyliečiť sa z porúch príjmu potravy či prekonať traumu? Najprv si budete musieť v učebniciach neurovedy naštudovať, ako dômyselne (spolu)pracuje hneď niekoľko chemických látok v mozgu naraz.

Ak však chcete porozumieť prítomnému okamihu moderného života, nalistujte si kapitolu o dopamíne. Nájdete v nej kľúč k sile, ktorá nás pobáda vpred, a zistíte, prečo my ľudia reagujeme tak, ako reagujeme. Ak by ste vo väčšine situácií radi zmenili svoj postoj či správanie, kapitoly o ostatných neurotransmiteroch ani nemusíte čítať. Za všetkým je dopamín. Pracujete na vzťahu so svojou polovičkou? *Dopamín*. Snažíte sa nakresliť hranicu medzi žiadostivosťou a nehou? *Dopamín*. Šípate, že za žiarivou pozlátkou sa môže skrývať nečakaná hrozba? *Dopamín*. Láka vás sledovanie porna na internete či drogy? Ste svojmu partnerovi neverný? Skrolujete na sociálnych sieťach od nevidím do nevidím? Rýchlo sa vzdávate? Zanedbávate pre pracovné povinnosti svoju rodinu? Neustále odkladáte to, na čom vám skutočne záleží? *Dopamín, dopamín, dopamín*.

Zakaždým, keď nás život postaví na rázcestie, dopamín nás nabáda, aby sme sa hnali vpred a pustili sa do objavovania. Iba tak totiž dokážeme nájsť niečo, z čoho budeme mať osoh a tým pádom dokážeme prežiť. Presne na tento účel sa dopamín v našom mozgu vyvinul. Svet však má aj tienisté stránky a z času na čas preto natrafíme aj na škodlivé a nebezpečné prekážky či množstvo lákavých pokušení a spravíme nejedno nerozumné rozhodnutie, ktoré sa nám na prvý pohľad môže zdať správne. A práve vtedy sa ozve dopamínové volanie: *Čo keby si to, čo už máš, vymenil za možnosť získať niečo ešte lepšie, veľkolepejšie?*

Stačí len krok a je to tvoje, prihovára sa nám dopamín. Dôveruj mi.



Ešte pred niekoľkými storočiami malo ľudstvo jedinú starosť: zostať nažive. Čokoľvek nové a nepoznané predstavovalo potenciálne nebezpečenstvo. No rovnako to mohlo padnúť aj na úžitok či dokonca zachrániť život. Kamkoľvek sa naši predkovia po-

hli, číhalo na nich nespočetné množstvo hrozieb i príležitostí. A tak sa vyvinul dopamínový systém, ktorý v nás vyvoláva okamžité, intenzívne a naliehavé nutkanie preskúmať všetko neznáme a neočakávané. Zároveň nám pomáha naplno využiť našu kapacitu: vďaka dopamínu plánujeme v zlomku sekundy, lepšie nám to páli a oživa v nás kreativita, a to práve vtedy, keď to najviac potrebujeme. Nielenže nás uchvacuje neznámo, my doslova dychtíme po tom, aby sme ho preskúmali. A vďaka tomu ľudstvo napreduje. Dopamín nás núti neprestajne spoznávať svet navôkol a využiť poznatky, ktoré sme o svojom okolí získali, aby sme si ho podrobili.

A teraz sa rýchlo vráťme do prítomnosti, do 21. storočia. Stali sme sa pánmi sveta. Mobilné telefóny, televízne obrazovky, mikrovlňné rúry, letecká doprava, ale aj vodovodné rozvody – ovládli sme každúčký kúsok našej domovskej planéty. Naše životy nabrali veľkolepý spád. To, kam sme ako ľudstvo došli a čo všetko sme dosiahli, nedokázali predvídať ani autori sci-fi románov, ktoré vyšli v ostatných dekádach. Panovník zo Shakespeareových hier by pri nákupe v tej najskromnejšej večierke istotne vyskočil z kože. (Teda za predpokladu, že by sa dostal až tak ďaleko. Pri pohľade na auto, ktorým by sa tam musel odviezť, by zrejme dostal infarkt. A to ešte nehovoríme o pouličnom osvetlení a asfaltových cestách. Hotové bosoráctvo!) Napriek tomu neprejde deň bez toho, aby sa nám niečo z toho, po čom sme tak túžili, nezunovalo – či už je to náš partner, zamestnanie, auto, byt, televízor, tenisky, štíhly driek, alebo stav bankového konta. Dámy a páni, na scénu prichádza dopamín.

Nepochybne to môže byť ešte lepšie, nahovárame si. Chcem... viac.

No nie je to ironické? Vďaka dopamínu sme si vybudovali svet, ktorý uspokojuje väčšinu našich potrieb, svet, v ktorom sa nám splní akýkoľvek rozmar a kde nám nehrozí bezprostredné nebezpečenstvo. Preto už viac nepotrebujeme, aby sa pri

každom nepatrnom podnete spustila dopamínová reakcia a ako lavína nás strhla so sebou. Evolúcia však prebieha pomaly a dnes preto čelíme novému problému: činnosť dopamínu je pre nás do veľkej miery nadbytočná a problematická. Hoci dopamín už dávno splnil úlohu, na ktorú sa vyvinul, v evolučnom vývoji zatiaľ nezamieril a do dnešného dňa sa nám predvádza v nezmenenej podobe. A preto nám neraz narobí poriadnu šarapatu.

Dopamín obvykle pracuje bez nášho vedomia, no nezaháľa ani vtedy, keď práve na niečo upriamime pozornosť. A tu sa dostávame k jadru veci. Montuje sa totiž aj do záležitostí, v ktorých nám nevie konštruktívne pomôcť. A tak sme často vykoľajení, vystrašení imaginárnymi hrozbami alebo očarení pozlátkou. To však koniec koncov iba naštrbí našu vnútornú rovnováhu alebo nám zlomí srdce. No nie je to zvláštne? Biologický systém, ktorý nám pomohol vybudovať svet plný zázrakov a lákadiel, z nás spravil vyplašené, večne nespokojné bytosti a vydal nás napospas prostrediu, ktoré nám pomohol vytvoriť.

Anglický básnik Geoffrey Chaucer pred sedemsto rokmi napísal, že všetko časom zovšednie. Podstatu problému však vystihol iba napoly. Nielenže nám všetko zovšednie, zavše nás to začne aj nudiť. A keď sa nudíme, znamená to, že sa nášmu mozgu nedostáva dostatok podnetov. A to hrá v našich životoch veľký význam. Pretože my ľudia potrebujeme, aby nás zakaždým čosi nakoplo. A preto sa biologický imperatív poháňaný dopamínom presadí za každých okolností, bez ohľadu na to, v akom úžasnom či bezpečnom prostredí sa nachádzame. Naše mozgy sú tak skrátka naprogramované: odsudzujú nás na večný nepokoj. Len čo nás svet navôkol omrzí, pokojné vlny nášho bytia sa rozbúria. Vtedy do hry vstúpi dopamín a vyšle nás na výpravu za niečím novým, čo by ukojilo našu neutíchajúcu túžbu po pôžitkoch. A ešte to aj zamaskuje tak, aby sme si mysleli, že to nevyhnutne potrebujeme.

Vôbec pritom nejde o problém novej doby, jeho príčina je zakorenená v ľudskej podstate. Napokon aj Adamovi a Eve sa bezstarostný život v rajskej záhrade po chvíli zunoval. Keď pretnete cieľovú pásku a zdvihnete nad hlavu vytúženú trofej, je len otázkou času, kedy vám prestane robiť radosť.

Nechcem tým naznačiť, že ľudia sú iba bezmocnými pešiakmi v krutej dopamínovej hre. Dopamín nás síce ženie vpred, no posledné slovo nemá. To my sa rozhodujeme, či jeho volaniu podľahneme, vyberieme si len to, čo sa nám hodí, alebo molekule šťastia povieme rezolútne „nie“.

A to je nesmierne náročné. Keď nás dopamín ženie v ústrety tomu, čo nepotrebujeme, musíme mu pritiahnuť uzdu. Ak nám však ponúka čosi, z čoho môžeme mať osoh, treba mu nechať voľnú ruku. Túto schopnosť nikto z nás nedostal do vienka, dá sa to však naučiť. Ako? To sa dočítate na stránkach tejto knihy.



Ani to nám však nestačí. Na to, aby sme dopamín skrotili, si musíme uvedomiť, že ak sa budeme spoliehať výhradne na biológiu a chémiu, veľmi si nepomôžeme.

Dopamín na nás chrlí jednu úlohu za druhou a ak mu chceme čeliť, musíme si nájsť zmysluplnú perspektívu budúcnosti, ktorej sa budeme držať. S touto neľahkou úlohou sa ľudstvo borí už odnepamäti: žiť tak, aby sme pocítovali pokoj a zároveň s nadšením očakávali to, čo nám prinesie budúcnosť, vo svete, ktorý nám to vôbec neľahčuje. A je to o to náročnejšie, že zmysel života nám len tak nepadne z neba. Musíme ho nájsť sami.

Presne o tom hovorí v pamätnej scéne z filmu *Zločiny a poklesky* aj postava profesora Louisa Levyho, ktorú stvárnil psychoanalytik Martin S. Bergmann:

Samých seba definujeme podľa rozhodnutí, ktoré robíme. Sme vlastne súhrnom všetkých našich volieb. Udalosti sa odohrávajú tak nepredvídateľne, tak nespravodlivo, až sa zdá, že s ľudským šťastím sa pri stvorení nepočítalo. Sme to iba my, kto schopnosťou milovať dáva ľahostajnému vesmíru zmysel. A predsa má väčšina ľudí, zdá sa, schopnosť stále to skúšať či dokonca nachádzať šťastie v jednoduchých veciach, akými sú rodina či práca, ale aj nádej, že budúce generácie možno pochopia viac.¹

S ľudským šťastím sa pri stvorení nepočítalo.

Dopamín nás zakaždým navnadí, a hoci sme plní očakávania, trvalé zadostučinenie sa automaticky nedostaví. Nemôžeme sa spoliehať na to, že budúcnosť nám zaručene čosi prihrá do cesty. Moderný život sa vyznačuje nekonečnou honbou za odpoveďami na otázku „čo keby?“. Nájdeme však želané životné naplnenie? Tým si vôbec nemôžeme byť istí.

Sme to iba my, kto schopnosťou milovať dáva ľahostajnému vesmíru zmysel.

A toto je to tajomstvo. Nielenže sa musíme popasovať s dennodenným vyčíňaním dopamínu, potrebujeme sa ešte aj postaviť čelom väčšej výzve: nájsť zmysel života.

K ľudskej náture prirodzene patrí balansovanie na hrane očakávania svetlejších zajtrajškov a sklamania z toho, že sa naše očakávania nenaplnili. Aj keby sme chceli, nevyhneme sa mu, pretože ide o vedľajší produkt činnosti úžasného, no skľučujúceho nástroja menom ľudský mozog. Je skrátka naprogramovaný tak, aby nás neustále poháňal vpred. Ak chceme lepšie čeliť každodenným dopamínovým prekážkam, potrebujeme si na základe neurovedeckých poznatkov vybudovať mechanizmy, ktoré nám pomôžu dopamín skrotiť. Ak však chceme nájsť zmysel života, potrebujeme čosi viac: vytýčiť si cieľ, za ktorým by sme mohli kráčať až do konca života.

Dovolím si tvrdiť, že každodenné dopamínové trápenie a hľadanie zmyslu života sú navzájom úzko prepojené. Aby sme tento zamotaný uzol dokázali rozmotiť, musíme dokončiť domácu úlohu, ktorú si evolúcia akosi pozabudla spraviť: nájsť alebo si sami vyrobiť *deus ex machina*, zázrak na počkanie. No len tak hocikaký zázračný nástroj nám nepomôže, ak nenájdeme zmysel života – alebo sa, presnejšie povedané, nevydáme na výpravu, ktorej cieľom je jeho nájdenie. Iba tak dokážeme vzdorovať po-
lenám, ktoré nám dopamín ustavične hádže pod nohy.

A odtiaľto sa odrazíme. Tajomstvo života podľa amerického pesničkára Jamesa Taylora tkvie vo vychutnávaní ubiehajúceho času. Jeden múdry mladík zas povedal, že „život plynie rýchlo. Ak sa raz za čas neobzriete, môže sa vám prešmyknúť pomedzi prsty.“² A preto sa musíme prestať naháňať za príslubom žiarivej budúcnosti a naučiť sa, že potešenie možno nájsť aj v prítomnosti. Šťastie nenájdeme v honbe za tým, čo by mohlo byť, no môžeme naň natrafiť, ak si budeme vážiť to, čo máme práve teraz. V tejto knihe si ukážeme, ako ovládnuť molekulu, ktorá nás núti byť neustále nespokojnými. Tam sa však naša cesta nekončí. Naše útrapy i úspechy by mali viesť k čomusi väčšiemu. Naplnený život prežijeme len vtedy, ak nájdeme rovnováhu medzi tým, čo chceme, a tým, čo už máme.

Je v tom riadna štipka irónie. Podliehame nutkaniu hnať sa za všetkým, čo nám do života môže priniesť trochu šťastia. No ak si chceme trochu vydýchnuť, nezostáva nám nič iné, iba sa vydať na ďalšiu cestu a nájsť niečo... *viac*.



V prvej časti tejto knihy sa pozrieme na zúbok dopamínu.

Vysvetlíme si, na akom princípe tento neurotransmitter pracuje a aké mozgové dráhy aktivuje. Povieme si aj o tom, čo

z vedeckého hľadiska spoluvytvára našu každodennú realitu. Keď sa neskôr dostaneme k rozboru konkrétnych stratégií, vďaka ktorým s ľahkosťou prekonáte dopamínové prekážky, poznatky z prvej časti vám pomôžu účinnejšie ich zaviesť do praxe.

V druhej časti si rozoberieme, ako vo všeobecnosti ovplyvniť dopamínovú aktivitu. Dozviete sa, ako zvýšiť, resp. znížiť hladinu dopamínu a ako tým zosilniť, resp. zoslabiť účink dopamínu na náladu, túžby či správanie. Predstavíme si chemické látky, liečebné postupy aj činnosti, ktoré vám poskytnú okamžitú úľavu, nazrieme však aj do budúcnosti a povieme si o perspektívnych možnostiach liečby, ktoré sú v súčasnosti ešte stále predmetom výskumu.

Tretia časť sa venuje špecifickým problémom, ktorých príčinou je molekula šťastia. Zameriame sa vždy na jeden problém a ukážeme si, ako krok za krokom efektívnejšie zvládnuť dopamínové výzvy a prekážky. Ak si tieto techniky osvojíte, získate kontrolu nad pocitmi či rozhodnutiami, ktoré vám teraz spôsobujú vrásky na čele.

„Finále“, posledná časť tejto knihy, je kľúčom k vyriešeniu dopamínovej hádanky. Kým v predchádzajúcich častiach sme si opísali problémy, ktoré nám spôsobuje dopamín, a načrtli ich riešenia, teraz spoločne rozlúskneme aj ťažší oriešok: nájdeme spôsob, ako sa porátať s emóciami, ktoré tak často spúšťajú intenzívnu dopamínovú reakciu. Vychádzať pritom budeme z neurovedy, no načrieme aj do sveta filozofie. Predstavím vám novodobú interpretáciu pradávneho prístupu ku každodennému bytiu. Vďaka tomu si vybudujete život, ktorý vás naplní spokojnosťou.

Obsah tejto knihy vás prekvapí – v dobrom zmysle slova. Zistíte, že šťastie nie je nedosiahnuteľnou metou. Všetko máte vo svojich rukách, stačí len spraviť prvý krok na ceste k lepšiemu životu. Bude to namáhavé, ale stojí to za to. Tak sa teda pustíte do čítania.



LEPŠÍ ŽIVOT TU A TERAZ



Kým cieľom *Molekuly šťastia* bolo poukázať na enormný vplyv dopamínu na náš život a kultúru, v knihe, ktorú práve držíte v rukách, som si stanovil iný cieľ: naučiť vás, ako nadobudnúť zručnosti, vďaka ktorým využijete účinky dopamínu vo svoj prospech. Všetky odporúčania na stránkach tejto knihy vychádzajú z recenzovaných medicínskych a psychologických štúdií. Mnohé z nich som konzultoval aj s psychiatrom Danom Liebermanom, spoluautorom *Molekuly šťastia*.

V tejto chvíli možno ešte nedokázate určiť, za ktorý z vašich problémov môže dopamín, na cestu za lepším životom však môžete vykročiť okamžite. Nižšie nájdete päť jednoduchých rád. Ak sa ich budete držať, negatívne účinky dopamínu sa oslabia a zvýrazia sa jeho pozitívne vplyvy. Zvýšite si sebavedomie, zbavíte sa úzkosti a vybudujete si slušný náskok v boji s molekulou šťastia.

Pravidelný pohyb. Nejednen výskum potvrdil, že cvičenie priaznivo ovplyvňuje konštruktívnu dopamínovú aktivitu. Pravidelná fyzická aktivita nám zároveň pomáha vybudovať si návyk na cvičenie. (Vďačíme za to systému dopamínovej odmeny, o ktorom si viac povieme v prvej časti tejto knihy.) Pravidelné cvičenie nám do života prináša množstvo výhod: zlepšuje nám náladu, pomáha nám lepšie sa ovládať a uvedomovať si vlastnú hodnotu.

Spánok nadovšetko. Pravidelný kvalitný spánok má na dopamínový systém ďalekosiahly vplyv. Nedostatok spánku znižuje priaznivé účinky molekuly šťastia. Výskumy naznačujú, že sa to deje následkom straty receptorov, ktoré

umožňujú dopamínovú aktivitu. Situáciu, ktorá sa odohráva v mozgu, by sme mohli prirovnať k mestu s nedostatočnou infraštruktúrou: každý z obyvateľov má síce auto, niet však ciest, po ktorých by sa dalo jazdiť.³ Riešenie problému je jednoduché: pravidelný spánkový režim. Dopamínový systém je navyše naviazaný na cirkadiánnny rytmus, približne 24-hodinový cyklus ľudského tela. Ak sa naruší jedna zo strán rovnice, ovplyvní to aj druhú veličinu. Kvalitný spánok tak nepriamo prispieva k správne fungovaniu dopamínového systému. Dopamín zas na oplátku pomáha regulovať cirkadiánne rytmy, ktoré súvisia so zrakom, s čuchom, určitými motorickými funkciami a so systémami odmeny, a udržiava rovnováhu medzi telesnými sústavami.⁴

S piesňou na perách. Keď počúvame hudbu, ktorá sa nám páči – kľúčové je pritom práve sloveso „páčiť sa“ –, v mozgu sa aktivuje hneď niekoľko dopamínových dráh odmeny. (Z doteraz neznámych príčin sa aktivujú aj dráhy zodpovedné za prežitie.) Skladby, v ktorých dochádza k častým zmenám štýlu, rytmu, harmónie, tempa či dynamiky, vyvolávajú väčšiu nervovú odozvu ako jednoduchšie melódie.⁵ Recept, ako si navodiť dobrú náladu a vyplaviť do tela dobrý dopamín, je jednoduchý: stačí si pustiť skladby obľúbeného interpreta.*

* Prečo vlastne radi počúvame hudbu? Jedným z vysvetlení môže byť moment prekvapenia. Už v útlom detstve sa učíme, ako znejú jednotlivé tóny a stupnice, rozoznávame harmonické zmeny pri prechode z akordu na akord. Hudba, ktorá sa nám páči, sa pohráva s našimi naučenými očakávaniami. Keď nás niečo milo prekvapí, aktivuje sa dopamín a navodí nám dobrú náladu. Aj preto hudba tak veľmi lahodí našim ušiam: zažité hudobné očakávania často prekonávajú prekvapivé zmeny akordov, tóniny či melódie.

Pokoj v hlave, pokoj v duši. Dopamín sa môže aktivovať napríklad aj vtedy, keď obrátíme pozornosť do vlastného vnútra. Dobrým príkladom je joga nidra, známa aj ako jogový spánok. Je to technika hlbokej relaxácie a meditácie, ktorá kombinuje fyzické uvoľnenie s bdelosťou na mentálnej úrovni. Hoci sa pri tom nemusíte zaoberať duchovnými a filozofickými aspektmi jogy, zrejme budete zo začiatku pri cvičení potrebovať pomoc. Internetové vyhľadávače v tomto smere nie sú veľmi nápomocné. Výsledkom vášho hľadania bude pravdepodobne zoznam vágnych inštrukcií typu „v duchu si vybavte svoj cieľ“ alebo „nájdite útočisko vo vlastnej mysli“. Radšej si preto nájdite niekoho skúseného – zúčastnite sa na kurze alebo si pozrite video na YouTube –, kto vás do tejto techniky zasväťí.

Najmenej dve štúdie naznačujú, že joga nidra (a joga celkovo) zvyšuje dopamínovú aktivitu. Nárast dopamínu je obvykle reakciou na zvýšený výskyt podnetov prichádzajúcich z nášho okolia. Pri tomto type jogy však hladina dopamínu narastá aj napriek obmedzenej aktivite smerom von. A to je dobré znamenie. Pokles aktivity v prefrontálnej kôre, výkonnej časti mozgu zodpovednej za plánovanie, sústredenie, pamäť či multitasking, nám prináša úľavu.⁶ Joga nidra zároveň prispieva k zvýšeniu hladiny sérotonínu, ktorý ovplyvňuje náladu, a syntéze mozgového neurotrofického faktora (BDNF, z anglického *brain-derived neurotrophic factor*), ktorý priaznivo pôsobí na rast neurónov a zlepšuje dlhodobú pamäť.

Zdravie na tanieri. Vyvážená strava udržiava telo v rovnováhe a podporuje správne fungovanie všetkých

telesných sústav vrátane systému dopamínovej odozvy. Ak sa stravujete zdravo, vaše telo automaticky produkuje viac dopamínu. Ak prijímate väčšie množstvo nezdravých potravín, produkcia dopamínu sa spomaľuje. Jednoduché, no nie?

Nedajte sa však obalamutiť pochybnými kampaňami, ktoré niektoré potraviny prezentujú ako „bohaté na dopamín“. Pravdepodobnosť, že si konzumáciou „zázračnej“ potraviny či nápoja zvýšite hladinu dopamínu, je rovnaká ako pravdepodobnosť, že ak pri varení ochutíte kura šafranom, získate zaň michelinskú hviezdu. Pokiaľ netrpíte podvýživou, príčina problémov, ktoré vám spôsobuje dopamín, netkvie v nedostatočnom príjme potravín s obsahom chemických látok podnecujúcich jeho tvorbu. Chudé mäso, mliečne produkty a listová zelenina sú síce zdraviu prospešné, to však ešte neznamená, že ich konzumáciou sa vo vašom tele vytvorí viac dopamínu. Napokon ani sušienky sa samy od seba neupečú len preto, lebo na policičke v komore máte uložené zásoby múky, masla a cukru. Azda najväčší vplyv na dopamín v tele má ovocie, zelenina a celozrnné obilniny, ktoré pomáhajú regulovať hladinu glukózy v krvi. Kým nadbytok glukózy vedie k prebytočnej stimulácii systémov odmeny v mozgu, stála hladina glukózy pomáha predchádzať impulzívnemu prejedaniu. Pokiaľ ide o súvislosť medzi dopamínom a stravou, je to nateraz všetko.

Prvá časť



TAJOMSTVO MOLEKULY ŠŤASTIA

Na úvod

STAROBYLÝ SYSTÉM ZOČI-VOČI MODERNÉMU SVETU

Na stránkach knihy, ktorú práve držíte v rukách, nájdete podrobný návod, ako krok za krokom získať kontrolu nad vplyvom dopamínu na váš život. Naučíte sa, ako zvýšiť účinok dopamínu, keď vám chýba motivácia, ako oslabiť jeho pôsobenie vo chvíľach, keď vám svet prerastá cez hlavu, a ako s dopamínom pracovať tak, aby ste bez problémov prekonali aj náročnejšie prekážky. Získate silnú zbraň, vďaka ktorej pozdvihnete kvalitu svojho života na vyššiu úroveň. No prv, než sa pustíme do naprávania dopamínových škôd, povedzme si pár slov o molekule šťastia.

Dopamín zohráva kľúčovú rolu pri mnohých našich vedomých činnostiach a reakciách, predovšetkým pri tých, ktoré sa týkajú motivácie, odmeny a rozhodovania. Všetko, čo cítime a čo robíme, často vyprovokuje akýsi vnútorný hlas: *Vidíš tamtú*

vec? Tú úžasnú novinku, ktorú ešte stále nemáš? Oplatí sa poriadne ju preskúmať. Chceš ju. Potrebuješ ju. Ak sa jej zmocniš, zaručene sa budeš cítiť bezpečnejšie, spokojnejšie a sebavedomejšie. Tak na čo ešte čakáš?

A tak sa uchylujeme k impulzívnemu správaniu a činy si dôkladne nepremyslíme. Vpred nás poháňa vidina sľubnej budúcnosti, perspektíva toho, čo môže byť. Na realitu pritom často zabúdame. Prežitie našich praprapredkov záviselo od nepretržitej ostražitosti, preto zvýšená citlivosť na každý podnet – potenciálne riziko či príležitosť – bola v minulosti nevyhnutnou potrebou. Doba sa však zmenila. Dnes sa na každom kroku stretávame s tisíckami fantastických lákadiel, ktoré odvádzajú našu pozornosť. A dopamínový systém nás ťahá priamo do ich náruče. Mnohé sú pre nás užitočné, iné sú iba neškodnými kratochvíľami, no niektoré nám môžu spôsobiť ujmu, ba dokonca nás ohroziť na živote. To, po čom túžime, neraz nezodpovedá tomu, čo v skutočnosti potrebujeme – preto ste zrejme siahli po tejto knihe –, a tak sa ocitáme v nekonečnom cykle užitočných či pochybných príležitostí, no v konečnom dôsledku sa cítime nespokojní a nenaplnení. Neustále sa ťaháme vpred, chceme stále viac a viac, no v skutočnosti máme menej a menej.

Moderný svet je síce diametrálne odlišný od prostredia, v ktorom sa pohybovali naši predkovia, dopamínová reakcia na vonkajšie podnety sa však vôbec nezmenila. A to je kameň úrazu. Dopamínový systém sa vyvinul pre spôsob života, ktorý už dávno nevedieme. Je teda na nás, aby sme sa naučili, ako na moderný svet reagovať. Dá sa to, ale najprv sa musíme oboznámiť s najnovšími poznatkami o starobyľom dopamínovom systéme. V tejto časti si povieme viac o funkciách dopamínu, popíšeme si dve kľúčové časti celého systému a to, ako na nás vplývajú, a ozrejmieme si výhody aj tienisté stránky molekuly šťastia.

1. kapitola

ŠŤASTIE VERZUS PREŽITIE

PROBLÉM: INSTANTNÉ ŠŤASTIE TU A TERAZ... ALEBO ŽIARIVÝ PRÍSĽUB BUDÚCNOSTI?

To, čo potrebujeme na prežitie v dlhodobom horizonte, nás iba málokedy robí šťastnými tu a teraz.

Ak dnes pôjdem do práce, zarobím dosť peňazí na nájom... radšej by som však celý deň ležal v posteli.

Varená brokolica prospeje môjmu zdraviu... ale čo to len vymýšľam? Veď tu predsa majú aj zmrzlinu!

Mal by som si čo-to nasporiť na horšie časy... prečo by som si však nemohol hneď teraz kúpiť najnovší model televízora?

Každý deň čelíme množstvu dilem a musíme sa rozhodovať medzi chvíľkovými zábavkami a tým, čo nám prináša dlhodobý osoh. To, čo nám pomáha prežiť, nám neprináša okamžitú radosť, preto sa uchýľujeme ku kompromisom. Držíme prísnu diétu, no predsa len z času na čas zhrešíme a doprajeme si

kalorickú bombu. Usilovne pracujeme od pondelka do piatka, víkendy sme si však vyhradili na oddych. Ustavičný rozpor medzi prítomnosťou a budúcnosťou, občas nenútený, inokedy neúprosný boj medzi sebadisciplínou a potešením formuje ľudskú existenciu. Podchvíľou sa nám môže zdať, že zlatá stredná cesta neexistuje. Buď prežijeme krátky život naplnený radosťou, alebo budeme žiť dlho, no za cenu neustáleho obmedzovania.

Ak sa do celej problematiky pohlúžite hlbšie, natrafíte aj na dobré správy. Aj keď je nešťastie neoddeliteľnou súčasťou nášho bytia, každé trápenie má zmysel. Na svete totiž niet väčšieho motivátora. Stačí mu málo, aby nás prinútil reagovať. Väčšine z nás stačí, ak zavetrí hoc aj nepatrnú možnosť, že čosi lepšie, veľkolepejšie leží na dosah ruky, a už sa za tým načiahne. Iba tak dokážeme napredovať. Neraz radšej obetujeme kúsok momentálneho pohodlia za vidinu čohosi lepšieho – nie záruku, iba chabý náznak nejasného „možno“ (toto zohrá ešte dôležitú úlohu).

Každé naše rozhodnutie je kompromisom medzi šťastím, ktoré môžeme pociťovať už dnes, a príslubom neistej budúcnosti. A to, či sa rozhodneme obetovať dnešok alebo zajtrajšok, je výhradne na nás. Či už ide o nepodstatnú malichernosť, alebo o závažné rozhodnutie, naša voľba ovplyvňuje, ako sa cítime a čo sa nám podarí dosiahnuť. Je to motor, ktorý poháňa pokrok ľudského pokolenia.



ZHRNUTIE



Pravidelne sa musíme rozhodovať medzi tým, či si spravíme radosť hneď, alebo investujeme do niečoho lepšieho v budúcnosti. To v nás neraz vyvoláva pocit sklúčenosti. Niet však dôvodu na obavy. Nespokojnosť nás motivuje zlepšovať sa. Napredujeme ako jednotlivci,

rodiny, komunity, ale aj ako celá spoločnosť. Šťastní ľudia iba zriedkakedy pracujú na zlepšovaní seba či sveta, ktorý ich obklopuje. Hoci to neznie ako dobrá správa, ide o dôležitý poznatok, o ktorý sa môžeme opierať.

ZDROJ ZÚFALSTVA

Prirodzený konflikt medzi možným prospechom v budúcnosti a instantným šťastím tu a teraz v nás nevyvoláva iba smútok, môže nás privádzať aj do zúfalstva. Spokojnosť, ktorú nám prináša úspech, sa postupne vytráca a život sa opäť vracia do starých, nudných kolají.

Konečne ste získali prácu svojich snov, no po chvíli sa vás zmocní rozčarovanie. Dúfali ste totižto v čosi iné. A tak si opäť začnete prezerat' pracovné inzeráty a celý cyklus začína odznova.

Kúpili ste si značkové šaty. V skúšobnej kabínke ste na nich išli oči nechať. No po tom, čo ste si ich raz či dvakrát obliekli, zunovali sa vám. Odnesiete ich teda do sekáča a vo výkladoch obchodov striehnete na nový kúsok.

Keby len so mnou išiel na rande. Kiežby sa so mnou vyspala. Bodaj by sa za mňa niektorá už vydala.

Len čo sa nám niečo podarí, v hlave sa nám rozozvučí otravný hlas. *To je všetko?* pýta sa nás dookola.

Je to ako jazda na kolotoči. Najprv je to zábava, no keď sa vozíme stále iba dookola, po čase sa nám žiada vystúpiť. Aj hon za statkami a úspechom nás rýchlo omrzí a podvedome sa začneme obzerať po niečom, čo by našim životom dávalo väčší zmysel. Niektorí ho hľadajú v práci a všetko ostatné odsúvajú bokom. Ich rodinný život však začne pokrívkať a neraz si uvedomia, že nežijú svoj vysnívaný život ani po kariérnej stránke. Iní volia opačný prístup a pred kariérou uprednostnia rodinu. Rýchlo však prídu o finančnú

stabilitu a zistia, že nedokážu uspokojiť svoje profesionálne ambície. A po tom, čo im deti odrastú a vyletia z hniezda, s partnerom po boku a so psom pri nohách iba sklúčené hľadia do prázdnych izieb a spytujú sa sami seba, ako ďalej. Mnohí sa zas načisto oddávajú svojim koníčkam, sociálnym sieťam, cestovaniu, dobrovoľníctvu, vzdelávaniu, politike, náboženstvu, záhradkárstvu alebo sa dobrovoľne ujmú funkcie nenávideného domového dôverníka. Nič z toho však nefunguje a zrazu sa zasa raz ocitáme na starom známom kolotoči. Zábavný park, v ktorom sa pohybuje, nám vôbec nedáva zmysel. Točíme sa v jednom kole, znova a znova sa nás zmocňuje smútok či sklamanie, v horšom prípade sa môže objaviť aj depresia, úzkosti či problémové správanie voči ostatným i samým sebe, alebo kombinácia viacerých spomenutých problémov.



ZHRNUTIE



Keď po niečom túžime, vytýčime si cieľ a odhodlane za ním kráčame, až kým ho nedosiahneme. To nás ženie vpred. Za každým úspechom sa však skrýva iba prchavá radosť. To, čo nás motivuje, nás zároveň privádza do zúfalstva. A tak na scénu prichádza základný problém ľudskej existencie. Úspech a nespokojnosť sú navzájom úzko – možno až nerozlučne – prepojené.

STAROBYLÝ SYSTÉM, KTORÝ NEZAPADÁ DO MODERNÉHO SVETA

Naši praprapredkovia obývali svet, v ktorom sa k zdrojom obživy dostávali iba s veľkými ťažkosťami. Navyše im na každom kroku

hrozilo bezprostredné nebezpečenstvo. Preto museli byť nadmieru ostražití a pozorne vnímať aj zdanlivo zanedbateľné maličkosti. Čokoľvek nové a nepoznané ich mohlo ohroziť, nasýtiť či sa premeniť na nový, užitočný nástroj, o akom sa im dovedy ani nesnívalo. Takémuto svetu sa prispôbil aj ľudský mozog. Vyvinul sa tak, aby nám pomohol zostať nažive.

Svet sa však zmenil. Keby sme žili v prostredí, kde by nás neustále niečo ohrozovalo na živote a jedlo by sme si deň čo deň museli loviť, neustála honba za nepoznaným by pre nás bola viac než prospešná. Realita 21. storočia je však odlišná. Svet je dnes pomerne bezpečným miestom. Už sa nemusíme zaoberať každou potenciálnou príležitosťou, pretože nám v podstate nič vážne nehrozí. To, čo nám kedysi pomáhalo prežiť, je nám dnes na príťaž. To, či prežijeme, už viac nezávisí od neovládateľného nutkania prebádať všetko, čo sa okolo nás šuchlo.

Napriek tomu sme biologicky naprogramovaní, aby náš mozog zareagoval na každý podnet či príležitosť, ktorá sa nám núka. A táto prehnaná citlivosť narúša náš každodenný život. Keď sa nemusíte starať o to, či máte čo do úst, máte strechu nad hlavou a teplý kabát, ustavičné nutkanie hnať sa za niečím novým vám prerastie cez hlavu a neprinesie do života žiaden osoh. A tak sa neraz ženieme za tým, čo nepotrebujeme – a za svoje konanie znášame trpké následky.



ZHRNUTIE



Evolúcia nám dala do vienka prirodzenú zvedavosť. Kým našim predkom táto vlastnosť pomáhala prežiť, nám spôsobuje vrásky na čele. Nechávame sa viac rozptyľovať – často úplne zbytočne –, prepadáme stresu

či sa vystavujeme riziku. Starobylý systém, ktorý nám bol kedysi dobrým sluhom, nejde dokopy s moderným spôsobom života. Žijeme v bezpečnom svete, v ktorom si prehnaná zvedavosť vyberá svoju daň.

ZA VŠETKÝM HĽADAJ DOPAMÍN

Za všetko, o čom sme doteraz hovorili, je zodpovedná jedna časť mozgu. Jej činnosť riadi neurotransmitter (chemická látka slúžiaca na prenos nervových vzruchov) menom dopamín. Dopamínový systém najprv identifikuje príležitosť, ktorá je pre nás potenciálne užitočná, a vzápätí v nás vzbudí dychtivé očakávanie. Nabití optimizmom sa potom púšťame do objavovania. Všimli ste si ten paradox? Túžba, ktorá nás ženie vpred, nie je založená na racionálnom základe; jej hnacím motorom je domnelá odmena či vidina prospechu. Vynakladáme veľké úsilie, no výsledok je viac než neistý. Na ceste, ktorú nám vytýčil dopamín, dôkladne nezvažujeme každý jeden krok, utekáme za volaním vnútorného hlasu. *To si píš, že je to úžasné! Tak si po to bež!* ozýva sa nám v hlave.

Inými slovami, dopamín nás núti hnať sa v ústrety tomu, čo by pre nás *mohlo* byť dobré, ibaže nádej, ktorú nám dáva, je falošná.

A tak pod vplyvom dopamínu neraz obetujeme to dobré, čo už máme, a vymieňame to za príslub niečoho *potenciálne* ešte lepšieho. Zrak upierame kdesi za horizont, do končín, kam poriadne nedovidíme. Dopamín nás núti poškriabať sa, keď nás niečo srbí, nabáda nás chopiť sa príležitosti, hoci sa občas prieči zdravému rozumu či nášmu úsudku. Výsledok je neistý a neraz zaň platíme privysokú cenu. Dopamín nás ženie do náručia budúcnosti definovanej slovom „možno“. Možno sa nám

podarí zlepšiť si život, možno nájdeme väčšiu istotu, zbohatneme alebo natraťme na čosi zaujímavejšie, čo nám prinesie viac šťastia. Napokon, nie nadarmo sme dopamín s Danom Liebermanom nazvali „molekulou šťastia“. Môžeme vlastniť hoc aj tú najkrajšiu vec pod slnkom, pre vyčíňanie dopamínu s ňou nikdy nebudeme spokojní. Neustále prahne po nových veciach bez ohľadu na to, aké neisté sa nám javia. A práve preto je pre nás kľúčové, aby sme pochopili fungovanie dopamínového systému a naučili sa, ako ho ovládať.

Americký herec Rainn Wilson stvárnil v kultovom seriáli *The Office* postavu Dwighta Schrutea. Užíval si slávu, peniaze a obdiv miliónov seriálových nadšencov, no aj napriek tomu sa v období najväčšej slávy cítil pod psa. Čosi mu neustále našepkávalo, že to, čo má, mu nestačí, a mal by si zabezpečiť ešte viac. O vtedajších pocitoch sa rozhovoril aj v rozhovore s americkým komikom Billom Maherom (pridaný dôraz):

*„Keď som účinkoval v The Office, cítil som sa smutný. Bol som presvedčený, že **mi to nestačí**. Dnes si už uvedomujem, že som bol súčasťou divácky úspešnej šou, ktorú rok čo rok nominovali na televízne ceny Emmy, a zarábal som veľa peňazí... Diváci ma zbožňovali. **A mne to vôbec nerobilo radosť. Dookola som si kladol otázku, prečo zo mňa nie je filmová hviezda.** Prečo nie som druhým Jackom Blackom či Willom Ferrelom? Prečo by som nemohol preraziť aj na striebornom plátne? [...] Nikdy som nemal dosť.“*

Ide o ukážkový príklad dopamínovej reakcie. Môžeme byť hoc aj na vrchole blaha, dopamín sa nikdy neuspokojí s tým, čo máme, a núti nás obzerať sa po niečom novom. *Len sa pozri na tamtú vec. Je to kľúč k nekonečnému šťastiu. Tak neváhaj a chod' si po ňu!* prihovára sa nám.

Háčik je v tom, že dopamín vlastne „nevie“, či nás vec, v ústrety ktorej nás ženie, urobí šťastnými. Mohli by sme ho prirovnať k pouličnému agitátorovi. Stojí pred nočným klubom a snaží sa okoloidúcich nalákať na šou, ktorá sa odohráva vo vnútri. Nasľubuje vám síce modré z neba, ale so šou nemá nič spoločné. Možno ju vlastne ani nevidel. Je to len obchodník a má jedinú úlohu: dostať vás dovnútra. Bude sa vám tá šou páčiť? Bude vás o tom presviedčať, no ruku do ohňa by za to nedal.

Tým obchodníkom je dopamín.

Dopamín je prísľubom žiarivej budúcnosti a presne na túto funkciu sa vyvinul. Rozdáva šeky na mastné sumy, nikdy ich však nevyplatí. To je úloha pre niekoho iného.



ZHRNUTIE



Dopamín nás núti zaoberať sa všetkým novým a potenciálne užitočným. V čom je teda problém? Dopamínovú reakciu nespúšťa istota, ale možnosť; nie je založená na racionálnom základe, ale na optimistickom očakávaní. A z toho dôvodu sa naháňame za tým, čo pre nás nemá hodnotu alebo nám to môže ublížiť.

NA TO TREBA DVOCH: NEUROTRANSMITERY PRÍTOMNOSTI

Nesmieme však zabúdať na fakt, že naše vedomie riadi dopamín len spolovice. Dopamín je neurotransmitterom chcenia. V centre jeho záujmu leží to, na čo nemáme bezprostredný dosah,

čiže náš extrapersonálny priestor. Jeho hnacím motorom sú očakávania a plány.

Činnosť dopamínového systému dopĺňajú v podstate všetky ostatné neurotransmitery, ktoré môžeme označiť aj ako „neurotransmitery prítomnosti“. Dôvod je jednoduchý: tieto neurotransmitery riadia všetko, čo sa nachádza v našom peripersonálnom priestore, čiže priestore, ktorý dokážeme v danom okamihu obsiahnuť zmyslami. Kým dopamín nás opája slastným očakávaním, vďaka neurotransmitterom prítomnosti sa oddávame pôžitkom, ktoré zachytávame zrakom, sluchom, chuťou, dotykom či čuchom.

Keď si najbližšie doprajete niečo, po čom ste dlho túžili alebo si na to dlho šetrili, všimnite si, aké pocity sa vás zmocnia. Hneď ako za vytúžený tovar zaplatíte, dopamín ustúpi do úzadia a na scénu nastúpia neurotransmitery prítomnosti. Chcenie sa premení na radosť z vlastníctva. Prechod z jedného systému na druhý pocítite na vlastnej koži. Dopamín orientovaný na budúcnosť je potlačený a kontrolu nad pocitmi preberajú zmyslami ovplyvňované neurotransmitery prítomnosti. Len čo sa zmocníte objektu, o ktorom ste tak dlho snívali, váš mozog začína vnímať, aký je na dotyk, ako sa od neho odráža svetlo, ako vám padne do rúk a aké pocity vo vás vzbudzuje. Očakávanie toho, čo by mohlo byť, strieda realita. Korisť je konečne vaša a dopamínerná príťažlivosť, ktorá vás k nej priviedla, sa vytráca. Jej úlohou bolo motivovať vás a túto misiu sa jej podarilo úspešne splniť. Preto sa rozplynie ako dym a vy zrazu čelíte realite – vášmu vysnívanému objektu.

Zmena vo vnímaní – prechod z dopamínového kráľovstva do impéria, v ktorom má rozhodujúce slovo prítomnosť – je vlastne východiskovým bodom cesty, na ktorej konci je sklamanie. Ak ju prejdeme, možno pochopíme, prečo sa nám po čase zunuje všetko, čo dosiahneme.



ZHRNUTIE



Dopamín nám pomáha vnímať to, čo sa nenachádza v našej bezprostrednej blízkosti. Aby sme to získali, musíme prekonať určitú vzdialenosť, obetovať čas, vyvinúť aktivitu alebo vymyslieť plán. Pôsobenie dopamínu dopĺňajú mozgové neurotransmitery, ktoré ovplyvňujú vnímanie prítomnosti. Vďaka nim sa dokážeme tešiť z prítomného okamihu. Kým dopamín v nás vzbudzuje túžbu, neurotransmitery prítomnosti nás učia byť spokojní s tým, čo máme.

VNÚTORNÝ ALARM A VÝPOČTOVÉ STREDISKO

Dopamínový systém sa skladá z dvoch podsystemov. Kým prvý z nich si môžeme predstaviť ako vnútorný alarm, druhý by sme mohli prirovnať k výpočtovému stredisku, ktoré vyhodnocuje, čo spustilo alarm a ako s tým ďalej naložiť.*

Pozrime sa najprv na prvý systém. Keď pocítíme náhle nutkanie preskúmať novú a tajuplnú príležitosť, spustí sa nám vnútorný alarm a aktivuje *systém dopamínovej túžby*. Len čo začneme zvažovať, ako s novou situáciou naložiť, pustíme sa do plánovania, vylučujeme jednu eventualitu za druhou a predstavujeme si všetky možné scenáre, zapájame druhý systém, *systém dopamínovej*

* V skutočnosti rozoznávame ešte jeden dopamínový systém, v tejto knihe sa mu však nebudeme venovať, pretože do veľkej miery súvisí s motorickou kontrolou. Ak do vyhľadávача naťukáte slovo „dopamín“, medzi výsledkami vyhľadávania sa bude často objavovať aj Parkinsonova choroba. Dôvodom je práve tretí dopamínový systém. Parkinsonova choroba sa prejavuje stratou motorickej kontroly.

kontroly. Oba systémy navzájom spolupracujú, prepájajú naše pocity (túžba) s logickým zmýšľaním (kontrola) a vedú nás po ceste do budúcnosti. Kým prvý systém nás núti hnať sa vpred, druhý systém nám vraví, ako na to: surovú, neopracovanú pohnútku krešeme do finálnej podoby vďaka premyslenému sledu rozhodnutí.

Ak chceme dosiahnuť svoje ciele, je nevyhnutné, aby fungovali oba systémy, ale na to, aby sme nezišli z vytýčeného smeru, dohliada dopamín túžby*. Takpovediac nám sľubuje, že ak príde do cieľa, zaleje nás nevýslovné blaho, a nepretržite nám poskytuje motiváciu potrebnú na zvládnutie cesty.

Dráha dopamínovej túžby vychádza z ventrálneho tegmenta v strednom mozgu, kde dochádza k syntéze dopamínu, a ústi v *nucleus accumbens*, jednom z jadier bazálnych ganglií podkôrovej oblasti mozgu, ktorá ako súčasť limbického systému ovplyvňuje náladu a správanie. Keď sa dráha dopamínovej túžby aktivuje, zatúžime po tom, čo nemáme. Pociťujeme motiváciu, zaplaví nás entuziazmus a prekypujeme dychtivým očakávaním.

Dráha dopamínovej túžby sa postará, aby si nás objekt, o ktorom snívame, načisto opantal. V našom vnútri prebudí čosi, čo slovami ťažko popísať, no s o to väčšou intenzitou to prežívame. Je to vlastne príjemná predstava toho, že niečo vlastníte... prv než to naozaj vlastníte. A takéto radostné očakávanie v nás neraz navodzuje blaženejšie pocity než chvíle, keď sa nášho vytúženého objektu reálne zmocníme. Predstavte si napríklad, že sedíte v reštaurácii. Čašník vám naservíruje honosne vyzerajúci chod. Už je celý váš, no ešte ste ho neochutnali. V tej chvíli sa vo vás mieša radosť

* Molekula dopamínu pôsobí na receptory systému dopamínovej túžby a na receptory systému dopamínovej kontroly odlišne. Pre potreby tejto knihy budeme – presne tak ako v prvej knihe – hovoriť o dvoch rozdielnych druhoch dopamínu. Slovné spojenie „dopamín kontroly“ neoznačuje špecifický druh molekuly dopamínu, ale „aktivitu, ktorú dopamín vyvoláva v receptoroch systému dopamínovej kontroly“.

z očakávania a potešenie z toho, že niečo vám skutočne patrí, ani jeden pocit však neprevláda. Kým očakávanie sa viaže najmä na minulosť, radosť z novej koristi vypovedá o budúcnosti. V oboch prípadoch sa cítime príjemne, no ide o dva odlišné pocity. Ktorý je však lepší? Tento oriešok nám pomôže rozlúsknuť Medvedík Pú:

„No,“ povedal Pú, „najradšej na svete...“ zarazil sa a premýšľal. Pretože hoci je jedenie medzi úžasná činnosť, existuje okamih tesne predtým, ako začnete jesť, ktorý je lepší ako samo jedenie, ale Pú nevedel, ako sa volá.⁸

V „okamihu tesne predtým“ robí dopamín túžby to, čo mu ide najlepšie: poskytuje nám zaručenú motiváciu – príslub budúceho pôžitku, ochutnávku toho, čo by mohlo byť. A keď ju na budúcnosť orientovaná dráha dopamínovej túžby zaregistruje, núti nás prekonávať všetky potenciálne prekážky, ktoré by mohli dosiahnutiu vytúženého cieľa zabrániť.

A presne v tomto okamihu nás dopamín môže dostať do problémov. Dráha dopamínovej túžby totiž nehľadá na nič iné, iba na to, že sa v našom zornom poli objavilo nové lákadlo. Za každú cenu ho „chce“. Nehľadá na to, či je daná vec pre nás zdravá, alebo či je rozumné a zodpovedné po nej prahnúť, a neriadi sa ani logikou, ani na základe racionálneho zhodnotenia situácie. Ak by dopamínový systém tvorila výlučne dráha dopamínovej túžby – alebo ak by nepracovala v súlade s ostatnými časťami mozgu, alebo sa poškodila –, hnali by sme sa za všetkým, čo by nám skrížilo cestu.

Dopamín túžby, našťastie, nepracuje sám. Svoju činnosť koordinuje s dopamínom kontroly. A tak do dopamínovej hry vstupuje nový hráč: dôkladné zvažovanie. Dráha dopamínovej kontroly vychádza z rovnakého bodu ako dráha dopamínovej túžby, opisuje však rozdielnu trajektóriu. Neústi do limbického systému, ktorý zodpovedá za vznik emócií a ich reguláciu, ale

dopamín odvádza do čelového laloka. Ide o tú časť mozgu, v ktorej sú uložené centrá riadiace plánovanie či myslenie. A práve vďaka kombinácii oboch systémov – motivácie podnietenej limbickým systémom a dôkladného zváženia, ktoré prebieha v prefrontálnej kôre – máme v rukách obrovskú moc. Dráha dopamínovej túžby v nás vzbudí záujem o niečo, čo pre nás môže byť užitočné, a dráha dopamínovej kontroly nám pomáha vyhodnotiť, či sa nám oplatí vyvinúť aktivitu, aby sme to získali. Podnecuje abstraktné myslenie, zlepšuje našu pozornosť a schopnosť koncentrovať sa na zložité myšlienkové pochody.

Ak chceme dosiahnuť ciele, ktoré sme si stanovili, musia oba dopamínové podsystemy spolupracovať.



ZHRNUTIE



Dráha dopamínovej túžby nám poskytuje motiváciu vydať sa na výpravu za všetkým, čo by mohlo mať osoh pre naše prežitie. Nerobí to však na základe logického úsudku, ale žiarivých vábničiek. Ak sa chceme dostať do cieľa svojej cesty, musíme zapojiť aj dráhu dopamínovej kontroly, ktorá podnecuje našu predstavivosť, rozvíja schopnosť plánovať a dotiahnuť plány do úspešného konca.

NEČAKANÁ VÝHODA Č. 1: CESTOVANIE V ČASE

Keď natrafíme na čosi nové a neprebádané, v mozgu sa aktivuje dopamín a vyvolá túžbu. Tam to však nekončí. Po chvíli sa aktivuje dopamín kontroly, ktorý rozvíja schopnosť vymyslieť plán, ako sa k vytúženému objektu dostať. V duchu si napríklad

prehrávame rozličné scenáre: *Aké to bude, keď sa mi podarí dosiahnuť, po čom túžim? Bude to ťažké? Narazím aj na prekážky? Ak áno, podarí sa mi ich prekonať?* Dopamínerné nutkanie založené na emóciách tak vyvažujeme logickým myslením, vďaka čomu sa vieme lepšie rozhodnúť, či sa vôbec vydať v ústrety cieľu. Unikátna kombinácia kritického myslenia, intuície a predstavivosti nám umožňuje vydať sa na pomyselnú cestu v čase.

Predstavte si nasledujúcu situáciu. Blízko vášho domu sa nachádza reštaurácia, kde pripravujú váš obľúbený sendvič s grilovaným kuracím. Práve teraz si na ňom nepochutnáвате, v hlave si však môžete prehrať hneď niekoľko scenárov, a tak sa rozhodnúť, či si po sendviči skočíte: *Som ochotný zaň obetovať zopár eur? Naozaj sa mi chce ísť až do reštaurácie? Alebo radšej zostanem pekne doma a uspokojím sa zo zvyškami včerajšej večere ohriatymi v mikrovlnke?* Ak sa rozhodnete zájsť do reštaurácie, dopamín kontroly vás nasmeruje na cestu, v ktorej cieľi vás čaká grilovaná pochúťka.

Rozhodovanie o kuracom sendviči vám možno v porovnaní s veľkým svetom tam vonku príde bezvýznamné, schopnosť podrobiť svoje rozhodnutia analýze je však nevyhnutnou súčasťou každodenného bytia. Ak si chcete vyskladať obraz svojej budúcnosti, musíte si ju najprv vedieť predstaviť. Musíte sa vydať na pomyselnú cestu v čase, čiže oplývať schopnosťou predstaviť si všetky eventuality, zanalyzovať ich, zvážiť všetky pre a proti a napokon si vybrať jednu z možností. Toto všetko dokážeme vďaka dopamínu kontroly.

Teraz si predstavte, že stojíte pred závažným rozhodnutím, akým je napríklad žiadosť o ruku. Myšlienka na úradné spečatenie partnerstva vám hlavou preletí vďaka dopamínu túžby. Následne na scénu nastúpi dopamín kontroly a pomôže vám vypracovať konkrétny plán. Pomocnú ruku vám podá aj pri rozhodnutí, či pred partnerom vôbec pokľaknúť. Vďaka dopamínu kontroly si dokážete do najmenšieho detailu predstaviť, ako by vyzeral váš život po vstupe do manželstva, zvážite všetky klady aj

potenciálne komplikácie a možno si vďaka nemu uvedomíte, že manželstvo nie je nič pre vás, alebo ste preň, naopak, stvorení. Kým dopamín túžby nás naláka na príslub utešenej budúcnosti, vďaka dopamínu kontroly získavame moc nielen plánovať, ale aj sa pre niečo rozhodnúť alebo svoje rozhodnutie čiastočne či úplne zmeniť. Pomáha nám vytvoriť si fiktívne alternatívy budúcnosti a vybrať si z nich tú, ktorá je pre nás najlepšia.

Vďaka pomyselnému cestovaniu v čase si samých seba dokážeme predstaviť vo viacerých situáciách, zvážiť klady aj zápory a rozhodnúť o svojej budúcnosti bez toho, aby sme čokoľvek riskovali alebo za to zaplatili privysokú cenu. Všetko sa odohráva v našich hlavách, stačí sa len zamyslieť. Ak napríklad premýšľate nad kúpou auta, môžete si predstaviť, ako by ste sa cítili za volantom luxusného SUV a ako by sa vám šoférovalo auto nižšej strednej triedy z druhej ruky. Pri rozhodovaní určite zohráva rolu aj cena, hodnota, servis, výbava, spoľahlivosť a bezpečnosť vozidla, ale aj pocity, aké vo vás celkovo vzbudzuje. Ak sa chystáte na vysokú, určite budete navzájom porovnávať ponuku jednotlivých univerzít. Ak pracujete ako údržbár, dozaista vopred zvážite, či pre pokazené potrubie vybúrate kachličky v sprche, alebo sa k nej prepracujete cez sadrokartón z vedľajšej miestnosti. Aby stavbári zistili nosnosť mosta, nemusia ho postaviť. Použitím fyzikálnych zákonov ju dokážu vypočítať vopred. My ľudia dokonca dokážeme porozumieť aj zložitým abstraktným konceptom, akými sú napríklad spravodlivosť, morálka či krása. Ľudský mozog produkuje oveľa viac dopamínu ako mozog ktoréhokoľvek živočíšneho druhu. A preto každým dňom vylepšujeme svet, ktorý vznikol z našich myšlienok. Z každej príležitosti, ktorú nám dopamín ponúkol, sme vykresali našu realitu.

Do budúcnosti vedie cesta, na ktorej začiatku je túžba mať viac. Vďaka schopnosti vidieť až za horizont prítomnosti a predstaviť si to, čo momentálne nemáme na dosah ruky,

napredujeme. Ako povedal Rainn Wilson, „to, že *nikdy nemáme dosť*, nás ako ľudstvo posunulo vpred“.



ZHRNUTIE



Dopamín nám poskytuje nečakanú výhodu: vkladá nám do rúk opraty nad našou budúcnosťou. Vďaka dopamínu dokážeme ovládať aj to, čo v danom okamihu nemáme na dosah ruky, či si predstaviť veci, ktoré ešte nevlastníme, a situácie, ktoré dosiaľ nenastali. Ovládame svoje myšlienkové pochody a tvoríme z nich scenáre možnej budúcnosti, ktoré nikdy neuniknú z ríše fantázie. Táto schopnosť, ktorú môžeme prirovnať k pomyselnej ceste v čase, odlišuje ľudí od ostatných živočíšnych druhov. Bez nej by sme nenapredovali a neprichádzali s kreatívnymi riešeniami.

NEČAKANÁ VÝHODA Č. 2: PREKVAPENIE V DOBROM ZMYSLE SLOVA

Produkcii dopamínu túžby nespúšťa iba vidina toho, že sa zmocníme niečoho hodnotného. Aby čosi upútalo našu pozornosť, musí to mať potenciál prekonať naše očakávania a zlepšiť nám život.

Ukážeme si to na príklade. Na účet nám práve cinkla pravidelná výplata. (Aby sme sa zbytočne netrápili matematikou, zaokrúhlime ju na tisíc eur.) Skontrolujeme teda stav účtu, mykneme plecom a vrátime sa k práci. Stimul nie je dostatočne silný, aby spustil dopamínovú reakciu. Čo sa však stane, ak nám na účet zrazu príde o sto eur viac? Od šéfa navyše dostaneme e-mail, v ktorom nám oznamuje, že počnúc týmto mesiacom vo firme

platia nové pravidlá odmeňovania. K pravidelnej výplate tak môžeme získať aj mimoriadnu prémii. A my sa zrazu nemôžeme dočkať, kedy nám konečne na budúci mesiac príde notifikácia z banky. Ale počkať, niečo tu nehrá. Ide predsa len o sto eur a nie je ani isté, že ich dostaneme. Prečo sme sa rovnako netešili z toho, že nám mesiac čo mesiac chodila na účet čiastka, s ktorou sme mohli stopercentne rátať a ktorá bola desaťnásobne vyššia ako potenciálna prémia?

Dopamínová reakcia sa spúšťa vo chvíli, keď má stimul potenciál v dobrom prekonať naše očakávanie alebo nás príjemne prekvapiť. Tento jav sa nazýva *pozitívna predikčná chyba*. Očakávali ste, že vám ako vždy príde rovnaká výplata. Na účet vám však cinklo o sto eur viac. To prekonalo vaše očakávania. Navyše si uvedomujete, že rovnaký scenár sa môže zopakovať aj pri ďalších výplatných termínoch. Tešíte sa, pretože existuje hoc aj nepatrná šanca, že získate viac, a to spustí dopamínovú reakciu. Prv než zodpovieme otázku, prečo idete od radosti vyskočiť z kože pri predstave extra príjmu a ani len nemrknate, keď vám mesiac čo mesiac príde vaša bežná výplata, musíme poznamenať, že dobrý pocit nepramení zo samotnej čiastky. Jeho dôvodom je neočakávaná predikčná chyba – dostaneme omnoho *viac*, ako sme pôvodne očakávali.

Ak vás partner v piatok večer prekvapí kyticou kvetov, spustí sa dopamínová reakcia a vás zaplaví príjemný pocit. Aký intenzívny však bude? Množstvo dopamínu, ktoré sa uvoľní, je priamo úmerné rozdielu medzi vašimi očakávaniami (príchod partnera) a realitou (príchod partnera s kyticou). Ak vám partner počnúc tou chvíľou z času na čas prinesie kvety, zakaždým sa uvoľní menej dopamínu, pretože podvedome budete očakávať, že sa zjaví s kvetmi vo dverách. V prípade, že vám vaša polovička bude kvety nosiť pravidelne, množstvo vyplaveného dopamínu klesne na nulu. Rozdiel medzi vašimi očakávaniami a realitou sa totiž načisto zotrie. Kvety pre vás boli malý zázrak,

výhra v lotérii, no zrazu sa z nich stala všedná záležitosť, výplatná páska bez prémie.

S týmto fenoménom sa na stránkach tejto knihy stretneme ešte niekoľkokrát. Pozitívna predikčná chyba je napokon dôvodom, prečo nedokážeme prestať skrolovať na sociálnych sieťach. *Možno sa mi vďaka ďalšiemu príspevku zlepší nálada. Nie je to síce pravidlo, ale už sa mi to párkrát stalo. Možno to tak bude aj tentoraz.* Na rovnakom princípe fungujú aj hracie automaty. *Ak teraz zatiahnem za páku, možno sa mi vráti všetko, čo som do automatu nahádzal. Nie je to síce pravidlo, ale už sa mi to párkrát stalo. Možno to tak bude aj tentoraz.* Aj nepatrná šanca, že sa nám podarí ukoristiť viac, stačí dopamínu na to, aby nás odmenil.



ZHRNUTIE



Uvoľňovanie dopamínu spúšťa pozitívna predikčná chyba. Ak natrafíme na príležitosť, ktorá môže prekonať naše očakávania, zaplaví nás jedinečný a intenzívny pocit očakávania. Ak si však na prekvapenie navykne – teda ak nás prestane prekvapovať –, dobrý pocit vyvolaný dopamínom vymizne.

NAJVÄČŠIA HROZBA: CHCEME STÁLE VIAC A VIAC, NO CÍTIME ČORAZ MENEJ

Mali by sme si povedať ešte o jednej podstatnej charakteristike dopamínového systému. Čím viac stimulujeme niektorú z jeho dráh, tým viac podnetov je potrebných na vyvolanie dopamínovej odozvy. Dopamín nielenže strichne na čosi „viac“, ale časom

od nás vyžaduje *ešte* viac. To môže spôsobiť, že budeme až príliš holdovať tomu, čo je pre nás škodlivé či nebezpečné.

Keď ste v puberte po prvýkrát ochutnali alkohol, zrejme vám stačilo iba pár dúškov, aby sa vám zatočila hlava. Ak ste s partiou začali do barov chodiť pravidelne, na to, aby ste dosiahli rovnaký efekt, ste museli vypiť kokteil či dva. Po niekoľkých mesiacoch či rokoch – v závislosti od toho, ako často ste siahali po poháriku –, ste sa zrejme dostali do bodu, že pocit opojenia, ktorý ste kedysi zažili už po konzumácii niekoľkých dúškov, sa dostavil až po vypití veľkého množstva alkoholu.

Inými slovami, pili ste stále viac a viac, no cítili ste čoraz menej.

Tento fenomén spôsobuje opakovaná aktivácia dopamínovej dráhy. Pocit zadostučinenia každou novou príležitosťou postupne slabne, až sa napokon úplne vytráca. Neustálym opakovaním sa nám zvyšuje tolerancia na podnety. Čím viac sa oddávame príjemným účinkom dopamínu vyvolaných určitou aktivitou, tým menej potešenia v nás aktivita vyvoláva. Rastúca potreba stimulácie dopamínovej dráhy sa týka všetkých druhov aktivít od lezenia po skalách až po sex. Každý nasledujúci „pokús“ musí byť oveľa extrémnejší – musí nám poskytnúť viac podnetov, viac-krát sa zopakovať, alebo najlepšie oboje –, aby sme sa cítili aspoň tak dobre ako naposledy.*

Dá sa však na to ísť aj inak. Vďaka dráhe dopamínovej kontroly dokážeme svoje túžby ovládať a zmiernovať. Tým pádom nedochádza tak často k intenzívnej stimulácii centier potešenia v mozgu a dráha dopamínovej túžby sa menej opotrebuje.

* Užívatelia drog sa s týmto dopamínovým fenoménom stretávajú v jeho najkrutejšej podobe. Už jediná dávka môže v niektorých prípadoch načisto rozvrátiť systém dopamínovej túžby a posunúť prah tolerancie k nekonečnu. Vtedy vôbec nezáleží na tom, koľko drogy závislí užijú, želaný pôžitok neprichádza. Preto zúfalo užívajú stále väčšie a väčšie množstvá návykovej látky, čo vedie k predávkovaniu a smrti.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Ovládnite molekulu štastia.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.