

## Úvod



# Pojmenování problému

*Cítit se dobře, cítit se dobře, všechny peníze světa se utrácejí,  
abychom se cítili dobře.*

- LEVON HELM

TATO KNIHA POJEDNÁVÁ o potěšení a libosti, tedy o tom, co je příjemné. A pojednává také o bolesti a nelibosti, tedy o tom, co je nepříjemné. A především se zabývá vztahem mezi libým a nelibým, neboť pochopení tohoto vztahu je klíčem k dobrému, spokojenému životu.

Proč?

Protože svět nedostatku jsme proměnili ve svět omračující hojnosti. Rostoucí množství, rozmanitost a nesmírná lákavost podnětů, jimiž jsme den co den odměňováni, nezná mezí: drogy, jídlo, novinky, hry, nákupy, textové zprávy, sex, aktivity na facebooku, instagramu, youtubu, tweetu. Vždyť chytrý telefon dnes zastupuje jakousi podkožní jehlu, dodávající generaci věku informatiky digitální dopamin 7 dní v týdnu a 24 hodin



denně. A pokud jste si ještě nenašli drogu svých snů, vězte, že na vás nejspíš čeká již na následující webové stránce.

Vědci se mohou spolehnout na dopamin jako na jistý druh univerzální měny, s jejíž pomocí lze měřit potenciální závislost na tom kterém prožitku. Čím víc dopaminu obsahuje mozek v dopaminových drahách zodpovědných za odměňování, tím je člověk na daném prožitku závislejší.

K nejpozoruhodnějším zjištěním neurovědnic disciplín v uplynulém století patří kromě objevu dopaminu i poznatek, že mozek zpracovává libost i nelibost na témže místě. Potěšení a bolest navíc fungují jako krajní meze jedné plynulé, vyvažovací škály.

Všichni jsme již zajisté zažili okamžik, kdy jsme zatoužili po další tabulce čokolády nebo po tom, aby určitá kniha, film či videohra trvaly věčně. Byl to právě ten okamžik, kdy se jazýček vah na libostní vyvažovací škále vychýlil na stranu bolesti.

Úkolem této knihy je představit čtenářům neurovědecké poznatky o fenoménu odměňování a tím jim umožnit nastolit pevnější a zdravější rovnováhu mezi potěšením a bolestí. Neurověda k tomu ovšem nestačí. Potřebujeme znát reálnou, prožívanou zkušenost samotných lidí. A kdo by nás mohl lépe poučit o tom, jak překonávat nutkavou nadměrnou spotřebu? Přece lidé, kteří jsou k ní nejnáchylnější – ti, kteří trpí závislostí.

Tato kniha je založena na pravdivých příbězích mých vlastních pacientů, kteří se stali oběťmi závislosti a dokázali se z jejího pout vymanit. Svolili, abych se s vámi o jejich zkušenosti podělila, neboť jedině tak budete moci ocenit jejich moudrost a poučit se z ní tak, jak se to poštěstilo mně. Některé z uvedených příběhů se vám nejspíš budou jevit jako šokující, ale chápal jsem je jen jako krajní verze toho, čeho jsme schopni my všichni. Filosof a teolog Kent Dunnington napsal: „Lidé trpící těžkou závislostí náležejí mezi současnými proroky mezi ty,

jež ignorujeme ke své vlastní škodě, neboť nám ukazují, kým ve skutečnosti jsme.“<sup>1</sup>

Ať už jsme si vypěstovali závislost na nakupování, voyeurství, vapování, postování na sociálních sítích nebo na četbě listu *The Washington Post*, všichni buď cítíme, že to není příliš dobré, nebo toho do určité míry litujeme. V této knize nabízím praktické řešení, jak ovládnout nutkavou nadměrnou spotřebu ve světě, kde se konzumace stala všeprostopující a všudypřítomnou motivací našich životů.

Tajemství znovunalezení ztracené rovnováhy v podstatě spočívá ve spojení vědeckých poznatků o lidské touze s moudrostí, bez níž by vyléčení a zotavení nebyly možné.