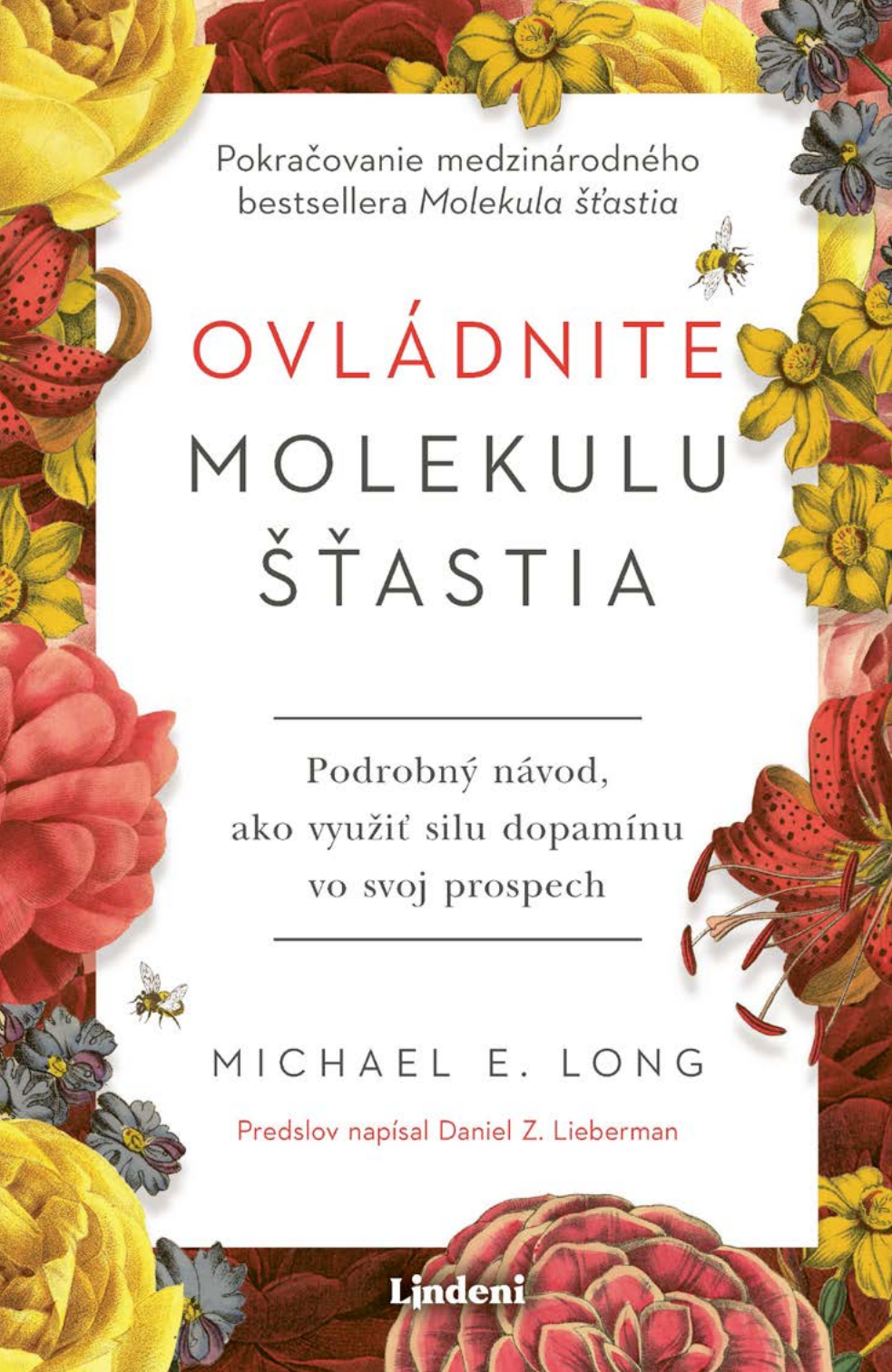




Pokračovanie medzinárodného
bestsellera *Molekula šťastia*

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.

Vytažovanie 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 živeľnej 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 traumy? 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, cíhalo 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, mikrovlnné rúry, letecká doprava, ale aj vodovodné rozvody – ovládli sme každúcky 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. Chceme... 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?“. Nájdeť 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 myslí“. 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.