

TRITON



Anna Lembke

DOPAMIN

Jak přežít blahobyť
a neubavit se k smrti

Přeložil Václav Petr



TRITON
Praha / Kroměříž

Anna Lembke

DOPAMIN

Jak přežít blahobyť
a neubavit se k smrti



Anna Lembke

DOPAMIN

Jak přežít blahobyt
a neubavit se k smrti

Přeložil Václav Petr

Stanislav Juhaňák - TRITON

Anna Lembke

Dopamin

Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,
rozmožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Lembke, Anna

[Dopamine nation. Česky]

Dopamin : jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti / Anna Lembke ; přeložil Václav Petr. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2022. -- 274 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7684-008-9 (vázáno)

* 316.3:17.023.5 * 159.97 * 364.692 * 616.89-008.48 * 159.923.35 * 612.814 * 316.648.4
* 159.913 * (0.062)

- konzumní společnost
- patologické závislosti
- prožitek
- dopamin
- změna postoje
- psychohygienu
- populárně-naučné publikace

159.97 - Psychopatologie [17]

Copyright © 2021 by Anna Lembke

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Dutton, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Stanislav Juhaňák - TRITON, 2022

Translation © Václav Petr, 2022

Cover © Renata Brtnická, 2022

Vydal Stanislav Juhaňák - TRITON,

Výkáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7684-008-9

Věnováno

*Mary, Jamesovi, Elizabeth, Peterovi
a malému Lucasovi*

Autorka se v době publikování tohoto díla snažila uvést správná telefonní čísla, webové adresy a kontaktní informace, ale za změny, k nimž došlo později, nenesou odpovědnost ani ona, ani vydavatel. Vydavatel se zříká odpovědnosti za údaje uvedené autorkou nebo autory webových stránek třetích stran. Autorka a vydavatel rovněž upozorňují, že čtenářům neposkytují žádné odborné rady či služby. Pokud bude čtenář potřebovat konzultace, nechť se obrátí na svého lékaře a neřídí se myšlenkami, postupy a doporučeními obsaženými v této knize, neboť k tomu určeny nejsou. Pokud má čtenář zdravotní potíže, musí navštívit lékaře. Autorka ani vydavatel nenesou odpovědnost za žádné poškození domněle vzniklé v souvislosti se zde uvedenými informacemi či doporučeními.

Obsah

Úvod: Pojmenování problému	11
Část 1. Honba za vším, co je libé	
1. kapitola: Naše masturbační stroje.	17
2. kapitola: Vyhýbání se všemu, co je nelibé.	39
3. kapitola: Rovnováha mezi libým a nelibým.	54
Část 2. Sebespoutání	
4. kapitola: Dopaminový půst	77
5. kapitola: Prostor, čas a význam	94
6. kapitola: Narušená rovnováha?	120
Část 3. Honba za tím, co je nelibé	
7. kapitola: Překlápění ramene vah na stranu bolesti	139
8. kapitola: Naprostá upřímnost.	167
9. kapitola: Prosociální stud	197
Závěr: Lekce z udržování zdravější rovnováhy.	219
Poznámka autorky	224
Poznámky	225
Literatura	244
Rejstřík	261
Poděkování	273
O autorce	274

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 neurovědních 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 jejích pout vymanit. Svůli, 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 chápala 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.“¹

At' 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.



Část 1.



Honba za vším,
co je libé

1. kapitola



Naše masturbační stroje

ZAŠLA JSEM DO ČEKÁRNY uvítat Jacoba. První dojem? Laskavý. Něco přes šedesát, střední váha, tvář nevýrazná, ale hezká... stáří na něm bylo dost vidět. Na sobě měl standardní uniformu Silicon Valley - khaki kalhoty a neformální košili se zapínáním na knoflíčky. Nic na něm nebylo nápadné. Nepůsobil jako někdo, kdo by mohl skrývat tajemství.

Zatímco mne Jacob následoval spleť chodeb, doslova jsem cítila, jak mi do zad buší vlny jeho úzkosti. Uvědomuji si, že když jsem si dříve vodila pacienty do ordinace, často jsem se v obavách ptala sama sebe: *Nejdu moc rychle? Nepohupuju se v bocích? Nevypadá můj zadek legračně?*

Dnes se to zdá být dávná minulost. Musím přiznat, že nyní jsem po mnoha bitvách zocelenou verzí svého dřívějšího já, mnohem klidnější, nejspíš apatičtější. *Nebývala jsem lepší lékařkou v dobách, kdy jsem věděla méně, ale pocitovala více?*

Došli jsme do ordinace. Zavřela jsem za ním a jemně jsem mu nabídla jedno ze dvou identických, stejně vysokých terapeutických křesel se zeleným čalouněním, vzdálených od sebe

šedesát centimetrů. Posadil se. Učinila jsem totéž. Rozhlédl se a vstřebával pohledem místnost.

Moje ordinace je přes tři metry široká a čtyři a půl metru dlouhá, se dvěma okny, pracovním stolem s počítačem, komodou s knihami a stolkem mezi oběma křesly. Pracovní stůl, komoda i stolek jsou zhotovené ze stejného druhu rezavě hnědého dřeva. Pracovní stůl jsem získala od svého bývalého vedoucího katedry. Z vnitřní strany, kde to nikdo nemůže vidět, se prostředkem táhne prasklina: příhodná metafora práce, kterou dělám.

Na pracovním stole mám přesně deset samostatných stohů papírů, seřazených v dokonalém zákrytu jako záhyby měchu u akordeonu. Prý to budí dojem efektivní organizace práce.

Na zdech je míchanice všeho. Nezbytné diplomy, většinou nezarámované. Až příliš z toho čiší pohodlnost. Kresbička kočky, kterou jsem zachránila ze sousedovy popelnice, protože jsem potřebovala rám, ale kterou jsem si nakonec nechala kvůli kočce. Pestrobarevná tapiserie s motivem dětí hrajících si mezi pagodami jako pozůstatek z časů, kdy jsem ve třetím desetiletí svého života učila v Číně angličtinu. Na tapiserii je kávová skvrna, ale všimnete si jí jen tehdy, když víte, na co se díváte - něco na způsob Rorschachova obrazce.

V ordinaci přechovávám nejrůznější drobnosti, převážně dárky od pacientů a studentů, knížky, básničky, eseje, výtvarná díla, pohlednice, lístky z prázdnin, dopisy, karikatury. Jeden z mých pacientů, talentovaný výtvarník a hudebník, mi daroval fotografii slavného mostu Golden Gate, pokrytého hudebními partiturami, jež vlastnoručně napsal. Když snímek pořizoval, již netrpěl sklony k sebevraždě, ale i tak je to obrázek dosti pochmurný, jen v odstínech šedi a černi. Jiná pacientka, krásná mladá žena, kterou trýznily vrásky, jež viděla jen ona sama a jež nedokázala vyhladit ani závratným množstvím botoxu, mi dala velký hliněný džbán na vodu, s nímž lze snadno obsloužit deset lidí.

Vlevo od počítače schraňuji malou reprodukci mědirytiny Albrechta Dürera *Melencolia 1*. Na obrázku je patrná Melancholia, personifikovaná jako okřídlená žena sedící na lavici obklopené průmyslovými nástroji zapomenutými časem: kružítkem, hoblíkem, váhami, přesýpacími hodinami. Vyhladovělý pes, vychrtlý tak, že jsou mu vidět žebra, trpělivě a marně čeká, až se jeho paní probere.

Vpravo od počítače roztahuje drátěná křídla a vztahuje paže k obloze hliněná andělská bytost. U jejích nohou je vyryto slovo *odvaha*. Sošku mi darovala kolegyně, která vyklízela svou ordinaci. Zbytný andělíček. Vzala jsem si ho.

Jsem za tuto místnost vděčná. Mohu zde přebývat mimo čas, ve světě oplývajícím tajemstvím a sny. Je tu ovšem prostor i pro smutek a touhu. Jakmile pacienti přestanou potřebovat moji péči a odejdou, zakazuje mi má profese kontaktovat je. Jakkoli je můj vztah s nimi ve zdech ordinace reálný, mimo tento prostor existovat nemůže. Když své pacienty náhodou potkám v obchodě se smíšeným zbožím, váhám, zda vůbec pozdravit. O to méně dávám najevo, že jsem člověk, který má vlastní city a potřeby. Věříte snad, že musím jít jako každý jiný?

Před lety, když jsem v rámci studia psychiatrie nastoupila na stáž, spatřila jsem svého školitele v oboru psychoterapie poprvé mimo ordinaci. Vyšel z krámu v nepromokavém plášti a pánském klobouku ve stylu Indiana Jonese. Působil dojmem, jako by právě sestoupil z obálky katalogu J. Petermana. Byl to otřesný zážitek. Sdílela jsem s ním množství detailů ze svého soukromého života a on mi dával rady, jaké by dával i svým pacientům. Nepřišlo mi na mysl, že by mohl nosit klobouk. Něco takového jsem považovala za nevhodné zaujetí vlastním vzhledem: nezapadalo to do idealizovaného obrázku, který jsem si o něm udělala. Především jsem si uvědomila, že mé pacienty může znepokojit, potkají-li mne někde na ulici.

Otočila jsem se k Jacobovi a zeptala se: „Jak vám mohu pomoci?“ K navázání rozhovoru využívám během let praxe

nejrůznější zahájení, například: „Prozradte mi, proč jste tady?“, „Co vás sem dnes přivádí?“, či dokonce „Začněte od začátku, ať už to pro vás znamená cokoli“.

Jacob si mne změřil. „Doufal jsem,“ pronesl se silným východoevropským přízvukem, „že budete muž.“

Hned jsem věděla, že budeme hovořit o sexu.

„Proč?“ otázala jsem se a předstírala nechápavost.

„Protože jako pro ženu bude pro vás obtížné porozumět mým problémům.“

„Mohu vás ujistit, že mě nemůže překvapit nic. V těchto zdech už jsem slyšela všechno.“

„Víte,“ zarazil se a pohlédl na mě plaše, „jsem závislý na sexu.“

Přikývla jsem a pohodlně se usadila v křesle. „Pokračujte...“

Každý nový pacient představuje nerozbalený balíček, nepřetčený román, neprobádanou krajinu. Jeden z nich mi kdysi vysvětlil, jaké to je, když zdolává skalní stěnu. Prý když je na stěně, neexistuje nic jiného, jen nekonečná skalní stěna a konečné rozhodnutí, kde se zachytit rukama a kam se zapřít nohama. Psychoterapeutická praxe se vlastně od horolezectví příliš neliší. Vnořím se do příběhu, naslouchám, jak plyne, a všechno ostatní přestává existovat.

Vyslechla jsem si mnoho variací na téma lidského utrpení, ale Jacobův příběh mne vyvedl z míry. Nejvíc mě znepokojilo, když jsem si uvědomila, co to znamená pro svět, v němž nyní žijeme – pro svět, který zanecháváme svým dětem.

Jacob začal vzpomínkou na dětství. Žádný úvod.

Freud by byl hrdý.

„Masturoval jsem už v době, kdy mi byly dva nebo tři roky,“ prohlásil. Vybavoval si to velice živě. Snadno jsem to vyčetla z jeho tváře.

„Jsem na Měsíci,“ pokračoval, „ale není to tak docela Měsíc. Je tam osoba podobná Bohu... a mám sexuální zážitek, v němž se nevyznám...“

Měsíc pro mne znamená něco jako propast – je současně všude a nikde. Ale jak si vysvětlit Boha? Netoužíme snad po něčem, co nás přesahuje, všichni?

Jako chlapec školou povinný se Jacob jevil jako snílek: neupravený, ruce a rukávy zamazané od křídly, během vyučování civěl z okna jako první, po skončení výuky opouštěl třídu jako poslední. Od osmi let již masturboval pravidelně. Někdy sám, někdy se svým nejlepším kamarádem. Nevěděli, že by se měli stydět. Po prvním svatém přijímání však procitl a začal tuto činnost vnímat jako „smrtný hřích“. Od té doby masturboval výhradně o samotě a každý pátek docházel do místního kostela, kam chodila jeho rodina, aby se vyzpovídal katolickému knězi.

„Masturbuji,“ šeptal skrz zamřížované okénko.

„Jak často?“ ptal se kněz.

„Denně.“

Ticho. „Už to nikdy nedělej.“

Jacob se odmlčel a pohlédl na mne. Vyměnili jsme si letný úsměv porozumění. Kdyby taková přímočará výtka mohla problém vyřešit, ztratila bych zaměstnání.

Chlapec se pevně rozhodl, že bude poslušný, „hodný“, a tak zařal pěsti a přestal se oněch tělesných partií dotýkat. Předsevzetí vydrželo dva či tři dny.

„Tehdy,“ svěřil se mi Jacob, „jsem začal vést dvojí život.“

Pojem dvojí život je mi známý asi tak, jako je kardiologovi známý termín *elevace ST úseku*, onkologovi *čtvrté stadium* či endokrinologovi *hemoglobin A1c*, tedy zcela důvěrně. Vztahuje se na jednání osoby závislé na drogách, alkoholu či jiném nutkavém chování, jež tato osoba tají před ostatními, ba v některých případech i sama před sebou.

Když se Jacob jako teenager vracel ze školy, odebral se vždy na půdu, kde masturboval před kresbou řecké bohyně Afrodíté, kterou okopíroval z učebnice a ukryl mezi dřevěná prkna podlahy. Když se později nad touto etapou života zamyslel, jevila se mu jako čas nevinosti.

V osmnácti se přestěhoval se starší sestrou do města, kde studoval fyziku a inženýrské vědy na místní univerzitě. Sestra celé dny pracovala, a tak se Jacob poprvé v životě ocital velmi často na dlouhé hodiny o samotě. Cítil se osamělý.

„Rozhodl jsem se tedy, že si vyrobím stroj...“

„Stroj?“ zeptala jsem se a trochu jsem se vsedě napřímila.

„Masturbační stroj.“

Váhala jsem. „Aha. Jak to fungovalo?“

„Napojil jsem kovovou tyčku na gramofon. Druhý konec jsem spojil s otevřenou spirálovou pružinou, kterou jsem zabalil do měkké látky.“

Nakreslil mi názorný obrázek.

„Látku a spirálovou pružinu jsem si dal kolem penisu,“ vysvětloval a vyslovoval slovo *penis* jako slova dvě: *pen* jako nástroj k psaní a *nis* jako jméno jezerní příšery z jezera Loch Ness. Málem jsem vyprskla smíchy, leč po chvíli sebereflexe jsem si uvědomila, že spíše zakrývám něco jiného: dostala jsem strach. Obávala jsem se, že i když jsem jej vybídla, aby se mi svěřil, nebudu umět tomuto pacientovi pomoci.

„Zatímco se gramofon točil a točil,“ pokračoval, „pružina se pohybovala nahoru a dolů. Rychlost pružiny jsem přizpůsobil rychlosti gramofonu. Nastavil jsem celkem tři různé rychlosti. Tímto způsobem jsem se mnohokrát dostával na samotný okraj vyvrcholení, aniž bych ho překročil. Naučil jsem se také trik: kouřit zároveň cigaretu, která mne od okraje zase stáhla.“

Prostřednictvím metody mikroúprav byl Jacob schopen vydržet ve stavu preorgasmu celé hodiny. „To je,“ pokýval, „velice návykové.“ S využitím stroje masturboval několik hodin denně. Nic se nevyrovnalo potěšení, jaké tehdy prožíval. Často přísahal, že přestane. Ukryl stroj vysoko do přihrádky v šatníku nebo ho rozebral a jednotlivé díly vyhodil. Za pár dní však součástky ze šatníku nebo z odpadkového koše vyndal, znovu složil a začal nanovo.

Je možné, že vás Jacobův masturbační stroj odpuzuje, ale na tom není nic divného. I já jsem pocítovala odpor, když mi to poprvé vyprávěl. Nejspíš to budete považovat za druh jakési extrémní perverze, jež se vymyká každodenní zkušenosti a není pro vás a váš život ani trochu relevantní. Pakliže ho však odsoudíme, vy i já, zbavíme se příležitosti přiznat si něco zásadního o svém vlastním způsobu života. Neboť my všichni si tvoříme vlastní masturbační stroje.

Já sama jsem si zhruba ve věku čtyřiceti let vypěstovala nezdavou závislost na paranormálních románech o mladých upírech ze ságy *Stmívání*. Byla to moje droga. Dost mne pohoršovalo, že něco takového čtu. Tím méně jsem si byla ochotna přiznat, že mne tato četba vzrušuje.* Sága *Stmívání*, pohybuující se na onom rozkošně atraktivním pomezí mezi milostným románem, dobrodružným thrillerem a fantasy, pro mne představovala ve zlomové fázi poloviny života dokonalou únikovou cestu. Nesešla jsem na ni sama. Miliony žen mého věku četly *Stmívání* a staly se jeho fanynkami. Na tom, že mě četba zcela uchvátila, nebylo tedy nic neobvyklého. Knížky čtu celý život. Nezvyklé však bylo, co se stalo pak – něco, co jsem neuměla pojmenovat a co svými kořeny nejspíš vězelo hluboko v dřívějších sklonech či životních situacích.

Když jsem totiž ságu *Stmívání* dočetla, jala jsem se hltat všechny romány o upírech, jež jsem byla schopna vyhledat, a pak jsem se zaměřila na vlkodlaky, víly, čarodějnice, nekromanty, cestovatele v čase, jasnovidce, čtenáře myšlenek, skřety, elfy či věštce... seznam si doplňte podle libosti. V jistém okamžiku mne už krotké zamilované romány neuspokojovaly, a tak jsem začala pátrat po stále fantastičtějších, barvitějších a erotičtějších variacích na téma „chlapec potká dívku“.

* I u nás je známa (také z filmového zpracování) sága americké spisovatelky Stephenie Meyerové *Stmívání* (*Twilight*), kterou v několika dílech vydalo pražské nakladatelství Egmont. (pozn. překlad.)