Nejsem závislý. A heslo na wi-fi by nebylo?

Bohoslovec Štěpán Sirovátka

Znáte ten pocit, když někam přijedete a neznáte heslo na wi-fi? Jste nesví, máte nepříjemný pocit, že jste „out“, o něco důležitého někde přicházíte, nervózně kontrolujete mobil, zda se přece jen nestane zázrak, skoro jako byste byli nazí. Po zjištění kouzelného hesla se vám ale po těle rozlije blažená úleva, telefon se rozebzučí přijatými zprávami z messengeru a svět je zase v pořádku.

Pokud jste někdy něco podobného zažili (a já vás z toho skoro podezřívám), pak jste se stali svědky vzrušujícího biochemického pochodu, který probíhá v našem mozku. Mohou za to malé molekuly, mající na starosti to, že po něčem toužíme nebo hledáme štěstí. Říká se jim dopaminy. Vezměme například Homera Simpsona: Homer před sebou zahlédne donut a už pohled na něj ve výloze nebo jeho vůně z pekárny způsobí, že se mu začnou sbíhat sliny. Dopaminy v jeho mozku se totiž daly do pohybu a vzbudily v Homerovi touhu po té neodolatelné, báječné chuti. Homer tedy vyvine úsilí a donutu se zmocní. Když ho sní, ke svému úžasu však zjistí, že to zas taková bomba nebyla a že by si klidně dal ještě jeden… A kolečko se opakuje, Homer je chycen v dopaminové pasti!

Dopaminy mají totiž tu vlastnost, že jsou odpovědné především za touhu a motivaci – je to tak v přírodě zařízeno, aby Homer díky tomu překonal svou vrozenou lenost a splnil to, k čemu ho dopaminy pobízejí. A aby neusnul na vavřínech, touha způsobená dopaminy bývá silnější než skutečný požitek, který si pak dopřál. Chudák Homer proto musí toužit dál. Zároveň si ale postupně na dopamin zvyká, a tím pádem ho pro stejný efekt potřebuje čím dál víc – lékař by řekl, že jeho tolerance dopaminu se zvyšuje. A ještě ke všemu se po požitku dostavuje jisté zklamání, nebo dokonce kocovina, způsobené tím, že hladina vyplaveného dopaminu zase opadne. Dopaminy má Homer společné se zvířaty (s ještěrkami taky!). Jde totiž o to, abychom v průběhu dějin neumřeli hlady, žízní, abychom byli ochotni občas zariskovat a abychom jako druh nevyhynuli. Proto jsou naše základní potřeby, riskování, úspěch a sexuální touha spojeny s potěšením, aby bylo po čem toužit a aby i takoví lenoši jako Homer nezanedbávali své stravovací návyky a aby byli na světě také Bart, Líza a Meggie.

ZLATÝ DŮL

Potíž je v tom, že tento evoluční vynález nepočítal s tím, že člověk bude časem dopaminy využívat i na jiné věci, než k čemu byly původně určeny. Výrobci donutů moc dobře vědí, jak dopaminová kouzla fungují, a proto vyrábějí donuty tak, aby byly co nejlákavější, nejbarevnější a nejvoňavější, a vědí i to, že ke spuštění dopaminového stroje stačí i pouhý pohled na donut v televizi nebo na billboardu. Ze stejného důvodu ví i každý obchodník, režisér a producent, že „sex prodává“. Velké technologické firmy jako Apple nebo Meta koncipují své produkty tak, aby v nich bylo co nejvíce dopaminových lákadel – proto není těžké být připoutaný k facebooku se všemi jeho novinkami, zprávami, lajky a bezbřehou možností scrollování (zkuste si být závislí třeba na e–mailu, kde valná většina z toho k dispozici není!). Mimochodem, věděli jste, že sociální sítě si na programování svého softwaru najímají lidi, co se jinak zabývají vývojem online hazardu?

Dopaminy tak původně měly zajistit věci, které člověk potřebuje. Nyní se však zhusta využívají k věcem, které člověk nepotřebuje. Princip je ale navlas stejný – a přesně takto vznikají závislosti. Navahové nebo Siouxové v prérii byli plní dopaminu, a přesto nebyli závislí na bizonech, protože ulovit je stálo mnoho úsilí, a tak se to nedělo každý den. Evolučně byli zvyklí jíst málo, a proto když jejich dnešní potomci chodí do fastfoodu, okamžitě jsou extrémně obézní, protože na rozdíl od jejich hladovějících předků je dopaminy nepobízejí k extrémním sportovním výkonům, ale ke konzumování lákavého a marketingově vymazleného jídla, na které ale geneticky nejsou vůbec zvyklí.

NAVŽDY FEŤÁKEM?

Je tu ale dobrá zpráva – člověk je jediný tvor ve vesmíru, který svým dopaminům dokáže říct ne, pokud skutečně chce. Závislost nevzniká tím, že by nás dopaminy „unesly“ proti naší vůli, ale tím, že jim podlehneme a dovolíme, aby v nás vytvořily zvyk a přeprogramovaly náš mozek (dopaminy si totiž svou cestu „pamatují“ a při dalším opakování ji upevňují). Věci pak začneme dělat mimochodem, aniž bychom o tom více přemýšleli – automaticky vyjíme večer celou ledničku, zkoukneme celý seriál na jeden zátah, nedokážeme se odlepit od sociální sítě a podobně. Dopaminy jsou proto nejvíc nebezpečné pro toho, kdo o nich neví. Jsou silný protivník, ale ne nepřekonatelný.

Americká armáda během války ve Vietnamu řešila zajímavý problém: Ve Vietnamu byl velmi snadno a velmi levně dostupný heroin, který byl přitom vysoce kvalitní a vojáci mu dávali přednost před marihuanou, protože se na něj při kontrole hůře přicházelo. Armáda měla strach, kolik feťáků přibude, až se tito vojáci vrátí domů. Zadala proto průzkum mezi několika stovkami dobrovolníků z řad vojáků, kteří se vrátili domů. K překvapení všech po návratu přestala velká většina vojáků heroin užívat, aniž by s tím měla velký problém. Špatná dostupnost a opadnutí extrémního stresu, který je k braní drogy motivoval, zcela stačily, aby závislost zmizela.

A JAK Z TOHO VEN

První rada proto zní: Kdo uteče, vyhraje. Pokud chceme z dopaminového kolotoče vyskočit, potřebujeme omezit jeho dostupnost. Bez spouštěčů zvenčí se totiž dopamin nevyplaví a součástí našeho problému je, že jsme neustále obklopeni vzruchy, které ho zcela cíleně vyplavují. Kdo není pokoušen, nemá šanci pokušení podlehnout, i kdyby chtěl. Pokud se však dopaminovému koktejlu dobrovolně vystavujeme, oslabujeme svou vůli tím, že se v našem mozku programují dopaminové trasy, které se pak upevní, a zlozvyk je tu. Nikdy to však není tak, že by měla závislost magickou sílu nad naší svobodou – překonat ji ale trochu bolí, protože se zříkáme příjemné chemie.

Druhá rada: Pokud jsem v dopaminové pasti chycen, může pomoci dát si v dané oblasti pauzu. Získat zvyk trvá zhruba tři měsíce, a tak by i tři měsíce měly stačit k tomu, že nový – dobrý – návyk vytlačí starý zlozvyk. Všichni jsme si dnes ráno vyčistili zuby – nemusel nás k tomu nikdo nutit, udělali jsme to zcela automaticky, právě proto, že to máme navyknuté. Podobně fungují závislosti – máme je navyknuté, a dokud o tom nezačneme přemýšlet, pokračujeme v nich automaticky. Když ale prohlédneme jejich trik, je možné se jich zbavit.

Třetí rada: Občas si „šlehnout“ není nutně špatně. Dopamin je sám o sobě dobrý. Problémem je pouze tzv. laciný dopamin, kdy dlouhodobě dáváme přednost krátkodobému a okamžitému potěšení před dlouhodobým prospěchem. Laciný dopamin nikdy nepřinese štěstí – vždy ho bude potřeba více a více, až se jednou křivka překlopí z příjemného lechtání do noční můry. Je dobré tedy vyhodnotit zdroje laciného dopaminu a nahradit je dopaminem neškodným. Je také dobré mít na paměti, že dopamin bude lákavý vždy, a proto odřeknout si ho je určitá újma, které se ale dobrovolně vzdávám proto, abych získal v budoucnu něco lepšího. Něco oželím, ale zase se naučím dobře hrát na kytaru a už o to nikdy nepřijdu (zkuste oslnit holku tím, že sice nic neumíte, ale zato jste byli dlouho a často na instagramu).

Náš život neurčuje ani tak jedna chyba (ta se dá napravit nebo se lze z ní poučit) nebo jeden úspěch (ten lze časem zase prošustrovat), ale dlouhodobější procesy. Kvalita života závisí na našich návycích – jak co máme naučeno. Závislost souvisí se zvykem, a právě zvyky budou v posledku náš život určovat a definovat. Možná, že na konci života teprve doceníme všechno to dobré, co jsme si v našem životě zvykli dělat, a naopak se zděsíme toho, o co všechno jsme se nechali zbytečně připravit několika malými molekulami v mozku.

Foto: reewungjunerr, BillionPhotos.com, Pixel-Shot, cppzone - Adobe stock