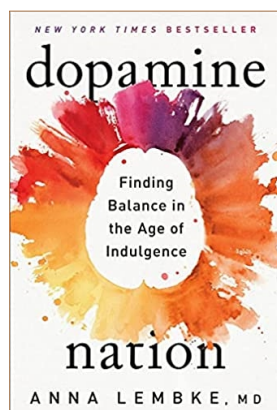


PAWEŁ SIKORA

ERA DOPAMINY – JAK ZNALEŹĆ RÓWNOWAGĘ  
W CZASACH OBFITOŚCI

Anna LEMBKE. *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*. New York: Dutton, 2021. 304 ss. ISBN: 9781-52-474672-8.

DOI: <https://doi.org/10.18290/rf22703.25>



Przyjemność i ból to najbardziej pierwotne i podstawowe uczucia, których codziennie doświadczamy, a teoretyczne rozważania na ich temat towarzyszą ludzkości przynajmniej od czasów Sokratesa. Teorie hedonistyczne, stawiające na piedestale przyjemność, stoją w opozycji do gloryfikujących umiarkowanie, ascetycznych koncepcji życia. Każda z nich rości sobie prawo do wskazywania właściwej drogi do osiągnięcia szczęścia. Aktualne badania empiryczne z zakresu neuronauki i psychologii dostarczają nowych odpowiedzi na pytania o naturę bólu i przyjemności. Psychiatra Anna Lembke, profesor Uniwersytetu Stanforda, która stoi na czele Kliniki Podwójnej Diagnostyki Medycyny Uzależnień, twierdzi, że zrozumienie bliskiej korelacji między tymi dwoma skrajnymi uczuciami stało się kluczowe dla dyskusji o dobrostanie współczesnego człowieka. Rozwijając się, świat szeroko rozumianego Zachodu stał się stopniowo sferą obfitości, do której nasze organizmy nie są przystosowane. Wraz z postępem technologicznym, naturalne dla ludzi dążenie do przyjemności i komfortu osiąga dziś nieznany wcześniej poziom, a dostęp do zróżnicowanej i intensywnej gratyfikacji jest prostszy niż kiedykolwiek wcześniej. Pornografia, hazard, gry komputerowe, narkotyki czy media społecznościowe — to tylko najbardziej oczywiste przykłady obszarów, które sprzyjają występowaniu uzależnień. Jak pisze Lembke, możliwości nadużywania jest coraz więcej, a popularny smartfon to „współczesna igła podskórna”, która dostarcza cyfrową dopaminę przez całą dobę.

W *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence* (2021) autorka podejmuje próbę porównania wyników najnowszych badań nad procesami ludzkiego

---

Mgr PAWEŁ SIKORA — Uniwersytet Gdański; adres do korespondencji: ul. Jana Bażyńskiego 8, 80-309 Gdańsk; e-mail: [pawelsikora010@gmail.com](mailto:pawelsikora010@gmail.com); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0377-4701>.

mózgu z historiami doświadczeń swoich uzależnionych pacjentów. Jest to druga tego typu książka Anny Lembke, różniąca się od opublikowanej w 2016 r. *Drug Dealer, MD: How Doctors Were Duped, Patients Got Hooked, and Why It's So Hard to Stop*, która została poświęcona problemowi nadużywania przepisywanych na receptę opioidów w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Tym razem autorka stara się przybliżyć czytelnikowi strukturę mechanizmu uzależnienia oraz rozmaite źródła jego powstawania. Oprócz szczegółowego opisu działania naszego układu nagrody otrzymujemy także praktyczne rady, które mogą ułatwić nam kontrolę kompulsywnych zachowań. Połączenie wiedzy naukowej z mądrością osób, które pokonały nałóg, ma być drogą do osiągnięcia harmonii, tak niezbędnej w pochłoniętym konsumpcją świecie.

Lembke zaznacza we wstępie, że wyjątkowo ważnymi osiągnięciami neuronauki ubiegłego stulecia są, po pierwsze, odkrycie neuroprzekaźnika, jakim jest dopamina, po drugie zaś ustalenie, że przyjemność i ból są przetwarzane w tym samym ośrodku mózgu oraz funkcjonują jak dwie przeciwległe szale równowagi. Dopamina jest wykorzystywana do mierzenia uzależniającego potencjału każdej substancji lub zachowania. Im wyższy poziom wydzielania się dopaminy w mózgu, tym większy potencjał uzależniający danego doświadczenia. Samo występowanie tego neuroprzekaźnika w naszym organizmie jest naturalne, a jego rola w codziennym funkcjonowaniu jest uznawana za kluczową. To dzięki niemu mamy motywację do zrobienia czegokolwiek, działa jak paliwo napędzające naszą wolę do działania. Jak podaje autorka, genetycznie zmodyfikowane i niezdolne do wydzielania dopaminy myszy będą umierać z głodu, nawet gdy pożywienie będzie znajdowało się kilka centymetrów od nich. Brak dopaminy oznacza brak jakichkolwiek bodźców do choćby najmniejszego wysiłku. Jednak sztuczne dostarczanie nienaturalnie dużych ilości tego neuroprzekaźnika, jak ma to miejsce np. w przypadku narkotyków lub, na mniejszą skalę, przy korzystaniu z mediów społecznościowych, prowadzi do zaburzenia stanu równowagi organizmu, zwanego homeostazą.

Książka jest podzielona na trzy części, z których każda zawiera po trzy rozdziały. Pierwsza część jest poświęcona problemowi współczesnego hedonizmu, którego jednym obliczem jest wszechobecna pogoń za przyjemnością, drugim zaś unikanie bólu za wszelką cenę. Znajdziemy w niej też barwny opis znajdującego się w ludzkim mózgu układu nagrody, ilustrujący, w jaki sposób dochodzi do uzależnienia. W drugiej części autorka prezentuje metody samokontroli, które pozornie ograniczając, w istocie prowadzą do wyzwolenia od jarzma kompulsywnych i niechcianych zachowań. Ostatnia część książki przedstawia interesujące ujęcie zjawiska bólu, który, podobnie jak przyjemność, może być nadużywany. Mimo to autorka argumentuje, że krótkotrwałe wystawianie się na umiarkowany dyskomfort może prowadzić do korzystnych zmian w samopoczuciu i zmniejszać naszą czułość na ból w ogóle, jednocześnie powodując wzrost wrażliwości na zwykłe, codzienne przyjemności. W ostatniej, trzeciej części książki zapoznajemy się z ważnymi w kontekście zapobiegania uzależnieniom narzędziami: radykalną szczerością oraz prospołecznym wstydem.

Zdaniem Lembke jednym z największych czynników ryzyka występowania uzależnień jest łatwy dostęp do jakiejś substancji lub możliwość kompulsywnego powtarzania danego zachowania. Współczesny dostęp do nieograniczonych form rozrywki za pomocą Internetu lub czekające na każdym rogu „świątynie konsumpcji” sprawiają, że nie sposób w pełni uniknąć pokusy. Używki dzisiejszego świata, oprócz dostępności, są o wiele silniejsze, a nowe sposoby na kompulsywne dostarczanie dopaminy są nieustannie wymyślane i reklamowane. Zachęcające różnorodnością aromatów e-papierosy, narkotyki mocniejsze niż kiedykolwiek, zapakowany w piękne pudełka i dostępny na każdej stacji benzynowej alkohol, internetowy hazard i pornografia czy wysokokaloryczne jedzenie dostępne za pomocą kilku kliknięć — to tylko niektóre z przykładów, w jaki sposób postęp technologiczny przyczynia się do rosnącej podaży uzależniających substancji i zachowań. Niestety podaż tworzy popyt i konsumpcjonistyczny model życia dominuje w społeczeństwach Zachodu. Jak podaje Lembke, od 1990 do 2017 r. skala uzależnień oraz umieralność osób uzależnionych wzrosła na całym świecie. Ponad połowa przypadków śmiertelnych to osoby młode, poniżej 50 roku życia. Problem niewłaściwej diety również przybiera na sile i dziś coraz bardziej powszechnym zjawiskiem stał się problem nadwagi.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że oprócz praktyki codziennego życia hedonizm jest stale obecny także w dyskursie filozoficznym. Spośród najnowszych publikacji broniących tej teorii wartości wymienić można *Godny pożądania stan świadomości. O przyjemności jako wartości ostatecznej* (2021) autorstwa Katarzyna de Lazari-Radek, która dokonuje głębokiej analizy pojęcia przyjemności i argumentuje, że powinna być ona rozumiana jako ostateczna wartość ludzkiego życia. Choć książka zawiera odniesienia do neuronauki, to niestety nie znajdziemy w niej satysfakcjonującej odpowiedzi na postawiony przez Lembke problem ceny, którą przychodzi zapłacić za każdą doświadczaną przyjemność (DE LAZARI-RADEK 2021, 526–544).

Amerykańska psychiatra posługuje się terminem „maszyny masturbacji”, zaczerpniętym od jednego z jej pacjentów — uzależnionego od seksu mężczyzny, który, chcąc dostarczyć sobie coraz silniejszych bodźców, konstruował dla siebie takie przyrządy. Lembke jest zdania, że każdy z nas jest zdolny do posiadania takiej maszyny, choć nie zawsze muszą one przybierać skrajne lub drastyczne formy. Podając siebie za przykład, autorka opisuje, jak począwszy od przeczytania sagi „Zmierzch” wpadła w spiralę kompulsywnego czytania erotycznych powieści dla nastolatek z udziałem wampirów. Skalę problemu zauważyła dopiero wtedy, kiedy stwierdziła, że przez spędzanie wielu godzin nad kolejnymi romansami zaniedbuje obowiązki rodzinne i zawodowe, czytając nawet pomiędzy wizytami pacjentów. Nasze osobiste „maszyny masturbacji” mogą na pierwszy rzut oka wyglądać niewinnie, lecz wszystkim je łączy pożeranie naszego czasu i energii, które w rzeczywistości wolelibyśmy spożytkować w bardziej konstruktywny i realnie zadowalający sposób.

Znakiem naszych czasów jest także, oprócz pogoni za przyjemnością, unikanie cierpienia za wszelką cenę. Liczba przepisywanych na świecie antydepresantów,

benzodiazepin i innych leków przeciwbólowych stale rośnie. W 2012 r. w Stanach Zjednoczonych Ameryki przepisano wystarczającą ilość przeciwbólowych leków opioidowych, aby każdy Amerykanin posiadał w domu pełną butelkę tabletek, podczas gdy odsetek śmiertelnych przypadków przedawkowania opioidów przewyższa liczbę zgonów spowodowanych użyciem broni palnej lub wypadkami samochodowymi. Przez permanentne unikanie bólu straciliśmy też tolerancję na nawet niewielki dyskomfort czy nudę. Nieustannie podejmujemy działania mające odwrócić naszą uwagę od nas samych i teraźniejszej chwili. Za pomocą smartfonów i aplikacji takich jak YouTube czy Instagram mamy stały dostęp do nowych informacji, rozrywek i kontaktu ze znajomymi. Lembke pisze również o przyczynach takiego stanu rzeczy. Według autorki leżą one w niewłaściwym wychowaniu, wynikającym z troski o nasze dzieci. Próbuje się ochronić je przed jakimkolwiek uczuciem niepowodzenia. Jako przykład psychiatra podaje szkołę podstawową, w której Gwiazdą Tygodnia zostaje każde dziecko po kolei, według alfabetycznie ułożonej listy, a nie tylko dzieci wyróżniające się z powodu osiągnięcia wysokich wyników. Tworząc tego typu sztuczne bańki, *de facto* wyrządza się młodym ludziom krzywdę, pozbawiając ich możliwości wykształcenia mechanizmów niezbędnych do pokonywania trudności życiowych w dorosłym życiu.

Powołując się na badania *World Happiness Report*, z których wynika, że zadowolenie w krajach wysoko rozwiniętych spada z roku na rok, autorka zadaje kluczowe pytanie: dlaczego w czasach ogromnego dobrobytu i coraz wyższego poziomu komfortu i przyjemności jesteśmy jednocześnie coraz mniej szczęśliwi? Dlaczego w świecie powszechnego dostępu do medycyny, informacji i technologii liczba nowych przypadków depresji stale wzrasta?

Być może decydującym ciosem wymierzonym w hedonizm jest przedstawiony w *Dopamine Nation* schemat działania ludzkiego ośrodka przyjemności i bólu, który jest empirycznym dowodem na istnienie tzw. paradoksu hedonizmu. Aby zobrazować ten mechanizm, Lembke posługuje się ilustracją wagi, na której szalach po jednej stronie znajduje się przyjemność, po drugiej zaś ból. Kiedy dostarczamy sobie przyjemności, np. grając w gry, jedząc czekoladę lub robiąc zakupy, waga przechyla się w stronę przyjemności. Nasz organizm dąży jednak do zachowania balansu między obydwojema biegunami i po odczuciu przyjemności wywołanym zewnętrznymi bodźcami następuje przechylenie wagi w stronę bólu. Zjawisko to można zaobserwować chociażby jedząc czekoladę, kiedy to po pierwszej kostce prawie natychmiast mamy ochotę na kolejną. Uczucie niedostatku, wywołane przez brak nowej kostki czekolady, to właśnie naturalny odruch naszego organizmu na dostarczenie przyjemności zjedzeniem pierwszej kostki. Ponieważ ilość przyjemności ze zjedzenia kostki czekolady jest stosunkowo mała, możemy śmiało stwierdzić, że także oparcie się pokusie zjedzenia kolejnej nie wymaga wielkiego nakładu siły woli. W przypadku jednak silniejszych doznań, które wydzielają w mózgu o wiele większą ilość dopaminy w krótkim czasie, lub przy słabych, ale wielokrotnie powtarzanych czyn-

nościach sprzężenie zwrotne i wywołane nim poczucie dyskomfortu sprawiają, że chęć ponownego oddania się przyjemnej czynności jest bardzo kusząca, a niekiedy nie do przewyciężenia. Przykładem takiego trudnego do zatrzymania zachowania jest hazard, kiedy to uzależniony zdaje sobie sprawę, że już stracił dużą ilość pieniędzy, lecz chęć poczucia dreszczyku emocji związanego z następną grą jest potężniejsza od zdrowego rozsądku. Najsilniejszym naturalnym źródłem dopaminy dla człowieka jest seks, lecz zażycie metamfetaminy powoduje dziesięciokrotnie większy wyrzut tego neuroprzekaźnika w bardzo krótkim czasie. Jak można się łatwo domyślić, nasz organizm także i w tym przypadku będzie w naturalny sposób próbował powrócić do stanu homeostazy, wywołując niezwykle nieprzyjemne objawy odstawienia narkotyku. Ta kontreakcja jest proporcjonalnym kosztem, który trzeba zapłacić za każdą doznaną przyjemność. W tym miejscu Lembke przytacza stare porzekadło: *What goes up must come down*, czyli, tłumacząc dosłownie: To, co idzie w górę, musi spaść.

Nieprzyjemnym skutkiem ubocznym nadużywania substancji lub zachowań, które dostarczają dużą ilość dopaminy, jest budowanie przez nasz ośrodek przyjemności i bólu tolerancji na dany bodziec. Każde kolejne doświadczenie przyjemności będzie tracić na sile, lecz kontreakcja w postaci dyskomfortu będzie coraz większa. Proces ten, nazywany *neuroadaptacją*, sprawia, że potrzebujemy nowych, silniejszych bodźców, aby doznać tego samego uczucia przyjemności. Wewnętrzna waga przechyla się wtedy na stałe na szalę bólu, a więc maleje nasza zdolność do odczuwania pozytywnych wrażeń i jednocześnie rośnie wrażliwość na cierpienie. Skrajnym przykładem tego zjawiska jest wywołana opioidami hiperalgeza, w której przypadku długotrwałe stosowanie opioidów powoduje niespotykaną nadwrażliwość na ból.

Podając za przykład badania Nory Volkow, Lembke opisuje, w jaki sposób długotrwała konsumpcja silnie uzależniających substancji prowadzi do deficytu dopaminy w mózgu. W badaniu porównano ilość dopaminy wydzielanej w normalnych warunkach u osób ze zdrowej grupy kontrolnej i u osób silnie uzależnionych od substancji psychoaktywnych, które od dwóch tygodni pozostawały w abstynencji. Okazało się, że u osób ze zdrowej grupy kontrolnej zaobserwowano wysoką aktywność dopaminy w mózgu, a w przypadku osób z grupy uzależnionych występował jej brak lub wydzielala się w niewielkich ilościach. Wrażliwość drugiej grupy na stymulację poprzez naturalnie występujące bodźce spadła prawie do zera, co oznacza, że praktycznie nic nie sprawiało już tym osobom przyjemności. Paradoksem hedonizmu jest fakt, że prawdziwe dążenie do przyjemności dla niej samej prowadzi w efekcie do stanu anhedonii, czyli niemożności odczuwania przyjemności w jakiegokolwiek postaci. Osoba uzależniona będąca w takim stanie sięga po swój narkotyk już tylko po to, aby choć na chwilę uciec od stale doznawanego cierpienia.

Dobrą wiadomością jest to, że czas leczy rany także i w tym przypadku. Według Lembke w większości sytuacji odpowiednio długi czas abstynencji może przywrócić ośrodek przyjemności i bólu do homeostazy. Zasada ta ma zastosowanie zarówno

przy skrajnych uzależnieniach od silnych substancji, jak i przy „niewinnym” surfowaniu po Internecie. Jeśli na dłużej zaprzestaniemy oddawać się kompulsywnemu zachowaniu, to znacznie powracać nasza umiejętność odczuwania głębokiej satysfakcji z tak prostych czynności, jak spacer przy wschodzie słońca czy wspólny posiłek z przyjaciółmi.

W dalszej części książki możemy zapoznać się z technikami ułatwiającymi skuteczną abstynencję. Do podstawowych typów samokontroli autorka zalicza ograniczenia przestrzenne. Jeśli chcemy ograniczyć pokusę, możemy stworzyć fizyczną barierę pomiędzy nami a obiektem naszego pożądanego zachowania. Przykładem takiego zachowania może być wyrzucenie paczki papierosów lub, w skrajnych przypadkach, przeprowadzenie operacji zmniejszenia żołądka w celu ograniczenia ilości spożywanego jedzenia. Kolejny typ to samokontrola chronologiczna, polegająca na czasowym zaprzestaniu danej czynności. Możemy sobie postanowić, że będziemy pić alkohol tylko raz w miesiącu lub że nie będziemy jeść słodczy po godzinie 18. Ostatnim z przytoczonych przez Lembke typów samokontroli i jednocześnie najefektywniejszym jest kategorię zrezygnowanie z danej substancji lub zachowania. W ciężkich przypadkach jest to niezbędne do powrotu do zdrowia, w innych zaś znacząco przyczynia się do poprawy jakości życia. Pomimo że jest coś smutnego w ograniczaniu samego siebie, to w wielu przypadkach samodzielne nałożenie na siebie określonych restrykcji może być drogą do prawdziwej wolności.

Autorka zwraca uwagę na fakt, że siła woli, niezbędna do efektywnej samokontroli, działa jak mięsień, który może ulec zmęczeniu, ale który można też ćwiczyć, zwiększając jego wytrzymałość. Potwierdzenie tego zjawiska można znaleźć w badaniach psychologa społecznego Roya Baumeistera. Eksperymenty wykazały występowanie m.in. ograniczonych zapasów siły woli oraz zmęczenia decyzyjnego, objawiającego się wyczerpaniem energii w obliczu dużej liczby wyborów lub podczas podejmowania bardzo trudnej decyzji (BAUMEISTER 2013, 55–79 i 111–134).

W ostatniej części książki Lembke prezentuje ciekawy fenomen wynikający z korelacji przyjemności i bólu. Otóż świadome wystawianie się na niewielki dyskomfort wiąże się z kontrreakcją w postaci przyjemności. Zimny prysznic lub aktywność fizyczna to przykłady, kiedy przyjemność jest nagrodą za odczuwany wcześniej ból. Wydzielanie dopaminy po skończonym treningu jest tym, co nazywamy „euforią biegacza”. Także jednak w tym przypadku obowiązuje zasada złotego środka. Ponieważ tolerancję można zbudować zarówno na przyjemność, jak i na ból, należy pamiętać, że długotrwałe przesunięcie naszego mechanizmu równowagi w stronę bólu, np. w postaci syndromu prze-trenowania lub pracoholizmu, także może doprowadzić do deficytu dopaminy i związanej z nim anhedonii.

Nasz układ neurologiczny przetwarzający przyjemność i ból został starannie wyselekcjonowany przez tysiące lat ewolucji. Poszukujemy pożywienia i rozmnażamy się, ponieważ sprawia nam to przyjemność, i analogicznie unikamy śmierci, ponieważ nie chcemy odczuwać bólu. Problemem nie jest nasz wewnętrzny mecha-

nizm, lecz środowisko, które dla siebie stworzyliśmy. Dostarczając sobie wielu łatwych i powtarzalnych przyjemności, staliśmy się wiecznie nienasyчени — to, co posiadamy, już nas nie zaspokaja i nieustannie poszukujemy kolejnych wrażeń, a nawet niewielki ból sprawia nam bardzo duży dyskomfort. Przeobraziliśmy świat niedostatku w świat obfitości, lecz nasze organizmy nie zostały przystosowane do takiej rzeczywistości. Cytując Toma Finucane’a, Lembke pisze, że „jesteśmy jak kaktusy w lesie deszczowym [...] toniemy w dopaminie”.

Zdaniem amerykańskiej psychiatry odpowiedzią na tak skonstruowany świat jest świadoma samokontrola i pielęgnacja wewnętrznej wrażliwości na małe, prozaiczne przyjemności. Lembke w żadnym miejscu nie pisze, że powinniśmy za wszelką cenę unikać jakichkolwiek przyjemnych wrażeń. Zwraca jedynie uwagę na nasze naturalne mechanizmy, które wymagają od nas mądrego zarządzania zarówno przyjemnością, jak i bólem, jeśli chcemy być w stanie osiągać nasze długofalowe cele.

*Dopamine Nation* to łatwa lektura o trudnych sprawach. Anna Lembke w ciekawy i przystępny dla czytelnika sposób łączy wiedzę naukową z poruszającymi historiami swoich pacjentów. Książka jest istotnym wkładem we współczesną dyskusję o hedonizmie, gdyż ujawnia żłudny charakter pogoni za przyjemnością. Pomimo że nie można traktować tej pozycji jako kompletnego remedium na problem uzależnień, zwłaszcza mając na uwadze ciężkie i wymagające długotrwałej terapii przypadki, to może ona zwrócić uwagę na pewne problematyczne aspekty naszego życia, pokazując jednocześnie, jak możemy sobie z nimi radzić. Ostatecznie wszyscy ulegamy pewnym pokusom i właśnie z tego powodu warto korzystać z każdej okazji do rozwijania swojego potencjału i autorefleksji.

#### REFERENCJE

- BAUMEISTER, Roy Tierney John. 2013. *Sila woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze*. Tłum. Piotr Budkiewicz. Poznań: Media Rodzina.
- DE LAZARI-RADEK, Katarzyna. 2021. *Godny pożądania stan świadomości. O przyjemności jako wartości ostatecznej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- LEMBKE, Anna. 2021. *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*. New York: Dutton.\*

---

UWAGA REDAKCJI: Użyte w celach informacyjnych przy tekstach recenzji miniaturowe obrazy okładek pochodzą ze stron internetowych Wydawnictw wyszczególnionych w opisach recenzowanych publikacji.