

Д-р Анна Лембке

ДОПАМИНОВ СВЯТ

КЪДЕ Е ГРАНИЦАТА
МЕЖДУ БОЛКАТА И УДОВОЛСТВИЕТО

София, 2022

Нито издателят, нито авторът са ангажирани с предоставянето на професионални съвети или услуги за отделния читател. Концепциите, практиките и предложенията в тази книга не са предназначени и нямат за цел да заместят консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

Преводът е направен по изданието:

Anna Lembke, MD

DOPEAMINE NATION

Finding Balance in the Age of Indulgence

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.

„Катехон“ е импринт на издателство „Изток-Запад“.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Боян Каменов Костов, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-0940-2

Д-р Анна Лембке

ДОПАМИНОВ СВЯТ

КЪДЕ Е ГРАНИЦАТА МЕЖДУ
БОЛКАТА И УДОВОЛСТВИЕТО

Превод от английски
Боян Костов

КАТЕХОНИ

КАТЕХОН

Водещ редактор
проф. Иво Христов

- №1 Клаус **Шваб** *Капитализъм на заинтересованите*
- №2 Николай **Вавилов** *Некоронованите крале на червен Китай*
- №3 Иво Христов *Не пожелахте да чуете*
- №4 Джоузеф Плъмър *Тайните структури на властта*
- №5 Димитър Събев *Маркетинг, потребление и икономически растеж*
- №6 Андрей Фурсов *Водораздел*
- №7 Уан Иуей *Глобализация по китайски*
- №8 Александър Дугин *Четвъртият път*
- №9 Едуард Грифин *Създанието от Джекил Айлънд*
- №10 Д-р Анна Лембке *Допаминов свят*

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение. Проблемът	9
----------------------------	---

Част I

Преследване на удоволствието

Глава 1. Нашите машини за самозадоволяване	13
---	-----------

Тъмната страна на капитализма	21
-------------------------------------	----

Интернет и социална зараза	28
----------------------------------	----

Глава 2. Бягство от болката	35
--	-----------

Липса на грижа за себе си или психично заболяване?	44
---	----

Глава 3. Балансът между болка и удоволствие	49
--	-----------

Допамин	49
---------------	----

Удоволствието и болката произлизат от едно и също място	52
---	----

Толерантност (невроадаптация)	55
-------------------------------------	----

Хора, места и неща	59
--------------------------	----

Балансът е само метафора	65
--------------------------------	----

Част II

Самообвързване

Глава 4. Допаминов пост	71
Данни (<i>Data</i>)	72
Причини (<i>Objectives</i>)	73
Проблеми (<i>Problems</i>).....	74
Въздържание (<i>Abstinence</i>).....	75
Осъзнатост (<i>Mindfulness</i>)	80
Прозрение (<i>Insight</i>)	82
Следващи стъпки (<i>Next steps</i>).....	84
Експериментиране (<i>Experiment</i>).....	85
 Глава 5. Пространство, време и смисъл	 87
Физическо самообвързване	90
Хронологично самообвързване.....	97
Категориално самообвързване	104
 Глава 6. Нарушен баланс?.....	 113
Лекарства за възстановяване на равновесието?.....	120

Част III

Преследване на болката

Глава 7. Наблягане на страната на болката	131
Наука за хормезиса.....	138
Болка за лечение на болката.....	143
Пристрастени към болката	149
Пристрастени към работата	156
Равносметка за болката	157

Глава 8. Радикална честност..... 159

Осъзнаване	163
Честността насърчава интимните човешки връзки	168
Откровените разкази за нашия живот ни държат отговорни	172
Казването на истината е заразно... както и лъжата	177
Казването на истината като превенция.....	181

Глава 9. Просоциален срам 189

Разрушителен срам.....	190
Анонимните алкохолици като модел за просоциален срам.....	196
Просоциален срам и родителство	203

Заклучение. Уроци на баланса 209

Бележка на автора	213
Благодарности.....	215
Бележки.....	217
Библиография.....	233
Показалец	247
За автора.....	255

*На Мери, Джеймс, Елизабет,
Питър и малкия Лукас*

ВЪВЕДЕНИЕ

ПРОБЛЕМЪТ

*Чувствам се добре, чувствам се добре,
ще похарча всички пари на света, за да се чувствам добре.*

Левън Хелм

Тази книга е за удоволствието. Както и за болката. А най-голямо внимание ще отделим на връзката между удоволствието и болката и на това как разбирането на тази връзка е от съществено значение за воденето на пълноценен живот.

Защо?

Защото сме трансформирали света от място на недостиг в място на огромно изобилие: наркотици, храна, новини, хазарт, пазарувания, игри, текстови съобщения, секстинг, фейсбук, инстаграм, ютюб, туйтър... Огромният брой, разнообразие и потенциал на крайно възнаграждаващите стимули днес е зашеметяващ. Смартфонът е съвременната медицинска инжекция, доставяща цифров допамин по 24 часа на ден, 7 дни седмично за вечно свързаното поколение. Ако все още не сте открили кой е вашият любим наркотик, скоро ще го срещнете в следващия уебсайт, който посетите.

Учените разчитат на допамина като един вид универсална валута за измерване на потенциала за пристрастяване на всяко преживяване. Колкото повече допамин се отделя от системата за възнаграждения на мозъка, толкова по-пристрастяващо е преживяването.

В допълнение към откриването на допамин, едно от най-забележителните неврологични открития през миналия век, е, че мозъкът обработва удоволствието и болката на едно и също място. Освен това удоволствието и болката са противоположните страни на един баланс.

Всички сме преживели момент, в който жадуваме да изядем второ парче шоколад или някоя хубава книга, филм или видео-игра да продължи вечно. В този момент на жадуване мозъчният баланс между удоволствието и болката се накланя към страната на болката.

Тази книга има за цел да отключи невронауката на възнаграждението и по този начин да ни даде възможност да намерим по-добър, по-здравословен баланс между удоволствието и болката. Но невронауката не е достатъчна. Нуждаем се и от житейския опит на човешки същества. Кой може да ни научи как да преодолеем компулсивната свръхконсумация по-добре от тези, които са най-уязвими към нея: хората със зависимости.

Тази книга се основава на истинските истории на мои пациенти, които са станали жертви на пристрастяване и са намерили изход от него. Те ми дадоха разрешение да разкажа техните истории, така че вие да може да се възползвате от мъдростта им така, както го направих аз. Някои от тях може да ви се сторят шокиращи, но за мен те са просто екстремни версии на това, на което всички сме способни. Както пише философът и теолог Кент Дънингтън: „Хората с тежки зависимости са сред онези съвременни пророци, които ние пренебрегваме за наша сметка, тъй като те ни показват кои всъщност сме.“¹

Независимо дали става въпрос за консумиране на захар, или пазаруване, воайорство или вейпинг, публикации в социални медии или в „Уошингтън Поуст“, всички ние се отдаваме на поведението, в които ни се иска да не бяхме или за които в известна степен съжаляваме. Тази книга предлага практически решения за това как да управляваме компулсивната си свръхконсумация в свят, в който консумацията се е превърнала във всепоглъщащия мотив на нашия живот.

По същество тайната на постигането на равновесие е в съчетаването на науката за желанието с мъдростта на възстановяването.