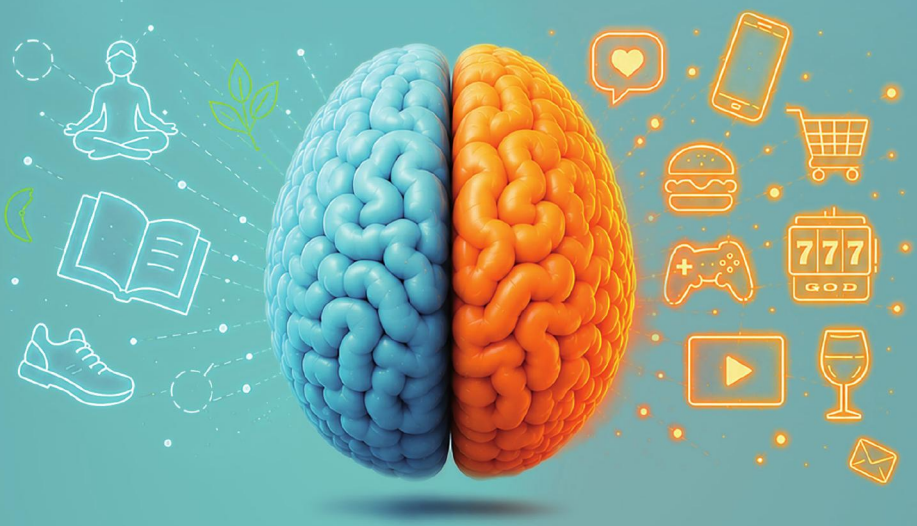
Ako nájsť rovnováhu
v dobe nadmerných pôžitkov

DOPAMÍNOVÁ PASCA



DR. ANNA LEMBKE
psychiatrička a odborníčka na závislosti

noxi

DOPAMÍNOVÁ PASCA

Ako nájsť rovnováhu v dobe nadmerných pôžitkov

DR. ANNA LEMBKE

noxi

Copyright © 2021 Anna Lembke
This edition published by arrangement with Dutton,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC
Translation © 2026 by Bibiána Lieskovanová
Cover design © 2026 by ITEM, s. r. o.
Slovak edition © 2026 by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené.
Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať,
ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek
podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky,
fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho
písomného súhlasu vlastníka autorských práv.
Žiadna časť tejto knihy nesmie byť akýmkoľvek spôsobom
použitá ani reprodukovaná na účely trénovania technológií
alebo systémov umelej inteligencie. Toto dielo je vyňaté
z textového a dátového ťaženia (článok 4 ods. 3 smernice (EÚ)
2019/790).

ISBN 978-80-8111-787-9

Pre Mary, Jamesa, Elizabeth,
Petra a malého Lucasa

OBSAH

Úvod
Problém 7

ČASŤ I.
Hľadanie potešenia
KAPITOLA PRVÁ: Masturbačné prístroje každého z nás 13
KAPITOLA DRUHÁ: Útek od bolesti 41
KAPITOLA TRETIA: Rovnováha medzi potešením a bolesťou 59

ČASŤ II.
Sebaobmedzovanie
KAPITOLA ŠTVRTÁ: Dopamínový pôst 85
KAPITOLA PIATA: Priestor, čas a význam 106
KAPITOLA ŠIESTA: Narušená rovnováha? 140

ČASŤ III.
Hľadanie bolesti
KAPITOLA SIEDMA: Tlak na boľavé miesto 163
KAPITOLA ÔSMA: Radikálna úprimnosť 199
KAPITOLA DEVIATA: Prosociálna hanba 238

Záver
Lekcie rovnováhy 264

Poďakovanie 270

ÚVOD

Problém

Cítim sa dobre, cítim sa fajn, všetky peniaze
na svete som minul na to, aby som sa cítil fajn.
— LEVON HELM

Táto kniha je o potešení. Je aj o bolesti. Najdôležitejšie však je, že je o vzťahu medzi potešením a bolesťou a o tom, ako veľmi je pochopenie tohto vzťahu nevyhnutné pre plnohodnotný život.

Prečo?

Pretože sme premenili svet z miesta nedostatku na miesto ohromujúceho prebytku: drogy, jedlo, novinky, hazard, nakupovanie, hry, posielanie správ, sexting, Facebook, Instagram, YouTube, tweetovanie... Zvýšené čísla, rozmanitosť a sila mimoriadne odmeňujúcich podnetov sú v súčasnosti alarmujúce. Smartfón je modernou injekčnou ihlou, ktorá dodáva digitálny dopamín dvadsaťštyri hodín denne, sedem

dní v týždni pre generáciu pripojenú na internet. Ak ste ešte nenašli svoju drogu, čoskoro ju nájdete na nejakej webovej stránke.

Vedci sa spoliehajú na dopamín ako na univerzálnu menu na meranie návykového potenciálu akejkoľvek skúsenosti. Čím viac dopamínu sa nachádza v odmeňovacom systéme mozgu, tým je skúsenosť návykovejšia.

Okrem objavu dopamínu je jedným z najpozoruhodnejších neurovedeckých objavov minulého storočia zistenie, že mozog spracováva potešenie a bolesť na rovnakom mieste. Potešenie a bolesť navyše fungujú ako protiklady rovnováhy.

Všetci sme už zažili moment, keď sme túžili po druhom kúsku čokolády alebo sme chceli, aby dobrá kniha, film či videohra trvali navždy. Moment túžby je okamihom, keď sa rovnováha potešenia v mozgu nakloní na stranu bolesti.

Cieľom tejto knihy je objasniť neurovedu odmeňovania a tým nám pomôcť nájsť lepšiu a zdravšiu rovnováhu medzi potešením a bolesťou. Neuroveda však nestačí. Potrebujeme životné skúsenosti ľudí. Kto by nás mohol lepšie naučiť prekonať kompulzívnu nadmernú spotrebu ako tí, ktorí sú na ňu najviac náchylní? Sú to predsa ľudia so závislosťou.

Kniha je založená na skutočných príbehoch mojich pacientov a pacientiek, ktorí podľahli závislosti, no našli cestu von. Dovolili mi vyrozprávať ich príbehy, aby ste mohli ťažiť z ich múdrosti, tak ako ja.

Niektoré z príbehov vás môžu šokovať, ale pre mňa sú len extrémnymi verziami toho, čoho sme všetci schopní. Ako napísal filozof a teológ Kent Dunnington: „Ľudia s ťažkou závislosťou patria medzi súčasných prorokov, ktorých, bohužiaľ, ignorujeme, pretože nám ukazujú, kým skutočne sme."

Či už ide o cukor alebo nakupovanie, voyeurizmus alebo vapovanie, príspevky na sociálnych sieťach alebo *The Washington Post*, všetci sa dopúšťame správania, ktorému by sme sa radi vyhli alebo ktoré do určitej miery ľutujeme. Táto kniha ponúka praktické riešenia, ako zvládnuť kompulzívnu nadmernú spotrebu vo svete, v ktorom sa stala ústredným motívom našich životov.

Tajomstvom nájdenia rovnováhy je kombinácia vedy o túžbe s múdrosťou uzdravenia.

ČASŤ I.

Hľadanie potešenia

KAPITOLA 1.

Masturbačné prístroje každého z nás

Šla som privítať Jacoba čakajúceho v čakárni. Môj prvý dojem? Milý. Nedávno oslávil šesťdesiatku, bol strednej postavy a mal jemnú, ale peknú tvár... starnutie mu pristalo. Mal na sebe štandardnú uniformu Silicon Valley: kaki nohavice a neformálnu košeľu so zapínaním na gombíky. Vyzeral celkom obyčajne, nie ako niekto, kto má tajomstvá.

Keď ma nasledoval krátkym labyrintom chodieb, cítila som jeho úzkosť v podobe vĺn valiacich sa po mojom chrbte. Spomenula som si, ako som kedysi bývala nervózna, keď som sprevádzala pacientov späť do svojej ordinácie. Nekráčam príliš rýchlo? Nekývem bokmi? Nevyzerá môj zadok smiešne?

Mám pocit, akoby sa toto všetko stalo už veľmi dávno. Priznávam, že v porovnaní s tým som dnes bojom zocelenou verziou svojho bývalého ja – som stoickejšia, možno aj ľahostajnejšia. Bola som vtedy lepšou lekárkou, keď som vedela menej a cítila viac?

Prišli sme do mojej kancelárie a ja som za ním zavrela dvere. Opatrne som mu ponúkla jedno z dvoch identických, rovnako vysokých kresiel so zeleným čalúnením, vzdialených od seba šesťdesiat centimetrov, určených na terapiu.

Moja kancelária má rozmery tri krát štyri metre, dve okná, stôl s počítačom, skrinku zaplnenú knihami a nízky stolík medzi stoličkami. Stôl, skrinka a nízky stolík sú vyrobené z rovnakého červenohnedého dreva. Stôl som zdedila po bývalom vedúcom oddelenia. V strede je prasknutý, ale nikto si to ešte nevšimol, čo je výstižná metafora pre prácu, ktorú vykonávam.

Na stole je desať samostatných stohov papierov, perfektne zarovnaných ako harmonika. Bolo mi povedané, že takto vyzerá organizovaná efektívnosť.

Výzdoba na stenách je pestrou zmesou rôznych vecí. Dôležité diplomy, väčšinou bez rámov. Som príliš lenivá. Kresba mačky, ktorú som našla v koši suseda a ktorú som si vzala pre rám, no nakoniec som si nechala mačku. Viacfarebná tapiséria detí hrajúcich sa v pagodách a okolo nich, pamiatka z čias, keď som vo svojich dvadsiatich rokoch učila angličtinu v Číne. Na tapisérii je škvrna od kávy, ale je viditeľná len vtedy, ak viete, čo hľadáte, čo by som prirovnala k Rorschachovmu testu.

Vystavila som celý rad drobností, väčšinou darčekov od pacientov a študentov. Sú tu knihy, básne, eseje, umelecké diela, pohľadnice, pozdravy, listy, karikatúry.

Jeden pacient, nadaný umelec a hudobník, mi venoval fotografiu, na ktorej je Golden Gate Bridge, na ktorú ručne dokreslil hudobné noty. Keď ju vytvoril, už nemal samovražedné sklony, napriek tomu je to smutný obraz v odtieňoch šedej a čiernej. Ďalšia pacientka, krásna mladá žena hanbiaca sa za vrásky, ktoré videla len ona a ktoré nedokázalo vymazať akékoľvek množstvo botoxu, mi dala hlinenú nádobu na vodu, ktorá by napojila aj desať ľudí.

Vľavo od môjho počítača mám malú reprodukciu diela Albrechta Dürera *Melencolia 1*. Na kresbe je melanchólia stvárnená ako žena, ktorá sedí skrčená na lavičke a je obklopená zanedbanými nástrojmi priemyslu a času: meradlom, váhami, presýpacími hodinami, kladivom. Jej vyhladovaný pes s vystupujúcimi rebrami trpezlivo a márne čaká, kým sa vzchopí.

Napravo od môjho počítača stojí trinásťcentimetrový anjelik z hliny s krídlami z drôtu, ktorý má ruky zopnuté k nebu. Pri jeho nohách je vyryté slovo odvaha. Je to darček od kolegyne, ktorá vypratávala svoju kanceláriu. Nechcený anjelik. Skončil u mňa.

Som vďačná za svoju vlastnú miestnosť. Je to miesto, kde som mimo času, kde existujem vo víre tajomstiev a snov. Aj ono je však naplnené smútkom a túžbou. Keď moji pacienti opustia ordináciu, profesionálne hranice mi zakazujú kontaktovať ich.

Aj keď sú naše vzťahy skutočné, mimo tohto priestoru nemôžu existovať. Ak ich stretnem v obchode s potravinami, váham, či ich mám pozdraviť,

aby som sa neprezradila ako človek s vlastnými potrebami. Čo, ja a jedlo?

Pred rokmi, keď som absolvovala praktikantskú stáž v psychiatrickej liečebni, som prvýkrát stretla svojho psychoterapeutického školiteľa mimo jeho ordinácie. Vyšiel z obchodu v trenčkote a klobúku v štýle Indiana Jonesa. Vyzeral, ako keby práve vystúpil z obálky katalógu J. Petermana. Bol to šokujúci zážitok.

Zverila som sa mu s mnohými intímnymi detailmi zo svojho života a on mi radil ako pacientke. Nepovažovala som ho za človeka, ktorý nosí klobúky. Pripadalo mi to ako prehnaná starostlivosť o svoj vzhľad, čo bolo v rozpore s mojou idealizovanou predstavou o ňom. Predovšetkým som si však uvedomila, ako veľmi by som mohla znepokojiť svojich pacientov, keby ma stretli mimo ordinácie.

Obrátila som sa na Jacoba a spustila som: „S čím vám môžem pomôcť?“

Medzi ďalšie úvodné otázky, ktoré som v priebehu času vylepšila, patria: „Povedzte mi, prečo ste tu“, „Čo vás sem dnes priviedlo?“ a dokonca aj „Začnite od začiatku, nech už je to pre vás kdekoľvek“.

Jacob si ma prezrel. „Dúfal som,“ začal s výrazným východoeurópskym prízvukom, „že budete muž.“

Okamžite som pochopila, že budeme hovoriť o sexe.

„Prečo?“ spýtala som sa a zahrala som sa na hlúpu.

„Pretože pre vás, ako ženu, môže byť ťažké počúvať o mojich problémoch."

„Môžem vás uistiť, že som počula takmer všetko, čo sa dá počuť."

„Viete," zakoktal sa a hanblivo sa na mňa pozrel, „som závislý od sexu."

Prikývla som a usadila sa do kresla. „Pokračujte..."

Každý pacient je ako neotvorený balík, neprečítaná kniha, nepreskúmaná krajina. Jeden pacient mi raz opísal, aký je to pocit liezť po skalách: keď je na stene, neexistuje nič iné ako nekonečná skalná stena a konečné rozhodnutie, kam umiestniť každý prst na ruke a nohe. Psychoterapia sa od lezenia po skalách neodlišuje. Ponorím sa do príbehu, rozprávania a opakovania, pričom všetko naokolo zmizne.

Vypočula som si mnoho variácií príbehov o ľudskom utrpení, ale Jacobov príbeh ma šokoval. Najviac ma znepokojilo to, čo naznačoval o svete, v ktorom teraz žijeme, o svete, ktorý zanechávame našim deťom.

Začal spomienkou z detstva. Bez úvodu. Freud by bol pyšný.

„Prvýkrát som masturboval, keď som mal dva alebo tri roky," povedal. Spomienka bola veľmi živá. Videla som to na jeho tvári.

„Som na mesiaci," pokračoval, „ale nie je to skutočný mesiac. Je tam osoba podobná bohu... a mám sexuálne zážitky, ktoré nepoznávam..."

Mesiac som chápala ako priepasť, nikde a všade zároveň. Ale čo ten Boh? Nehľadáme všetci niečo, čo presahuje nás samých?

Ako mladý školák bol Jacob rojko: rozopnuté gombíky, krieda na rukách a rukávoch, prvý, kto sa počas hodín pozeral von oknom, a posledný, kto opúšťal triedu na konci dňa. Od ôsmich rokov pravidelne masturboval. Niekedy sám, niekedy so svojím najlepším kamarátom. Ešte sa nenaučili hanbiť sa.

Po prvom svätom prijímaní sa v ňom prebudila myšlienka, že masturbácia je „smrteľný hriech". Od tej chvíle masturboval len sám a každý piatok chodil na spoveď ku katolíckemu kňazovi v miestnom kostole svojej rodiny.

„Masturbujem," zašepkal cez mriežkovaný otvor spovednice.

„Koľkokrát?" spýtal sa kňaz.

„Každý deň."

Pauza. „Už to nerob."

Jacob prestal rozprávať a pozrel sa na mňa. Vymenili sme si malý úsmev porozumenia. Ak by takéto priame napomenutia vyriešili problém, moja práca by bola nepotrebná.

Malý Jacob bol odhodlaný poslúchať, byť „dobrý", a tak zatínal päste a snažil sa nedotýkať „tam dole". Jeho odhodlanie však vydržalo len dva alebo tri dni.

„To," povedal, „bol začiatok môjho dvojitého života."

Pojem dvojitý život je mi rovnako známy ako kardiológovi elevácia segmentu ST, onkológovi štádium

IV. a endokrinológovi hemoglobín A1C. Odkazuje na tajné užívanie drog, alkoholu alebo iné kompulzívne správanie závislej osoby, ktoré je skryté pred okolitým svetom, v niektorých prípadoch dokonca aj pred samotnou osobou.

Počas celého dospievania sa Jacob po návrate zo školy vybral na povalu a masturboval nad kresbou gréckej bohyne Afrodity, ktorú skopíroval z učebnice a schoval medzi drevenými doskami podlahy. Neskôr na toto obdobie svojho života spomínal ako na čas nevinnosti.

V osemnástke sa presťahoval k svojej staršej sestre do mesta, aby na univerzite študoval fyziku a strojárstvo. Jeho sestra bola väčšinu dňa v práci a on bol po prvýkrát v živote dlho sám. Cítil sa osamelý.

„Takže som sa rozhodol vyrobiť si prístroj...“

„Prístroj?“ spýtala som sa a narovnala som sa.

„Prístroj na masturbáciu.“

Zaváhala som. „Aha. A ako fungoval?“

„Pripojil som kovovú tyč ku gramofónu. Druhý koniec som pripojil k otvorenej kovovej cievke, ktorú som obalil mäkkou látkou.“ Nakreslil mi obrázok, aby mi to ukázal.

„Svoj penis som obalil látkou a cievkou.“ Slovo penis vyslovil, ako keby to boli dve slová: pen ako písacie pero a ness ako lochnesská príšera.

Mala som chuť zasmiať sa, ale po chvíľke premýšľania som si uvedomila, že týmto nutkaním som chcela zamaskovať niečo iné: bála som sa. Bála som

sa, že keď ho vyzvem, aby sa mi odhalil, nebudem mu vedieť pomôcť.

„Keď sa gramofón otáča dokola," povedal, „cievka sa pohybuje hore a dole. Jej rýchlosť som nastavoval úpravou rýchlosti gramofónu. Zvyčajne sú tri. Týmto spôsobom som sa dostával na hranicu orgazmu/vyvrcholenia... mnohokrát bez toho, aby som ju prekročil. Taktiež som zistil, že ma od hranice odďaľuje práve fajčenie cigarety, preto tento trik použijem vždy, keď treba."

Vďaka metóde mikroúprav dokázal Jacob udržať stav pred orgazmom celé hodiny. „Toto," povedal a prikývol hlavou, „je veľmi návykové."

Pomocou prístroja masturboval niekoľko hodín denne. Potešeniu, ktoré mu to prinášalo, sa nevyrovnalo nič na svete. Prisahal, že s tým prestane. Vyložil gramofón na skriňu alebo ho úplne rozobral a jednotlivé časti vyhodil. O deň alebo dva neskôr však vytiahol časti zo skrine alebo koša, aby ho znova poskladal a začal odznova.

Možno vás Jacobov masturbačný prístroj odpudzuje tak ako mňa, keď som o ňom prvýkrát počula. Možno ho považujete za akúsi extrémnu perverziu, ktorá presahuje bežné skúsenosti a nemá pre vás a váš život žiadny alebo len minimálny význam.

Ale ak sa rozhodneme nad tým nepremýšľať, premeškáme príležitosť oceniť niečo dôležité na spôsobe,

akým teraz žijeme: všetci máme svoje vlastné masturbačné prístroje.

Okolo štyridsiatky som si vyvinula nezdravú závislosť od milostných románov. *Súmrak*, paranormálny román o tínedžerských upíroch, bol pre mňa vstupnou bránou do tohto sveta. Hanbila som sa za to, že som ho čítala, a už vôbec som sa nepriznala, že ma úplne uchvátil.

Súmrak dosiahol správnu rovnováhu medzi milostným príbehom, thrillerom a fantasy, čo bolo pre mňa dokonalým únikom, keď som sa blížila k polovici svojho života. Nebola som v tom sama. Milióny žien v mojom veku čítali a fandili *Súmraku*. Na tom, že ma kniha tak pohltila, nebolo nič nezvyčajné. Celý život som bola čitateľkou. Rozdiel bol v tom, čo sa stalo potom. Niečo, čo som nedokázala vysvetliť na základe svojich doterajších sklonov alebo životných okolností.

Keď som dočítala túto knihu, prečítala som všetky romány o upíroch, ktoré som dokázala zohnať, a potom som prešla na vlkolakov, víly, čarodejnice, nekromantov, cestovateľov v čase, veštcov, čitateľov myšlienok, vládcov ohňa, jasnovidcov, klenotníkov... Chápete, o čom hovorím. V určitom momente ma už nevzrušovali nevinné milostné príbehy, preto som hľadala čoraz explicitnejšie a erotické spracovania klasickej fantázie o stretnutí chlapca a dievčaťa.

Šokovalo ma, ako ľahko sa dali nájsť grafické sexuálne scény priamo na policiach s beletriou v kniž-

nici v mojej štvrti. Bála som sa, že k týmto knihám majú prístup aj moje deti. Najodvážnejším dielom v knižnici na stredozápade, kde som vyrastala, bola *Si tu, Bože? To som ja Margaret.*

Situácia sa vyhrotila, keď som si na naliehanie svojho technicky zdatnejšieho priateľa kúpila Kindle. Už som nemusela čakať, kým mi doručia knihy z inej pobočky knižnice, ani skrývať pikantné obálky kníh za lekárskymi časopismi, najmä keď bol nablízku môj manžel a deti. Teraz stačili dva ťahy prstom a jedno kliknutie a mohla som mať akúkoľvek knihu, ktorú som chcela, okamžite, kdekoľvek a kedykoľvek: vo vlaku, v lietadle, pri čakaní u kaderníčky. Veľmi ľahko som mohla maskovať knihu *Temná horúčka* od Karen Marie Moning za *Zločin a trest* od Dostojevského.

Stručne povedané, stala som sa závislou od čítania erotických románov. Len čo som dočítala jednu elektronickú knihu, prešla som k ďalšej: čítala som namiesto toho, aby som sa venovala spoločenskému životu, čítala som namiesto varenia, čítala som namiesto spania, čítala som namiesto toho, aby som venovala pozornosť svojmu manželovi a deťom. Raz, hanbím sa to priznať, som si priniesla Kindle do práce a čítala som počas prestávok medzi pacientmi.

Neustále som hľadala lacnejšie možnosti, až po tie úplne zadarmo. Amazon, ako každý dobrý díler drog, pozná hodnotu bezplatnej vzorky. Občas som narazila na knihu skutočnej kvality, ktorá bola lac-

ná, ale väčšinou boli naozaj hrozné, spoliehali sa na otrepané dejové prostriedky a bezduché postavy, boli plné preklepov a gramatických chýb. Aj tak som však pokračovala v čítaní, pretože som čoraz viac bažila po veľmi špecifickom type zážitku. Ako som sa tam dostala, bolo čoraz menej dôležité.

Chcela som si vychutnať moment narastajúceho sexuálneho napätia, ktorý sa nakoniec vyrieši, keď sa hrdina a hrdinka dajú dokopy. Prestala ma zaujímať syntax, štýl, scény alebo postavy. Túžila som po svojej dávke a tieto knihy, napísané podľa vzorca, boli navrhnuté tak, aby mi ju podali.

Každá kapitola končila napínavým momentom a zároveň smerovala k vyvrcholeniu. Prvú časť som preletela, aby som sa dostala k vyvrcholeniu, a potom som sa už nezaoberala čítaním zvyšku. Teraz už, bohužiaľ, viem, že ak otvoríte akýkoľvek romantický román približne v troch štvrtinách, dostanete sa priamo k pointe.

Asi rok po tom, čo som sa začala venovať svojej novej vášni pre romantiku, som sa pristihla pri tom, ako o druhej ráno počas pracovného týždňa čítam *Päťdesiat odtieňov sivej.* Odôvodňovala som si to tým, že ide o moderné spracovanie románu *Pýcha a predsudok* – až kým som sa nedostala k stránke o „análnych kolíkoch“ a zrazu mi došlo, že čítanie o sadomasochistických sexuálnych pomôckach v skorých ranných hodinách nie je spôsob, akým chcem tráviť svoj čas.

Závislosť je vo všeobecnosti definovaná ako pokračujúca a kompulzívna konzumácia látky alebo správanie (hazardné hry, hranie hier, sex) bez ohľadu na škodlivé dôsledky pre seba a/alebo ostatných.

To, čo sa mi stalo, je v porovnaní so životmi ľudí s nezvládnuteľnou závislosťou triviálne, ale svedčí to o rastúcom probléme kompulzívnej nadmernej spotreby, s ktorým sa dnes všetci stretávame, aj keď žijeme dobrý život. Mám milého a láskavého manžela, skvelé deti, zmysluplnú prácu, slobodu, nezávislosť a relatívne bohatstvo – žiadne traumy, sociálne vylúčenie, chudobu, nezamestnanosť ani iné rizikové faktory závislosti. Napriek tomu som sa stále viac a viac kompulzívne utiekala do sveta fantázie.

Temná stránka kapitalizmu

Vo veku dvadsaťtri rokov Jacob spoznal svoju budúcu manželku a oženil sa. Presťahovali sa do trojizbového bytu, ktorý zdieľala so svojimi rodičmi, a on nechal svoj prístroj za sebou – navždy, ako dúfal. Zaradili sa do čakacieho zoznamu na vlastný byt, ale bolo im povedané, že to potrvá dvadsaťpäť rokov. To bolo v 80. rokoch v krajine východnej Európy, kde žili, bežné.

Namiesto toho, aby sa zmierili s faktom, že budú desaťročia žiť s rodičmi, rozhodli sa zarobiť si peniaze navyše, aby si mohli kúpiť vlastnú nehnuteľnosť. Začali podnikať v oblasti počítačov, dovážali stroje z Taiwanu a zapojili sa do rastúceho tieňového hospodárstva.

Ich obchod prosperoval a čoskoro zbohatli podľa miestnych pomerov. Kúpili si dom a pozemok. Mali dve deti, syna a dcéru.

Ich úspech rástol a zdal sa ešte istejší, keď Jacobovi ponúkli prácu vedca v Nemecku. Chopili sa príležitosti presťahovať sa na západ, rozvíjať jeho kariéru a poskytnúť svojim deťom všetky možnosti, aké západná Európa dokázala ponúknuť. Presťahovanie im skutočne ponúklo nové možnosti, ale nie všetky boli dobré.

„Keď sme sa presťahovali do Nemecka, objavil som pornografiu, porno kiná, živé vystúpenia. Mesto, v ktorom som žil, bolo tým preslávené a ja som nedokázal odolať. Zvládal som to. Zvládal som to desať rokov. Pracujem ako vedec, naozaj tvrdo driem, ale v roku 1995 sa všetko zmenilo."

„Čo sa zmenilo?" spýtala som sa, hoci som tušila, aká bude odpoveď.

„Internet. Mal som štyridsaťdva rokov a darilo sa mi dobre, ale internet spôsobil, že sa mi začal rozpadávať život. V roku 1999 som bol v tej istej hotelovej izbe, v ktorej som sa ubytoval už minimálne päťdesiatkrát. Na druhý deň som mal veľkú konferenciu, dôležitú prednášku, ale namiesto prípravy som celú noc sledoval porno. Na konferenciu som prišiel nevyspatý a bez pripraveného prednesu, ktorý dopadol katastrofálne. Takmer som prišiel o prácu." Zvesil hlavu a pokrútil ňou pri spomienke na udalosť.

„Neskôr som si vytvoril nový rituál," povedal. „Zakaždým, keď prídem do hotelovej izby, nalepím všade po izbe lepiace lístočky – na zrkadlo v kúpeľni, televízor, diaľkové ovládanie – s nápisom ‚Nerob to'. Nevydržím to ani jeden deň."

Zaujalo ma, ako veľmi sa hotelové izby podobajú modernej Skinnerovej skrinke: posteľ, televízor a minibar. Človek nemá veľmi na výber, musí stlačiť páčku a získať drogu.

Znova sklopil zrak a ticho sa pomaly predlžovalo. Poskytla som mu čas.

„Vtedy som prvýkrát začal uvažovať o tom, že ukončím svoj život. Pomyslel som si, že nebudem nikomu chýbať a každému bude bezo mňa lepšie. Vyšiel som na balkón a pozrel sa dole. Štyri poschodia... to by stačilo."

Jedným z najväčších rizikových faktorov pre vznik závislosti od akejkoľvek drogy je ľahký prístup k nej. Keď je ľahšie dostupná, je väčšia pravdepodobnosť, že ju vyskúšame. A keď ju vyskúšame, existuje väčšia pravdepodobnosť, že sa od nej staneme závislými.

Súčasná epidémia opioidov v USA je tragickým a presvedčivým príkladom tejto skutočnosti. Štvornásobný nárast predpisovania opioidov (OxyContin, Vicodin, duragesic fentanyl) v Spojených štátoch v rokoch 1999 až 2012 v kombinácii s ich rozsiahlou dis-