

Przemysł, kultura i mentalność

15 września 2023

Telewizja „University of California” już wiele lat temu prezentowała programy wyjaśniające narastanie zjawiska uzależnień, depresji i chorób przewlekłych. Poniżej jeden z nich wyjaśniający przyczyny odwrócenia podstawowych pojęć decydujących o ludzkiej mentalności. „Przyjemność” i „szczęście” są dalece odmiennymi stanami psychiki ludzkiej, choć potocznie używane są zamiennie. Suma wiedzy z zakresu neurologii i psychiatrii pozwala w uporządkowany sposób zrozumieć istotną różnicę. Kreśląc szerokie źródło, doktor Robert Lustig w rozmowie z Ashley Mason opisuje cechy różniące te dwa stany. Ich poznanie pozwala zrozumieć zachowanie zbiorowe społeczeństwa z premedytacją modyfikowane przez korporacje. Te ostatnie tworzą wpływowy mikroświat z politykami jako narzędziem.



– Przyjemność jest stanem krótkotrwałym. Wynika ona z podrażnienia instynktu/fizjologii, gdy przyjmowane są jakieś substancje. Przyjemność jest doznaniem jednostkowym. Przesada w przyjmowaniu substancji dających uczucie przyjemności prowadzi do uzależnienia. Zjawisko odnosi się nie tylko do substancji, ale również do sposobu zachowania. Docelową cechą przyjemności jest uwalnianie dopaminy w organizmie. Szczęście ma natomiast ulotny charakter. Polega ono na dawaniu, więc człowiek doznaje go, kiedy jest z kimś, albo w grupie. Nie istnieje zjawisko uzależnienia od nadmiaru szczęścia, więc od szczęścia nie można się uzależnić. Stan szczęścia wywołuje uwalnianie się serotoniny w organizmie. Dopamina i serotonina są neurotransmiterami powstającymi w mózgu; są one niezbędne do komunikowania się między komórkami. Dopamina pobudza sąsiednie neurony. Zbyt duża częstotliwość pobudzania neuronów

proceedzi do ich śmierci. Neurony mają mechanizm samoobronny redukujący nadmiar reakcji. Niewielki uraz, bodziec pozostaje bez reakcji. Nieco większy uraz również nie wyzwała odpowiedzi, a powtarzane coraz silniejsze bodźce w krótszym czasie nie doczekają się odpowiedzi. Takie zjawisko dowodzi śmierci neuronów i nazwano je tolerancją. Jej powstanie wskazuje na uzależnienie. Z kolei serotonina jako hamulec odbiera pocucie zadowolenia i nie można jej przedawkować. Zamiast pobudzania neuronów serotonina spowalnia ich pracę, dając pocucie szczęścia. Wytwarzanie serotoniny modyfikuje dopamina. Im bardziej staramy się o doznanie przyjemności, tym bardziej czujemy się nieszczęśliwi. Czy to Las Vegas, Madison Avenue, Wall Street, Silicon Valley, czy Waszyngton w szczególnie skoordynowany sposób autorzy reklam posługują się zachwianym pojęciem szczęścia i przyjemności sugerując, że szczęście można kupić. Robią tak po to, by sprzedać swój szmelc nazywany amerykańską gospodarką. Jest to jednocześnie wsparte hedonistycznymi substancjami dającymi pocucie przyjemności, ale nie szczęścia. Ulegając temu procesowi stajemy się coraz bardziej nieszczęśliwi. Nie jesteśmy w stanie naprawić problemu, jeżeli go nie dostrzegamy.

– Tytuł książki „The Hacking of The American Mind” brzmi cokolwiek jak teoria spiskowa dotycząca kontroli umysłu.

– Hacking (z ang. złowienie, przejęcie – przyp.tłum.) jest historycznie niedawnym określeniem. W 1955 r. używano go w rzeźni. Wykorzystywał je klub MIT w odniesieniu do nietypowych i skomplikowanych rozwiązań. Kradzież samochodu jest przestępstwem. Kradzież policyjnego auta, rozebranie go na części, wniesienie go na piętro do klubu MIT, ponowne złożenie, wstawienie doń manekina oficera bostońskiej policji z paczką paczków na przednim siedzeniu to właśnie jest hacking. Przez parę kolejnych dekad „hacking” pojawiało się z większą częstotliwością, utożsamiając synonim sprytnego rozwiązania skomplikowanych problemów komputerowych w Dolinie Krzemowej. Oprócz przewrotnej kradzieży (white hat hacking)

jest też kradzież złośliwa (black hat hacking) o niszczycielskim charakterze.

– Jak można zdefiniować czarny hacking?

– Przykładem jest przejęcie zawartości komputera w złej intencji, żeby szantażować, bądź doprowadzić do uszkodzenia komputera, albo wyczyszczenia twardego dysku. W sumie – nic dobrego. Czy w takim razie możliwe jest przejęcie kontroli nad czyjąś mentalnością? Odpowiedź jest przecząca, ale można na niego wpływać fałszywą informacją. Taka fałszywa informacja istnieje od czasów rzymskich, a nazywa się propagandą. Jest różnica między firmową działalnością reklamową a propagandą. Firma wyrażająca swoją opinię przedstawia cel handlowy poparty faktami co nazwany marketingiem. Kiedy jednak firma prezentuje swój punkt widzenia z udziałem dezinformacji, to już jest propaganda. Prawda jest tym, co odróżnia marketing od propagandy. W dzisiejszych czasach korporacje przyjęły bardzo szczególne podejście do sprzedawania swojej propagandy, by nakłaniać nas do robienia różnych rzeczy, których nie robilibyśmy gdyby nie jej wpływ. Najprostszym przykładem jest sfera żywności. Pomysł, że żywność może być zdrowa, ma długą historię. Nie jedząc głodujemy, co zdrowe nie jest. Rodzi się problem tego co polecane i niewarte polecenia. Żywność przemysłowo przetworzona nie zasługuje na polecenie. Istnieją dane mówiące o świadomym działaniu korporacji. Kiedy wkroczyliśmy w zjawisko niskiego tłuszczu w latach 1970., stowarzyszenie cukrowników wiedziało, co robi. Są dokumenty potwierdzające porozumienie między tym stowarzyszeniem i dwoma naukowcami ze Szkoły Zdrowia Publicznego Harvarda, mające na celu oczyścić z podejrzeń szkodliwość cukru, a napiętnować tłuszcz nasycony jako głównego winowajcę chorób kardiologicznych. Zgromadzone dane przeczą temu całkowicie, bo odnotowany został drastyczny wzrost otyłości, schorzeń kardiologicznych, cukrzycy, nadciśnienia, problemów lipidowych, nowotworowych i demencji. Przyczyną jest propagowana dieta oparta na żywności wysoko przetworzonej,

którą polecano jako zdrową. Oni byli w pełni świadomi już wtedy, że sprzedawali nam nieprawdę. To właśnie jest przykład na przejście w złej wierze jak oczarowanie (black hat hacking). Nasze umysły zostały podstępnie oczarowane pewnymi cechami, które nie były prawdziwe. To proces głęboko przemyślany. Wiadomo też, że korporacje ze sobą współpracowały, by podporządkować swoim celom amerykańskich konsumentów. Wiemy dziś o konkretnych korporacjach, że były zaangażowane w proces. Kolejnym przykładem podstępnego zjawiska był tytoń. Latami trwało przekonanie, że nie ma żadnego związku między nikotyną a uzależnieniem, chociaż ich własne badania dowodziły czegoś odmiennego. Kłamali w Kongresie. Oprócz tytoniu, alkohol, żywność, broń, energia, jako dające zadowolenie są w stanie uzależnić człowieka, zmieniając jego zachowanie, za co trzeba płacić wysokie koszty. Ceną zdrowotną jest depresja, kryzys opioidów, zmarnowane istnienia ludzkie i dramat służby zdrowia. Tych skutków nie da się cofnąć, nim ludzie nie zrozumieją zjawiska. Nikt nie jest w stanie wyciągnąć się z rynsztoku, póki nie pojmie jak się w nim znalazł.

– Jak można najkrócej ująć zasadniczą różnicę między przyjemnością i szczęściem?

– Ze społecznego punktu widzenia przekonanie, że coś mi się podoba, smakuje mi – więc chcę go więcej to przyjemność. Szczęście jest poczuciem zadowolenia, ale nie potrzebuję, czy nie chcę go więcej. Te stany nie są takie same. Przyjemność prosi o więcej i na tym opiera się kasyno. Z drugiej strony nie potrzebuję, czy nie chcę więcej – kiedy jest coś do kupienia, co wcale nie jest konieczne. Rzeczy, których nie potrzebuję, są tylko towarem na sprzedaż. One nie są konieczne, aczkolwiek są osiągalne dla każdego śmiertelnika na planecie. To są rzeczy, o jakich mówi matka, ale je chętnie zapominamy. Są cztery kategorie związków. Międzyludzkie relacje osobiste przynoszą ogrom szczęścia, bo wytwarzają uczucia. Empatia jest wynikiem aktywności pewnych neuronów w mózgu nazwanych lustrzanymi. Uczucia osoby, z którą

rozmawiamy, powstają w nas. Ten proces nazywamy zadowoleniem. Związek międzyludzki odgrywa niezmiernie ważną rolę. Jest jedną z przyczyn, dla której istnieje religia umożliwiająca związki międzyludzkie. Sama wiara nie jest tak istotna jak związki między ludźmi. A jeśli chodzi o związki inne, takie jak Facebook, okazuje się, że rozsiewa on nieszczęście. Nie ma tu związku, bo nie wydziela się serotonina. Zamiast niej z każdą wiadomością pojawiającą się na ekranie jest dawka dopaminy jako nagrody napędzającej do dalszego podtrzymywania kontaktu, absorbująca zwiększone działanie, które kończy się depresją. Dane ilustrują, że to rodzaj zakłętego kręgu. Skoro szczęście jest umiejętnością obdarowania innych, można je uzyskać w miejscu pracy, zdobywając się na miły gest wobec otoczenia. Innym kręgiem może być działalność w wolontariacie na rzecz potrzebujących, albo działalność charytatywna. Warunkiem powodzenia jest wewnętrzna potrzeba dokonania decyzji, by tak działać. Odmienną formą redukcji stresu – czyli poprawę poziomu serotoniny, jest dbałość o należytą ilość snu. Zaobserwowano, że nastolatki mające telefon komórkowy w swojej sypialni śpią pół godziny krócej każdej nocy w porównaniu z rówieśnikami, którzy ładują telefon poza swoim pokojem. Stwierdzono także, że telefon umieszczony na biurku, jeśli nawet jest wyłączony, rozprasza do tego stopnia, że dowolne zadanie wykonywane jest trzykrotnie dłużej w porównaniu z sytuacją kiedy nie ma go w pomieszczeniu. Nie tylko rozprasza, ale jego niebieska poświata ekranu wzbudza mózg, przez co nie można zasnąć. Telefony komórkowe jak i inne ekrany, które zdominowały nasze życie, generują poczucie nieszczęścia. Dodatkowo promowana wielozadaniowość, czy wielofunkcyjność wpływa niszczycielsko na znalezienie szczęścia. Ludzie prześcigają się w konkurencyjności jako wielozadaniowcy, firmy poszukują zaradnych, którzy gotowi są podołać szeregu zadaniom niemal równocześnie. W istocie najwyżej 2-3% ludzi jest w stanie wykonać dwa zadania jednocześnie. Im bardziej wydajny ktoś stara się być, tym szybciej spotka go zawód, w czym powstrzyma go uwalniana serotonina. Uprawianie ćwiczeń jako sposób mający pokonać

stres, szybko okaże się, że doprowadzi do ograniczenia dopaminy, uwalniając więcej serotoniny, co jest to zjawiskiem korzystnym. Banalne zajęcie, jakim jest przyrządzanie posiłków, ma ogromne znaczenie, bo wiemy, co jemy. Obecność ryb chroni komórki nerwowe przed degradacją. Przeciwnieństwem jest cukier i fruktoza napędzające dopaminę. Przyrządzając posiłki dla siebie i rodziny z troską dobieramy surowce, a już sama czynność jest świadomym rozbudzaniem dobrych relacji międzyludzkich. Obie strony odczuwają radość i szczęście. Jedzenie w samotności posiłków barowych, fast foodów pozbawione jest kontroli nad tym co jemy i jakością posiłku. Każde danie w szybkim barze zawiera ogrom cukru, co leży w interesie firmy, a nie konsumenta. Zwyczaje domowych posiłków odeszły w niepamięć, bo pracujemy za długo i daleko od domu. Ludzie nie są i nie chcą być świadomi własnych uzależnień. Uważają, że wszelkie potrzeby trzeba zaspokajać jakby to była droga do szczęścia. Tłumaczenia w rodzaju „nie mogę rozpocząć dnia bez dwóch filiżanek kawy”, albo „nie mogę sobie odmówić porcji ciasta na deser”, są wykrętnym przyznaniem się do uzależnienia. Kiedy tego rodzaju drobiazgi przeszkadzają w skupieniu się na problemach rodziny, czynnościach codziennych, w pracy oznaczają uzależnienie. Na podobnej zasadzie destrukcyjne bywają gry wideo, zakupy, telefony komórkowe, zwłaszcza jeśli nerwowo sprawdzamy co kilka minut czy nadeszła nowa wiadomość. Receptę uzależniania konsumentów opisaną przez Nira Eyalą znajdziemy w książce „Hooked – czyli jak tworzyć produkty uzależniające”, a stosuje ją większość firm. Zaczyna się od wywołania niewielkiego zainteresowania, które stopniowo jest dozowane, jak to robią z nowymi i coraz lepszymi markami producenci telefonów komórkowych. Dalej musi następować jakaś nagroda, bonusik, jeśli uzależnienie ma być pogłębione. Każda dodatkowa nowinka rodzi presję nabycia, posiadania i ostentacyjnego korzystania w miejscu publicznym. Tym sposobem telefon staje się nierozzerwalnym elementem powszedniej serii zachowań, stylu życia, co ostatnie 10 lat odnotowano z niezwykle dynamiką w naszej kulturze. Dziś ludziom trudno skoncentrować się na pracy kiedy telefon ustawicznie o czymś

powiadania, skutecznie odrywając od zajęcia zasadniczego. Dodatkowym zjawiskiem uzależniającego natręctwa jest stale ponawiany wydatek rzędu 299 dolarów na kolejny egzemplarz iPhone'a, by zależność mogła trwać. Niezbędny atrybut codzienności jak szczoteczka do zębów zawładnął nie tylko Amerykanami, ale całym światem. Firmy Apple i Samsung prześcigają się, żeby skuteczniej dotrzeć do stałych i nowych poszukiwaczy zadowolenia. Powracając do rozgraniczenia między przyjemnością myloną ze szczęściem, to właśnie przemysł zrównał je, utożsamiając własny zysk z przypisanym komuś uczuciem szczęścia. Wpisane już w amerykańską Deklarację Niepodległości prawo do życia, wolności i poszukiwania szczęścia wykoleiło ścieżkę życia. Dowodnym wskaźnikiem jest skracająca się żywotność Amerykanów. Wolność uwarunkowana jest statusem społecznym, miejscem zamieszkania i zarobkami. Zatrudnionego w luksusowej dzielnicy Palm Springs stać na więcej niż człowieka z Baltimore, czy Detroit wykonującego identyczną pracę. Skonstruowaliśmy na własne życzenie getta. Są nimi nie tylko osiedla w centrum miast, ale i poza nimi.

– Skoro powszechnym złoczyńcą jest żywność, dlaczego system świadczeń medycznych zamiast profilaktyki sprowadza się do leczenia chorób powstałych w wyniku konsumpcji? Czy sytuacja jest beznadziejna, czy jest rozwiązanie?

– Aktualnie znacznie więcej pieniędzy przeznaczają się na choroby przewlekłe. 75% środków przeznaczane jest na choroby metaboliczne, do których należą cukrzyca, nadciśnienie, problemy cholesterolowe, choroby układu krążenia – sercowo-naczyniowe, nowotwory, demencja. Teraz nieco danych. Przemysł spożywczy ma roczne obroty w wysokości 1.46 trylionów dolarów, z czego 647 miliardów dolarów to czysty zysk. Wydatki na opiekę medyczną wynoszą 3.2 tryliony dolarów, z czego 75% pochłaniają wydatki na wymienione choroby przewlekłe. 75% tych chorób można by uniknąć, gdybyśmy mogli „naprawić kwestię żywności”. Niemożliwa jest reforma służby zdrowia bez reformy rynku żywności, bo o zdrowiu decyduje dieta. Zapowiadana przez

Obamę możliwość szybkiego kontaktu z lekarzem zamiast 50 razy droższej interwencji dopiero w SOR, przyniosła jeszcze intensywniejsze zrzućenie obowiązków na oddziały doraźnej pomocy szpitalnej. Koszty zwiększyły się. W tej sytuacji 3 główne instytucje ubezpieczeniowe wycofały się z rynku. Zaważyło to na wynikach wyborczych 2016 roku. Żadna z kolejnych administracji, ani ustawodawca nie zajęły się problemem żywienia. Dopóki nie zostanie rozwiązany tak podstawowy problem łączący się z zamienionymi dziesiątkami doraźnych przyjemności, będą nas bombardować reklamy o sprzedawanych jako szczęśliwe -wyborach, szczęśliwych godzinach, ale poprawy nie będzie. Do niewątpliwie ważnych zalicza się także rolnictwo bez chemii.

Z dr. Robertem Lustigiem rozmawiała Ashley Mason

Tłumaczenie: Jola

Źródło zagraniczne: [YouTube.com](https://www.youtube.com)

Źródło polskie: WolneMedia.net