

Dopamin- kölykök

Hogyan védjük meg gyermekeinket
a túl sok képernyőidőtől
és a műkajáktól

MICHAEELEEN DOUCLEFF, PhD



Budapest, 2026

*A könyvet édesanyám emlékének ajánlom,
aki segített megéreznem
a vágy és az öröm közötti különbséget*



Tartalom

Bevezetés	11
A korábban ismeretlen szülői probléma	14
Amit a dopaminmágnesekről tudni érdemes	18
Új kor új útmutatója	20
Hogyan használd a könyvet	23

ELSŐ FEJEZET

DE HÁT ANNYIRA SZERETI **27**

1. lépés – Vedd át az irányítást!	43
A gyerekek alapvető szükségletei	60
1. alapvető szükséglet – Hódok és lugasépítők	63
Bónusz szupermotiváló eszközök: éles vagy forró	72

MÁSODIK FEJEZET

MI HIÁNYZIK AZ ÉLETÜNKBŐL? **74**

2. lépés – Lovagold meg a motivációs hullámot!	87
„Mama, majd meghalok egy kis sütiért”	87
Az unalommal kapcsolatos tévedés	90
2. alapvető szükséglet –	
Feladatközpontú nevelés és a borzok a furgonban	104
A feladatközpontú nevelés	109

HARMADIK FEJEZET

ETTŐL A KÉPERNYŐTŐL MINDENKI FÜGGŐVÉ VÁLIK **114**

3. lépés – Ünneplés a szokás anyja	136
------------------------------------	-----

1. lépés: Vedd át az irányítást!	143
2. lépés: Lovagold meg a motivációs hullámot!	144
3. lépés: Ünneplés a szokás anyja	145
3. alapvető szükséglet – Bunyó, érintés, barátság	154
Fiúk kicsi a rakásban, és pörgő-forgó kislányok	156
Neurosztráda a dopaminhoz	158
Csordalények	161

NEGYEDIK FEJEZET

ÍGY TESZNEK FÜGGŐVÉ AZ ALKALMAZÁSFEJLESZTŐK	165
1. összetevő: magány	168
2. összetevő: örök lezáratlanság	171
3. összetevő: sebesség	173
4. összetevő: nagy ígéretetek, késleltetett jutalom	176
4. lépés – Hozz egyértelmű szabályt!	185
A 3P	186
Cseréld le!	204
4. alapvető szükséglet – Ijesztő – de vicces	208
Hozz létre kalandzónát!	212
Néhány további önálló tevékenység	214

ÖTÖDIK FEJEZET

TELEFONZAJ ÉS FANTOMVÉGTAGOK	217
5. lépés – Válaszd meg a jelzéseket	239
1. lépés: Vedd át az irányítást!	243
2. lépés: Lovagold meg a motivációs hullámot!	244
3. lépés: Ünneplés a szokás anyja	246
4. lépés: Hozz egyértelmű szabályt!	246
5. lépés: Válaszd meg a jelzéseket!	248
Az összes lépés egyben	258
5. alapvető szükséglet – Apránként, lépésről lépésre	266

HATODIK FEJEZET

MI JOBB AZ AKARATERŐNÉL?

273

TELJES PROTOKOLL – Hogyan építsünk várat

(és óvjuk meg a családot az ultrafeldolgozott ételektől) 294

1. lépés: Vedd át az irányítást! 297

2. lépés: Lovagold meg a motivációs hullámot! 298

3. lépés: Ünneplés a szokás anyja 299

4. lépés: Hozz egyértelmű szabályt! 302

5. lépés: Válaszd meg a jelzéseket! 303

Ünnepelj tovább! 304

6. alapvető szükséglet – Bab, árpa és minden, ami fermentálható 312

Utószó: visszatér az öröm az életünkbe 319

NÉGYHETES ÁTALAKULÁS

1. HÉT – Vár a beszélgetésnek 329

1. lépés: Vedd át az irányítást! 331

2. lépés: Lovagold meg a motivációs hullámot! 332

3. lépés: Ünneplés a szokás anyja 334

4. lépés: Hozz egyértelmű szabályt! 336

5. lépés: Válaszd meg a jelzéseket! 337

Ismertesd az új rutint és ünnepelj tovább! 340

Mi a teendő, ha ellenállásba ütközöl? 343

Mi van akkor, ha nem tudsz elszakadni a saját mobilodtól? 344

7. alapvető szükséglet

Kikapcsolódás, elkalandozás és ami „pont jó” 347

2. HÉT – Vár a figyelemnek	357
1. lépés: Vedd át az irányítást!	361
2. lépés: Lovagold meg motivációs hullámot!	364
3. lépés: Ünneplés a szokás anyja	365
4. lépés: Hozz egyértelmű szabályt!	367
5. lépés: Válaszd meg a jelzéseket!	367
Ismertesd az új rutint és ünnepelj tovább!	369
Rendben, kipróbáltam a kütyüsarkot, de a gyerekem rögtön elfelejtette a szabályt, és a vacsoraasztalnál mobilozott...	373
 3. HÉT – Vár az alvásnak	 374
1. lépés: Vedd át az irányítást!	379
2. lépés: Lovagold meg a motivációs hullámot!	380
3. lépés: Ünneplés a szokás anyja	381
4. lépés: Hozz egyértelmű szabályt!	383
5. lépés: Válaszd meg a jelzéseket!	383
Ismertesd az új rutint és ünnepelj tovább! (Édes álom)	384
Kiskamasz és tini esetében,	
akiknek már vannak kütyük a szobájukban	385
Ne felejtse el megünnepelni a jó alvást	390
 4. HÉT – Vár a kalandnak	 392
1. lépés: Vedd át az irányítást!	396
2. lépés: Lovagold meg a motivációs hullámot!	396
3. lépés: Ünneplés a szokás anyja	398
4. lépés: Hozz egyértelmű szabályt!	399
5. lépés: Válaszd meg a jelzéseket!	400
Ismertesd az új rutint és ünnepelj tovább!	401
 Köszönetnyilvánítás	 403
Jegyzetek	405

Bevezetés

Hat évvel ezelőtt valami szomorúra lettem figyelmes: már nem leltem örömet azokban a tevékenységekben, amelyek korábban megnyugtattak, boldoggá és derűssé tettek.

Nem tudom megmondani, pontosan mikor is állt be a változás. Lassan, hónapok, talán évek alatt játszódtott le az életemben. Arra viszont jól emlékszem, mikor tudatosult bennem.

Szombat délután volt, és egy gyönyörű helyre tartottunk a négyéves lányommal. A San Francisco-öböl nyugati csücskéből lenyűgöző kilátás nyílik a Csendes-óceán sziklás partvidékére. Zöld fűvel borított sziklafalak zuhannak alá a száz láb mélyen elterülő óceánba. A fehér habokat fekete és szürke homok töri meg. És ha szerencséd van, szürke fókákat is láthatsz, ahogy fényes, gömbölyű fejükkel fel-felbuknak a hullámokból, miközben a part menti hullámok között zsákmányra lesnek.

Egyszerűen varázslatos ez a partszakasz. És aznap délután ebből a varázsból a lányom, Rosy is megérezett valamit. Egy apró árok mellett boldogan dudorászva igyekezett egyben tartani törékeny homokvárát. Meghitt, nyugodt, tökéletes pillanat volt.

Bennem azonban ennek épp az ellenkezője játszódtott le. Ingerültnek, egészen kedvtelennek éreztem magam. Képtelen voltam kiverni

a fejemből a munkámat – az e-maileket, az üzeneteket, a közösségi oldalakat. Elővettem a mobilomat, és sorra megnyitottam az alkalmazásokat, egyiket a másik után. Majd pár perc múlva újra előhúztam a zsebemből, és kezdtem ugyanazt előlről.

Próbáltam, anyám mindenkori tanácsát követve, minden erőmmel élvezni „a pillanatot”. Mosolyogtam Rosyra. Együtt neveltünk, és mutattam neki a fövényen cikázó partfutókat. Aztán lehunytam a szemem, hallgattam a hullámműzást, és arcomat a nap felé fordítva sütkéreztem.

De belül, tudatom egy hátsó szegletében állandó, tompa szorongás vert tanyát. Mintha folyamatosan azon rágódnék: *Na most mi lesz? Na most mi lesz? Na most mi lesz?*

Ez volt az a pillanat, amikor tudatosult bennem az a szorongató morajlás, amelyet mindig hallottam, amikor nem dolgoztam. Feltűnt, amikor vasárnap reggel epres belga gofrit ettünk a családdal. Előjött akkor is, mikor a nedves fűben sétáltam a Golden Gate Parkban, miközben Rosy előttem szaladt. És akkor is, mikor munka után a nap-pali padlóján ültem Rosyval, aki a Disney-hercegnős kifestőkönyvét színezte. Ha egy pillanatra szusszanhattam volna, akkor sem voltam képes élvezni a pillanatot. Így vagy úgy, de mindig találtam okot, hogy elővegyem a mobilomat vagy megnézzek valamit az interneten. Ha pedig nem volt nálam a telefonom, alig vártam, hogy hazaérjek, és a kezembe vehessem.

A korábban fesztelen pillanatok most nyugtalannak és ingerültnek tűntek. Néha még a lányomra vagy a férjemre is ráförmedtem.

Bár a morajlás halk volt, mégis tudtam, hogy hatással van arra, hogy milyen szülő vagyok. Nehezemre esett egyszerűen csak *jelen* lenni Rosy mellett, a napi teendők közben. Például rövid biciklikört tettünk a parkban, és én minden egyes piros lámpánál elővettem a telefonomat. Este alig vártam, hogy Rosy elaludjon, és nézhessem az HBO-t. Néha a sodromból is kijöttem, ha nem aludt el elég gyorsan. *Kérlek, kérlek szépen, aludj el, Rosy. Anya szeretné nézni az Utódlást.*

Egyszer, amikor nagy hévvel éppen egy dühös Twitter-kommentre válaszoltam a mobilomon, felnéztem és láttam, hogy Rosy feszülten figyel. Büntudat hasított belém. Aggódni kezdtem: *Té jó ég, ugye nem épp most adom át neki a saját, egészségtelen mobilozási szokásaimat?*

Ahogy múltak a hónapok, lassan egy másik kérdés is felmerült bennem: mindig ilyen voltam? Nem hiszem. Mintha az agyam valahogy megváltozott volna. Sosem számítottam túlsúlyosnak ugyan, mégis gyakran ettem túl magam. Az étkezések között pedig olyasmit éltem meg, amit *food noise*-nak neveznek. Képtelen voltam másra gondolni – sokszor megszállottan –, mint a következő étkezésre: a következő étteremre, a következő pohár borra, a következő Starbucksra.

Na most mi lesz? Na most mi lesz? Na most mi lesz? Ez a kérdés kavargott a fejemben szüntelenül. Valahol az idők folyamán elfelejtettem, hogyan éreztem jól magam az internet vagy az üzenetek nélkül. És két órát sem bírtam ki, ha nem kaptam egy lattét vagy egy szelet sütőtökös-banános süteményt.

Ha azonban közelebbről megvizsgáltam a mindennapjaimat, az is világossá vált, hogy ritkán voltam tényleg elégedett. Ritkán gondoltam: *Ó, igen, most mindenem megvan, nincs szükségem egyébre, pihenhetek. Az élet jó úgy, ahogy van.* Ha mégis felbukkant, néhány másodperc volt, és már el is tűnt ez az érzés.

Az állandó hiányérzet tompa, komor árnyalatba vont a hangulatomat és úgy általában az életemet. Nem annyira levertség volt ez, inkább az elégedetlenség vékony „lakkrétege”.

Végül, 2020-ban, a járvány idején lett elegendő. Nem akartam az életem hátralévő részét úgy tölteni, hogy képtelen vagyok élvezni egy szombat délutánt a gyönyörű tengerparton vagy egy nyugodt vasárnapi sétát a parkban. Nem akartam sem azt, hogy az én életem, sem azt, hogy Rosy gyerekkora úgy teljen el, hogy nem becsülöm meg a közös időnket.

Elhatároztam, hogy megoldást keresek. Meg akartam érteni, miért szorongok szüntelenül, miért vagyok képtelen lekötni magam, és hogy

miért vagyok mindig egy kicsit nyugtalan, szétszórt. Az így szerzett tudást terveztem felhasználni arra, hogy lecsendesítsem magamban a morajlást. Újra élvezni akartam a hobbijaimat és a szabadidőmet. A nyugalmat. Nemcsak magamért, hanem Rosyért és a családomért is.

Hiszen ha én magam ennyire küszködtem a mobilhasználatattal és a nassolással, hogyan is taníthatnám meg Rosyt arra, hogy egészséges kapcsolatot alakítson ki velük?

A korábban ismeretlen szülői probléma

Az elmúlt tizenöt évben az amerikai családok vonatbalesetet szenvedtek – egy egész expressz száguldott át rajtuk. Beszakította a bejáratit ajtót, végigszántotta a nappalit, és egyenesen a hálósoba felé vette az irányt. „Szülői szemmel nézve igazán elképesztő gyorsasággal zajlott le ez a technológiai forradalom – mondta Bob Keane, a Boston College terapeutája. – Az okostelefonok, iPadek, a közösségi média, a videójáték-konzolok, a streamingplatformok mind egyszerre zúdultak ránk – ráadásul az otthonunkban –, mielőtt egyáltalán feltűnhetett volna nekünk bármi szokatlan.”

A Facebook első változatai 2004-ben jelentek meg. Az első okostelefonok 2007-ben kerültek piacra. 2012-re az Egyesült Államok háztartásainak ötven százalékában már megtaláljuk az okostelefont, és a tinédzserek ekkoriban naponta átlagosan körülbelül három órát töltöttek online. Amikor ez a könyv megjelenik, a családok kilencvenöt százalékában van okostelefon, és a tinédzserek átlagosan mintegy napi nyolc és fél órát töltenek az interneten, ebből közel öt órát kizárólag a közösségi médián (főként a YouTube-on és a TikTokon).

Egy alig két évtizede még nem is létező tárgy ma mindenütt jelen van az életünkben. Velünk vacsorázik az étteremben. Elkísér a fürdő-

szobába. Éjszaka velünk alszik. Beszél hozzánk az autóban. A hangja ott visszhangzik a fülünkben.

Sokunk számára ez a műanyagból és üvegből készült eszköz már a testünk része: a karunk, a kezünk meghosszabbításává vált. Reggel először ezt érintjük meg. Az utolsó dolog, amit este megsimítunk.

Ez idő alatt az okostelefonokon futó játékok és alkalmazások életünk szinte minden területét átalakították, beleértve azt is, hogyan kommunikálunk és hogyan töltjük az időnket a munkahelyen, otthon és az iskolában. Még a szexhez való viszonyunkat is megváltoztatták. Mind-ezen felül egészen elképesztő módon formálták át a gyerekkort: ahogyan a gyerekeink játszanak, tanulnak, kapcsolatokat építenek és alszanak.

Ha a saját családjában a jelen sorok olvasója is küzd a képernyővel – ahogyan az én családom –, akkor kulcsfontosságú megérteni a technológia hatóerejét és újszerűségét. A gyereknevelés több tízezer éves történetében egyetlen korábbi szülőnemzedéknek sem kellett szembenéznie hasonlóval. Az előző, a *Hogyan neveljünk önálló és kedves felnőtteket?* című könyvemhez a világ minden tájáról, több száz szakértőtől és családtól gyűjtöttem ősi nevelési tanácsokat, amelyek a családi életünk szinte minden területén segítségünkre voltak. Segítettek abban, hogy a férjemmel kedves, segítőkész és nagylelkű gyereket neveljünk. Csupán egy tegnapi esti példa: véletlenül leejtettem egy üvegvizát. Rosy már fel is pattant a vacsoraasztal mellől, felkapta a seprűt, és azt mondta: „Segíték összeseperni, mama.” Az ősi nevelési bölcsességek azonban a modern élet két területén hatástalannak bizonyultak: a képernyő és az ultrafeldolgozott élelmiszerek kérdésében.

Miközben a technika száguldo expresszvonata letarolta az otthonainkat, az amerikai szülőket már egy második, az előzőkhöz szorosan kapcsolódó forradalom is elérte. Ez pedig a konyhánkat és a testünket érintette. Az ultrafeldolgozott élelmiszerek forradalmáról beszélek.

Ez a forradalom lassabban zajlott, mint a technológiai. Olyan lassan, hogy sok szülő – magamat is beleértve – alig vette észre. A husza-

dik század elején vette kezdetét, amikor a vállalatok olyan élelmiszerek előállításába fogtak, amelyeket a családok nem tudtak volna otthon elkészíteni: például Kraft sajtos makaróni, Wonder kenyér, Minute rizs vagy Oreo keksz. Az élelmiszeripari cégek egyúttal tartósítószereket, ízfokozókat és vitaminokat is alkalmazni kezdtek, hogy tartósított nasolnivalókat és gyorsan elkészíthető fogásokat dobjanak piacra. Évtizedről évtizedre lassan, de biztosan nőtt az ultrafeldolgozott élelmiszerek aránya az étrendünkben, mígnem az 1980-as években, nagyrészt a dohányipari vállalatok miatt, robbanásszerűen megugrott.

Amikor az 1980-as évek végén meredeken visszaestek a cigarettaeladások, a dohánycégek élelmiszeripari vállalatokat vásároltak fel, például a Kraftot, a General Foodsot és a Nabiscót. Az 1990-es évek végére az ultrafeldolgozott élelmiszerek széles körben elérhetővé váltak, és ez a növekedés a huszonegyedik században tovább folytatódott. Ma a gyerekek kalóriabevitelének hatvan-hetven százaléka ezekből az ételekből származik, amelyek gyakran nagy mennyiségben tartalmazznak zsírt, cukrot, sót, esetleg mindhármat. Sok szempontból az ultrafeldolgozott élelmiszerek nem kevésbé befolyásolják az életünket, mint a technikai eszközök és a mobilalkalmazások.

Első pillantásra a képernyőben és az ultrafeldolgozott ételekben csekély hasonlóságot fedezünk fel. Eleinte nekem sem tűnt fel a kapcsolat. Ám – amint látni fogjuk – az agyunkban szorosan összefügg a kettő. A sok zsírt és cukrot tartalmazó ételek iránti vágyunkért nagyrészt ugyanazok az idegpályák felelnek, mint a mozgóképért, a számítógépes játékokért és a közösségi média használatáért. Ha megértjük az egyik technológia agyunkra gyakorolt hatását, megértjük a másikat is.

Az ultrafeldolgozott élelmiszer és a képernyő egyaránt olyan jelenségeknek felelnek meg, amelyeket az idegtudósok „motivációs mágneseknek” neveznek. Anélkül, hogy tudatában lennénk, a szóban forgó tárgyak, eszközök és ételek magukhoz vonzanak bennünket – ahogyan a mágnes a fémeket. Amikor ezek a nagy erejű, hathatós mágnesek hatal-

mukba kerítenek minket, megragadják a figyelmünket, és összezavarják a belső iránytűnket. Elfeledtetik velünk az élet valódi jutalmait és örömeit, eltérítenek attól, amit igazán értékesnek tartunk, ami igazán számít nekünk. Ezek a mágnesek aztán olyan erőssé és mindent áthatóvá válnak, hogy végül nagyrészt köréjük szervezzük az életünket.

A könyvben tehát, ahelyett, hogy folyamatosan azt ismételném, hogy „technikai eszközök és ultrafeldolgozott ételek”, egyetlen kifejezést használok, amely tömören kifejezi az életünkre és az agyunkra gyakorolt hatásukat. Mágneseknek (vagy dopaminmágneseknek) hívom őket. A lányom, Rosy, nagyon szereti ezt a szót. Az élelmiszerboltban például, amikor enged a kekszek vagy a sajtok csábításának, azt mondja: „mágnes aktiválva”. De van egy saját kifejezése is az ultrafeldolgozott ételekre: „kakaja”, nála ez jelöli az egészségtelen ételeket.

Sok szempontból úgy tűnik, a dopaminmágnesek irányítják a családokat. Meghatározzák, hogyan töltjük az időnket és mivel táplálkozunk. Játszanak az érzelmeinkkel, és befolyásolják a hangulatunkat. Stresszt hoznak a gyerekeink életébe, stresszt a szülő-gyerek kapcsolatba, és a saját testünkbe is.

Ha a saját otthonomra gondolok, a múltban a mágnesek nemcsak rengeteg konfliktust gerjesztettek, hanem a lányunk viselkedésére is rendkívül negatív hatással voltak. A férjemmel, Matt-tel kezdetben az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia tanácsát követtük: „naponta maximum két óra képernyőidő”. De az esti kétórás rajzfilmezés után Rosy mintha egészen átalakult volna. Ahogy kikapcsoltam a képernyőt, a figyelmes és segítőkész gyerekünk vad hiénakölyökké változott: este kilenc órakor fel-alá rohangált a házban, kiabált és sírt, hogy hadd nézzen meg még egy rajzfilmet.

Másnap este ugyanaz a kimerítő körforgás kezdődött előlről.

A változás olyan gyorsan ment végbe az életünkben, hogy szülőként időnk sem volt megállni egy pillanatra, és feltenni a kritikus kérdést: Miért? Miért váltak ilyen rövid idő alatt a telefonok, táblagépek,

konzolok és streamingplatformok nélkülözhetlenné az életünkben?
Vagy legalábbis miért tűnik úgy, hogy nélkülözhetetlenek?
És mit tehetünk ellene?

Amit a dopaminmágnesekről tudni érdemes

Hála az idegtudománynak az elmúlt húsz évben sokkal jobban értjük, hogyan keletkezik az élvezet és a jutalmazás élménye az agyban. Alapjaiban változott meg a tudásunk azzal kapcsolatban, hogy mi kelti fel (triggereli) a vágyunkat, illetve, hogy miként lesz a sóvárgásból szokás. Eközben a technológiai és élelmiszeripari vállalatok olyan termékeket terveztek, amelyek minden korábbinál hatékonyabban hatnak ezekre az idegi folyamatokra.

Amikor beleástam magam az élvezet működését vizsgáló új keletű tudományba, azt hittem, pontosan értem, mi zajlik itt: azért vonzanak a mágnesek, mert annyira élvezetesekek. Úgy gondoltam, az emberi leleményesség végre olyan eszközöket és ételeket hozott létre, amelyeket minden más tevékenységnél és ételnél jobban élvezünk (még ha néha túlságosan is).

Vagyis azt hittem, hogy az élvezet hajszolása miatt esszük túl magunkat és nyomkodjuk szüntelenül a mobilunkat. Pontosabban: azért, mert igyekszünk maximalizálni a jutalmat, amelyért egy dopamin nevű molekula felelős.

E felfogás szerint, amikor kézbe veszem a telefonomat, vagy beleharapok egy szelet süttötökkenyérbe, ez a kis molekula hirtelen aktiválódik az agyamban, ami apró élvezetlökettel jár. *Ááá... de jó!* Ezt az élményt keresem újra és újra, amikor a közösségi médiában posztolok, csekkolom az e-mailjeimet, vagy sütit veszek a kávézóban. Folyamatosan a dopamint és az általa nyújtott élvezetet keresem.

Azt hittem, hogy magába az élvezetbe szerettem bele, és *túl sok* élvezet van az életemben. Ezért – próbáltam logikusan gondolkodni – ahhoz, hogy eloszlassam ezt a szürke, nyomasztó hangulatot, *kevesebb* élvezetre van szükségem. Kevesebb jutalomra. Szülőként pedig Rosy-nak is példát kell mutatnom, hogyan lehetünk kevesebb élvezettel is boldogok.

Évekig hittem ebben az elméletben. Mégis valami gyanúsaknak tűnt abban az állításban, hogy „a dopamin = élvezetforrás”. Amikor ugyanis megálltam, és igazán odafigyeltem arra, mit érzek mobilozás közben vagy bizonyos ételek fogyasztásakor, a magyarázat nem teljesen vágott egybe a tapasztalataimmal. Amikor késő este a telefonomat görgettem, vagy az íróasztalomnál egy doboz Pringlest eszegettem, cseppet sem úgy éreztem magam, mint egy gyönyörtranszba esett hedonista. Sőt, gyakran épp az ellenkezőjét tapasztaltam. Sokszor megesett, hogy utána rosszabbul voltam, mint előtte. Számtalanszor éltem meg: egyetlen komment elegendő, hogy önbizalomhiány, elégtelenségérzés legyen úrrá rajtam vagy heves dühbe guruljak. És mégis: újra és újra a közösségi oldalakon kötöttem ki, csekkoltam az e-mailjeimet, és nap nap után vettem az újabb doboz Pringlesöket. Mi a fene folyik itt?

Az elmúlt húsz évet az egészségünkkel kapcsolatos komplex kutatások elemzésével töltöttem, és igyekeztem tisztázni a pontatlan vagy megalapozatlan kutatások okozta (akaratlan) félreértéseket. Először közel egy évtizedet töltöttem biokémikusként, köztük két évet poszt-doktori ösztöndíjasként, a Nemzeti Egészségügyi Intézetnél (NIH). Az utóbbi időben pedig a gyermekegészségüggyel foglalkoztam az amerikai közszolgálati rádió (NPR) alkalmazásában. Valóságos adathegyeket vizsgáltam át, miközben igyekeztem különbséget tenni a médiában terjesztett tévhitek és a tudományos vizsgálatok által alátámasztott tények között.

Aztán 2021-ben úgy döntöttem, hogy alaposan utánajárok – a médiában, valamint egyes tudósok által – a dopaminnal és az örömmel

kapcsolatban terjesztett elképzeléseknek. Ahogy beleástam magam a legújabb kutatásokba, és beszéltem a terület vezető kutatóival, meglepő felfedezést tettem: az alapvető narratíva, miszerint „a dopamin = élvezetforrás”, téves. És nem kicsit, hanem minden ízében téves.

A „dopamin = élvezetforrás” egy több évtizedes tudományos elméletből származik, amelyet az idegtudósok az elmúlt harminc évben lassan, de mára biztosan megdöntöttek. A dopamin működésével kapcsolatos félreértések és tévhitek miatt pedig nehéz megszabadulni azoktól a szokásoktól és kényszerektől, amelyek nem válnak sem a mi, sem a gyermekeink javára.

Ezért nekiláttam összerakni – és mélyebben megérteni – a dopaminról szóló valós narratívát: mi vezet valódi örömhöz és élvezethez, és miként alakulnak vágyaink és kívánságaink szokásokká, majd kényszerekké. Ez az új tudományos konszenzus nemcsak magyarázatot ad arra, hogy miért éreztem magam olyan levertnek és tehetetlennek, hanem útmutatással is szolgál ahhoz, hogyan küzdhetek ellene.

Ez volna könyvem fő célja: tisztázni a dopaminnal kapcsolatos félreértéseket, és rávilágítani az agyunkban betöltött rendkívüli szerepére. Hogy ezen új ismeretek birtokában ne csak *kezelti* tudjuk a családi életünk mágneseit, hanem képesek legyünk uralkodni is felettük.

Új kor új útmutatója

Szülőként most teljesen ismeretlen területen kell kiismernünk magunkat. Új útmutatóra van szükségünk szokásaink átformálásához. Egy kifejezetten a szülők és gyerekek számára készült kézikönyvre, amely pontos, naprakész tudományos ismereteken alapszik.

Ennek a kézikönyvnek a megírásához több száz szakcikket olvastam el és tucatnyi, a témában világszinten elismert idegtudóssal, pszichiáterrel és pszichológussal beszéltem. Az interjúkon gyakran saját szoká-

saikról kérdeztem őket: „Ön hogyan szabályozza a mobilhasználatot? És az ultrafeldolgozott ételek fogyasztását?” Sokuknak volt kisgyermek és kamasz fia vagy lánya, így a nevelésről és a szülőségről is szó esett: „Hogyan kezelik a gyerekeik közösségimédia-használatát? Mi a helyzet a videójátékokkal? És az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásával? Hogyan döntenek el, hogy mikor jött el az ideje, hogy a gyerekük megismerkedjen egy adott technológiai eszközzel?”

Idővel valamiféle konszenzus alakult ki. Az ország legkülönbézetesebb részein a tudós szülők meglepően hasonló stratégiákra jutottak, hogy otthonaikban – mind saját maguk, mind gyerekeik érdekében – megbirkózzanak a mágnesekkel.

A viselkedésváltozással foglalkozó új tudományos megközelítés elveit és felismeréseit felhasználva öt lépésbe sűrítettem a szokásaink átalakítását célzó módszertant. Ezeket az elveket alkalmaztam a saját életemben: a mobiltelefon és a közösségi média használatában, valamint az étkezés terén. Néhány hónap alatt teljesen megváltoztak a mindennapi beidegződéseim. És ami még ennél is fontosabb: látványosan javult a mentális jóllétem.

Az állandó morajlás a fejemben – a folytonos csábítás, hogy a telefonra nézzek vagy bekapjak egy péksüteményt a Starbucksban – idővel csendesedni kezdett. Lassan ugyan, de enyhült a kínzó nyugtalanság. Végre képes voltam lazítani. Amikor Rosy a parkban még tizenöt percet kért, hogy parányi tündérkertet építsen a fa alá – nem sürgettem. Már nem szorongtam azon, hogy milyen e-mailek vagy üzenetek várnak. Sőt, kifejezetten jólesett távol lenni az internettől.

Ugyanebben az időszakban a napi egy-két pohár borról havi egy-két pohárra csökkentettem az alkoholfogyasztásomat. Megtanultam, hogyan ne egyem túl magam, és észrevétlenül leadtam hat kilót. De a legcsodálatosabb talán az volt, hogy már nem veszekedtem folyamatosan anyámmal – na ez különösen váratlanul ért.

És ha ez még nem lett volna elég, a munkában szinte túlteljesítettem: a pályám húsz éve alatt soha nem voltam ennyire hatékony.

A férjemnek feltűnt a változás, és szerette volna a saját bőrén is megtapasztalni. Elkezdte alkalmazni a módszert a saját káros szokásaira (addig naponta százszor ellenőrizte a híreket és hajnali egyig a közösségi médiát bújta). Majd közösen készítettünk egy tervet a lányunk számára, aki dühkitörésekkel küzdő, pufók tipegőből segítőkész, kezdeményező hétévéssé cseperedett. Az ő viselkedése még az enyémnél is gyorsabban változott. Ahogy látni fogjuk, a gyerekek agya rugalmasabb a felnőttekénél, és megfelelő környezetben a viselkedésük is meglepően gyorsan alakítható.

Mindezek után olyan célokat tűztem ki Rosy számára, amelyek néhány hónappal korábban még nevetségesnek vagy szinte elképzelhetetlennek tűntek volna. Vajon *rá tudom venni*, hogy este inkább zongorázzon vagy olvasson ahelyett, hogy rajzfilmeket nézne a Netflixeen? És arra, hogy reggel először egy könyv, ne pedig a mobilom után nyúljon? Hogy az asztalon hagyott répát válassza és ne a kamrát túrja Oreo keksz után? És vajon eljön az a nap, amikor vacsora után *magától* akar majd kimenni játszani – semmi könyörgés, noszogató és zsarolás –, pusztán azért, mert tényleg kedve van hozzá?

Ez a könyv azt szemlélteti, hogyan sikerült elérnem mindezt – és persze azt, hogy az olvasó hogyan érheti el ugyanezt a saját családjában.

Meglepő módon a folyamat nem akaratpróbák sorozata, nem önmegtagadáson alapul és az életünk nem válik tőle unalmassá. Épp ellenkezőleg: kevesebb akaraterőt igényelt, miközben több élvezetet és izgalmat hozott a családi életünkbe. Több lett itthon a nevetés és a szabadidő, nagyobb a nyugalom.

És az egészhez csupán annyit kellett megtanulnom, hogyan használgam néhány szülői szuperképességet, amelyeknek mindaddig még a létezéséről sem tudtam.

Hogyan használd a könyvet

A jelen könyv két fő szálon fut. Az elsőben a **tudományos tényekre** koncentrálunk, illetve annak történetére, hogy hogyan vettük körül magunkat dopaminmágnesekkel, amelyek szüntelenül vonzzák a figyelmünket és felkeltik az étvágyunkat. A második szál **gyakorlati útmutatót** kínál, hogy ne csak visszaszerezzük az irányítást mindennapjaink felett, hanem közben szórakozzunk, örömet és élvezetet is leljük a folyamatban. A szórakozás ugyanis kulcsfontosságú a sikerhez.

A két szál párhuzamosan bomlik ki a könyvben. Minden fejezet a dopaminmágnesek tudományos szempontú megközelítésével kezdődik, ezt követi egy gyakorlati fejezet, amely új stratégiát kínál hatásuk ellensúlyozására.

Ahogy haladunk előre, a stratégiák sorát egy ötlépcsős protokollá rendezzük össze. Ez lehetővé teszi, hogy gyerekünk elhagyjon bármilyen szokást, és helyét olyan új rutin vegye át, amely összhangban van a család értékeivel és céljaival – és mindeközben több örömben és élvezetben lesz részünk.



A protokollt ezek után az ultrafeldolgozott ételekkel kapcsolatos családi szokások átalakítására használjuk. Megtanulunk ellenállni a nasolásnak, és búcsút intünk a válogatós étkezésnek. Végül egy igazán nagyszerű ajándékkal lepjük meg gyerekünket: a teljes értékű, tápláló ételek iránti vágygal – olyan ételek iránt, amelyek valóban laktatnak, és utána a testében is jól érzi magát az ember.

A **tudományos szálban** néhány bátor és zseniális idegtudós kutatásait követjük nyomon, akik szembementek az egész akadémiai közösséggel, hogy feltárják a huszadik század egyik legnagyobb tudományos tévedését. Az évtizedek folyamán ezek a tudósok feltárták a dopamin valódi szerepét az agyműködésben és a viselkedésünkre gyakorolt hatását.

A kutatók feltérképezték agyunknak egy a motiváció erőteljes fajtájáért felelős hálózatát: ez a gyerekeket kitartóvá teszi, munkára ösztönzi és segít a nehézségek leküzdésében. A technológiai és élelmiszeripari cégek ezt a hálózatot használták ki, hogy eszközeikkel, videójátékokkal és ételekkel csábítsák el a gyerekeket, illetve olyan szokásokra és kényszeres fogyasztásra kondicionálják őket, amelyek sosem járnak kielégüléssel.

A kutatásokból nyomasztó valóság tárul elénk: az elmúlt tizenöt évben a családok mindinkább a mágnesek rabjává lettek anélkül, hogy igazán megértették volna, mekkora árat fizetnek érte. Mindeközben kollektíven félreértettük a jutalom, a szokások és a beteljesülés tudományát. A szabaduláshoz újra kell tanulnunk az egészet.

Amint megértjük, hogyan működnek a mágnesek, megfordíthatjuk az erőviszonyokat. Magunkat és gyerekeinket is kivonhatjuk egészségtelen hatásuk alól, továbbá olyan szokásokat alakíthatunk ki, amelyek értékesebbek, eredményesebbek és – meglepő módon – sokkal kielégítőbbek is. A könyv második része ebben nyújt segítséget.

A **gyakorlati fejezetekben** öt új stratégiát ismertetek, amelyekkel csökkenthetjük a dopaminmágnesek gyerekekre gyakorolt hatását, mi-

közben erősíthetjük a gyerekek vágyát olyan értékes tevékenységekre, amelyek igazi sikerélményt nyújtanak és valódi izgalmakat hoznak az életükbe.

Látni fogjuk, hogyan képesek ezek az értékes tevékenységek valamire, amire a dopaminmágnesek a legkevésbé sem: kielégíteni a gyerekek alapvető emberi szükségleteit. A könyvben szétszórva hét minifejezet is helyet kapott; ezekben az egészséges gyerekek mentális és testi szükségleteit tárgyalom. Ez **hét alapvető szükséglet**, amelyek az amerikai gyerekek esetében gyakran nem elégülnek ki. Világos lesz, hogyan akadályozzák a dopaminmágnesek mindezt, majd felsorolok néhány könnyen elvégezhető, szülői segítséget alig igénylő tevékenységet, amelyek pótolhatják az említett hiányosságokat.

A gyakorlati fejezetekben négy gyakori hibáról is szó esik majd, amelyeket a mágnesek kezelésében a szülők gyakran elkövetnek. Ezek a hibák növelik a stresszt és további konfliktust csempésznek családi életünkbe.

A könyv végén egy **négyhetes útmutatót** adok ahhoz, hogyan alakíthatjuk át tartósan a család képernyőhasználati szokásait. Megtanuljuk háttérbe szorítani a mágneseket, hogy négy kulcsfontosságú készség vegye át a főszerepet gyerekeink életében: a családi beszélgetés, a fókuszált, értékteremtő munka, a jó alvás és az izgalmas, kalandos élmények.

Azáltal, hogy megértjük a dopaminmágnesek agyunkra – és a gyerekeink agyára – kifejtett hatását, valami csodálatos történik: a mágnesek fokozatosan elveszítik hatalmukat felettünk. A javasolt stratégiák kipróbálásával lassan visszaszerzed az irányítást a családot ideje és szokásai felett, majd javulni kezd az érzelmi életetek. Megtanulod úgy kezelni a technológiát és az ultrafeldolgozott élelmiszereket, hogy azok gazdagítsák a mindennapokat, ne pedig rontsanak rajta. Végül birtokodban lesznek azok az eszközök, amelyekkel megadhatod gyermekednek a huszonegyedik század egyik szuperképességét: azt, hogy hosszan, megszakítás nélkül összpontosíthasson összetett feladatokra.