

SPIS TREŚCI

Podziękowania	13
Wprowadzenie. GÓRA I DÓŁ	17
Rozdział 1. MIŁOŚĆ	23
Cóż jest potężniejsze od przyjemności?	25
Małpy, szczury i czemu miłość gaśnie	27
Jeden mózg, dwa światy	32
Ciemna strona	37
Chemiczne klucze do długotrwałej miłości	42
Dopamina zaciąga cię do łóżka... a potem stwarza problemy	48
Dalsza lektura	54
Rozdział 2. NARKOTYKI	55
Kto włada twoim mózgiem?	56
Jak utrzymać się przy życiu	58
Dlaczego żyjemy w świecie fantomów	61
Pragnienie a zadowolenie	64
Skok na obwód pragnienia	66
Dlaczego narkomani uznają palenie kraku za lepsze od wciągania koki	72
Głód, którego nie daje się zaspokoić	77
Pragnienie jest trwałe, a szczęście ulotne	79
Impulsywność i spirala w dół	80
O chorym na parkinsona, który przegrał dom na automatach	82
Więcej, więcej, więcej – dopamina i potęga porno	86
Siła łatwego dostępu	88
Czy gry komputerowe też uzależniają?	90
Dopamina kontra dopamina	95
Dalsza lektura	97

Rozdział 3. PANOWANIE 99

Planowanie i kalkulacja	99
Wytrwałość	104
Przypadek stanowczych szczurów	106
Poczucie własnej skuteczności: dopamina a siła pewności siebie	109
A gdybyś spróbował być miły	116
Uległe małpy, pokorni szpiedzy	120
Kosmiczne wyzwanie, wewnętrzne zmagania	122
Dopamina kluczem do tajemnic ADHD	124
Zaskakujące zagrożenie dla chorych na ADHD	126
Chemia oszustwa	129
Wygrywać, żeby nie przegrywać	132
Gra w ciepło i zimno	134
Tłumienie emocji	138
Łatwiej zabija się na odległość	142
Trudne decyzje w prawdziwym życiu	145
Rzodkiewka czy ciasteczko?	147
Maszyna treningowa do ćwiczenia siły woli	149
Dopamina kontra dopamina	151
Dalsza lektura	160

Rozdział 4. TWÓRCZOŚĆ I SZALEŃSTWO 163

Rozbrat z rzeczywistością	164
Znacznosc i jej związek z dopaminą	168
Psychotyczne zwarcie w obwodach	169
Pełnymi haustami	172
Świat poza zasięgiem zmysłów	177
Mentalne podróżowanie w czasie	179
Jakim cudem wyszedł mi tak marny model i czy dam radę go naprawić? ..	180
Burzenie modeli: wejście na ścieżkę kreatywności	183
Odkrycie źródła kreatywności	185
...i ożywienie go wstrząsem elektrycznym	186
Sny – tam, gdzie kreatywność miesza się z obłądem	188
Jak czerpać kreatywność ze snu	190
Dlaczego nobliści lubią malować	196
Czemu geniuszom odbija	197

Tragiczne konsekwencje	201
Dalsza lektura	206

Rozdział 5. POLITYKA

Autorzy wyrażają ubolewanie.....	209
Postępowcy wyobrażają sobie lepszą przyszłość.....	212
Od Hollywood po Harvard	214
Czy liberałowie są bystrzejsi?.....	216
Geny receptorów a rozzew między liberałami i konserwatystami.....	220
Ludzie czy ludzkość?	222
Jak to robią konserwatyści	226
Hipisi i ewangelikanie	229
Wyborca wiarygodny, bo nieracjonalny	231
Kochać i utracić to cierpieć jeszcze bardziej	234
Ulepszać czy ochraniać?	237
Są sposoby, żeby zrobić z ciebie konserwatystę	239
Neurochemiczna modulacja osądu moralnego	240
„Czym chata bogata” czy „wypad z baru”?	242
Są sposoby, żeby zrobić z ciebie liberała.....	245
Naród rządzony ideami (za pośrednictwem biologii).....	249
Dlaczego Waszyngton zawsze musi „coś robić”?	250
Konserwatywny kandydat, liberalny ustawodawca	252
Nie daj się ponownie wykiwać	254
Dalsza lektura	256

Rozdział 6. POSTĘP

Rozstanie z Afryką.....	261
Gen przygody.....	262
Im więcej dopaminy, tym większa odległość.....	263
Przetrwają najlepiej przystosowani	265
Jak więc było?.....	268
Imigracja	269
Mania dwubiegunowa: jeszcze jeden skutek nadmiaru dopaminy	270
Czy geny dwubiegunowości napędzają migracje?	273
Dopami-nacja	276
Wynalazcy, przedsiębiorcy i nobliści	278
Ja, dopamina.....	282

Jak podrapać się w głowę	283
Ona nie jest dzisiaj sobą	285
Czy dopamina zniszczy rasę ludzką?	288
Dalsza lektura	298

Rozdział 7. HARMONIA

Chwiejna równowaga między dopaminą a związkami TiT	301
Mistrzostwo: radość bycia w czymś dobrym	305
Premie od rzeczywistości	307
Śmiało, zrób sobie mikroprzerwę.....	308
...ale nie wchodź w wielozadaniowość	310
Wysokie koszty życia przyszłością	311
Zamieszaj	313
Moc jest w twoich rękach	316
Dalsza lektura	319