

## Jak jsem se připravil o rozum a jak se připravování o rozum stalo byznysem

Rozhovor s Denisem Ďuricou, který prošel závislostí na počítačových hrách

Denis studuje 2. ročník bakalářského studijního programu Politologie na KU v Ružomberku

*Jak jste se dozvěděl o tématu digitální demence?*

V loňském roce mi můj profesor na vysoké škole řekl, že akademik, který nic nedělá, není akademik. Diskutovali jsme o různých dopadech, které mají média, sociální sítě a zejména moderní počítačové hry na osobnost člověka. Zejména u posledního tématu nabral náš rozhovor na obrátkách a já si myslel, že bych mohl o vlivu počítačových her a digitálních médiích mluvit celé hodiny. Moje nadšení pro předmět nebylo náhodné. O dopadu digitálních technologií a zejména o vlivu počítačových her jsem totiž vyprávěl z vlastní zkušenosti. V minulosti, ale můžeme říci, že i teď, jsem byl nadšenec počítačových her. Patologický nadšenec. Můj učitel nám představil knihu *Digitální demence* od německého profesora a psychiatra Manfreda Spitzera. Tento dokument pojednává o vlivu digitálních médií na člověka. Autor v knize rozvíjí myšlenku, že digitální média lidi připravují o mentální aktivitu, a tím pádem v důsledku ztráty aktivity mozku dělají z lidí pacienty, kteří mohou v budoucnosti trpět tzv. digitální demencí. Prezentace této knihy mě zaujala a rozhodl jsem se ji zakoupit a použít pro malý výzkum. Navzdory tomu, že nejsem studentem psychologie, jsem se rozhodl zkoumat důsledky trávení času hraním her. Musím říct, že to nebyl plnohodnotný výzkum, protože jsem si vědom problému objektivitu a svých slabých znalostí v oblasti psychologie. Ale myslím si, že člověk, který trpí závislostí na počítačových hrách a je si toho vědomý, může o tomto problému říct více než někdo, kdo o tom zatím pouze četl. Samozřejmě to neznamena, že objektivita je špatná věc, právě naopak, objektivita je to, co dělá vědu vědou. Avšak slyšet o závislosti z první ruky, od člověka, který jí trpí, je poutavější a může u lidí, kteří závislostí trpí, rozsvítit poutavou reklamu s nápisem: "Možná mám problém i já."

*Jaké bylo Vaše první seznámení se světem počítačů?*

První zkušenost s počítačem jsem měl ve 12ti letech. Moje matka se rozhodla studovat vysokou školu, a tak spolu s otcem zakoupili domácí stolní počítač. Vzhledem k tomu, že jsme byli s bratrem velmi zvědavé děti, byl pro nás počítač velkou záhadou a předmětem pro objevování. Snažili jsme se jej zapnout, kreslit v programu Malování nebo jen psát náhodná slova v programu Poznámkový blok. Zpočátku jsme ho příliš nevyužívali, většinu času jsme trávili na zahradě a hráli jsme si.

*A co první hra?*

Jednou večer se nám počítač se porouchal. Máma, protože studovala, jej potřebovala mít ihned opravený, a tak zavolala místního opraváře. Příčinou poruchy byla banální, a tak to opravář rychle spravil. S bratrem koukali pod ruce, ale už nás tolik nezajímalo počítač s pěti funkcemi, ale opravářova taška. Opravářovi se náš zájem o nástroje líbil, a tak se nás zeptal, jestli nechceme počítačovou hru s názvem *Harry Potter*. Najednou už pro nás počítač nebyl jen krabicí s pěti funkcemi, ale dlouhodobý zdroj zábavy. Naše máma nám čas strávený na počítači omezovala na jednu hodinu denně. Nicméně čím jsme byli starší, tím se čas prodlužoval. Máma nám dokonce brávala síťový kabel, když šla do práce, aby si mohla být jistá tím, že nic nehrajeme. To však pro nás, kreativní děti, nebyl problém, který bychom nevyřešili propůjčením napájecího kabele od kamaráda.

### *Jak se tedy začala rozvíjet Vaše závislost?*

Když nad vším přemýšlím zpětně, nacházím ve výše zmíněné příhodě zarážející paradox. Kreativitou, díky které jsme byli schopni překonávat máminy překážky, jsem se připravil o kreativitu ve škole, kde jsem měl postupem času problém řešit složité úkoly. Základní školu jsem skončil s dvojkami. V té době jsem trávil hraním her asi 4 hodiny denně. Bylo by to i déle, ale měl jsem řadu mimoškolních aktivit. Zlom přišel vstupem na střední školu. Vzhledem k tomu, že město, ve kterém bylo mé gymnázium, leželo více než sto mil daleko, připadal v úvahu jedině internát. To byl po instalaci mé první hry druhý krok k mojí postupující závislosti na počítačových hrách.

### *Co se změnilo vstupem na gymnázium?*

Když jsem byl ještě na základní škole, rodiče mě nutili učit se, a když byli doma, tak mi též omezovali přístup k počítači. Na intru však rodiče najednou nebyli. Byl jsem volný a jedině, čím jsem byl v hraní her limitovaný, byla škola. Každý den jsem se ve škole těšil, až si sednu k mé oblíbené hře. Už jsem neměl žádné jiné aktivity, jen si jednou za dva dny skočit koupit něco k jídlu a pití. Takto jsem se dostal od čtyř k deseti hodinám hraní a někdy i déle. Moje oblíbená hra se jmenovala *Metin 2*. Jde o MNOPRG hru s širokou škálou herních aktivit. Pro mě to však nebyla jen zábavná hra, přitahovala mě k ní její obtížnost. Nemám tím na mysli obtížnost ovládnání nebo složitost strategického řízení postupů, ale časovou náročnost. Pokud chtěl být někdo té hře opravdu dobrý, musel hraním strávit velké množství času. A já jsem si čas vždycky našel. Navíc jsem nehrával jen zmíněnou hru *Metin 2*, ale prakticky cokoliv. Od hry *World of Tanks* po *World of Warcraft*. Občas jsme se s mým spolubydlícím smáli, že bychom potřebovali prodloužit den, abychom mohli déle hrát

### *Do smíchu vám však zřejmě příliš nebylo. Kam až Vaše závislost došla?*

Škola a známky už mě vůbec nezajímaly. Jediná věc, na které mi záleželo, byla, aby se mi konečně podařilo zlepšit Svatý meč z úrovně + 8 na + 9. Když jsem měl ve hře dobré výsledky a dařilo se mi, měl jsem dobrou náladu. Když se mi však něco nepodařilo, bylo to znát i na mojí náladě. Nálady se mi střídaly každou chvíli. Od štěstí po depresi. Od přátelského chování k nesmírné agresivitě. Lze říci, že pro moje dny byly charakteristické dvě věci – mizérie, a ještě větší mizérie. Ve škole se mi též příliš nedařilo. Většinu předmětů jsem zvládnul, aniž bych po škole otevřel knihu a pokud mi to náhodou nevyšlo, bylo mi to jedno. Nejhůře jsem na tom byl s matematikou. V třetím ročníku jsem musel absolvovat reparát. Dřímala ve mně alespoň jedna myšlenka studijního pudu sebezáchovy: "Nepropadnout za žádnou cenu!" Na reparát jsem se učil celý týden. Dokonce jsem půjčil svůj notebook příteli, abych nehrál. Nicméně můžete hádat, jak to dopadlo. Bez ohledu na to, jak jsem se snažil, jsem nebyl schopen vypočítat kvadratické rovnice. Pomoc s doučováním mi nabídli kamarádi, kteří si ve škole všimli mého problému s hraním. Můj mozek se jednoduše vypnul. Ze čtrnácti letého chlapce, který byl jako jediný ze třídy schopen vypočítat vzdálenost země od slunce jen díky tomu, že si zapamatoval rychlost světla a čas, za který záření dopadne na Zem z dokumentárního filmu, který viděl před týdnem a vzorec pro výpočet rychlosti, který jsme probírali předešlý rok ve fyzice, jsem se proměnil v osmnácti letého chlapa, který není schopen vypočítat jednoduchou kvadratickou rovnici.

### *Všimnul jste si nějakých změn ve svém myšlení?*

Zažil jsem pocit, jako by se mi logické myšlení naprosto vygumovalo z hlavy. Dopadlo to tak, že jsem měl ve třetím ročníku na pololetí známku v matematice "nedostatečná". Naštěstí jsem měl v ruce

jednoduchý nástroj, který mě zbavil stresu a pocitu selhání z reálného světa. Ještě více jsem se upnul na moji oblíbenou hru a každodenní mizérie pokračovala. Důsledky mého hraní však nebyly jen psychické. V sedmnácti letech jsem musel podstoupit nebezpečnou operaci páteře. Měl jsem 82° skoliózu. Pro srovnání, nebezpečné je to již od 40°. Byl to následek úplné absence fyzické námahy a času tráveného sedavou činností. Kromě toho jsem si úplně zničil zrak. To mě však od hraní neodradilo, protože jsem to bral jako součást mého i tak mizerného života.

#### *Co vztahy s kamarády, první lásky?*

Ani mně se nevyhnuly problémy dospívajících. První láska, vztahy, přátelství. Co se týče přátelství, nikdy jsem kolem sebe nepotřeboval hodně lidí. Lidi kolem sebe jsem více méně ignoroval. A s prvními zkušenostmi s dívkami začal můj konečný pád na dno. Kromě toho, že jsem už v té době trpěl fyzickými problémy a měl jsem potíže s myšlením, projevila se u mě ještě jedna věc. Ztratil jsem schopnost vžít se do jiných lidí. Nebyl jsem schopný u ostatních rozpoznat emoce, číst náladu z výrazu obličeje a neverbální komunikace. Ne že bych nebyl schopen vůbec nic cítit, právě naopak, toužil jsem po tom, aby mě měl někdo rád a zajímal se o mě. Já sám jsem však lidem nerozuměl. Jako by můj mozek, konkrétně moje emoční inteligence, spala od doby, co jsem poprvé zapnul hru *Harry Potter*. Chyběla mi klíčová schopnost, to, co dělá člověka člověkem. Schopnost, která nás odlišuje od mechanických krámů.

#### *Kdy jste se rozhodl se svým problémem něco dělat?*

Po neúspěšných snahách navázat hlubší vztah jsem se ocitl na úplném dně. V té chvíli jsem si uvědomil, že mám vážný problém. Nikomu jsem o tom neřekl, ale rozhodnul jsem se vyhledat psychologickou pomoc a začal se léčit. V posledním ročníku střední školy jsem se dal dohromady a odmaturoval jsem. Když jsem se dostal na vysokou školu, poznal jsem nové lidi a měl jsem možnost začít znovu. Bylo málo věcí, které jsem měl rád a hodně věcí, které jsem v reálném světě nesnášel. Příslloví, které říká, že v případě nouze poznáš přítele, se však ukázalo jako pravdivé. Nebyly to však známosti z online her či Facebooku, ale kamarádi z raného dětství. Z doby, kdy jsem ještě vycházel mezi ostatní a trávil s nimi plnohodnotný čas.

#### *Jak se tedy změnil Váš život na vysoké škole?*

Od mého pádu snažím se omezit své špatné návyky, ale není to úplně snadné. Dodnes mám v notebooku nainstalovanou hru *Metin 2*. Moji závislost jsem se však rozhodl využít k něčemu dobrému. Rozhodl jsem se vyzkoušet na sobě test. V mém malém průzkumu šlo konkrétně o dopad hraní počítačových her na výsledky zkoušek na vysoké škole. V prvním semestru jsem se snažil hrát co nejvíce, zatímco ve druhém semestru jsem hraní co nejvíce omezil. Výsledek byl ten, že jsem měl v prvním pololetí průměr mých známek 2,83. V druhém pololetí byl průměr 2,06. V prvním pololetí jsem měl problém s finální zkouškou ze tří předmětů, které jsem zvládl až v opravném termínu. Zatímco v druhém semestru jsem všechny závěrečné zkoušky zvládl v prvním termínu a s mnohem lepším průměrem. Hraní her tedy má jasný negativní vliv na mé učení.

#### *Počítače prý však mohou dětem v hodně směrech prospět, a proto se zavádí čím dál více do škol...*

Lidé nejsou stroje. To zřejmě uniká těm, kteří jsou zodpovědní za náš vzdělávací systém. Člověk není jen bezduchá entita, která dokáže problémy řešit jen za pomoci předprogramovaných příkazů. Divím se, že navzdory tomu, že jsou v každé třídě inteligentní tabule a tablety, mají děti stále horší studijní

výsledky. Kde je chyba? Problém vidím v tom, že školy žáky neučí, pouze jim vtoukají do hlav hotové informace. Neprobírají učivo do hloubky, neučí žáky přemýšlet. Lidé nemají mít k problémům předepsané postupy jako počítače, ale mají se učit je komplexně řešit, ověřovat svoje teze a diskutovat o možných řešeních. Školy by měly kreativitu a logiku žáků rozvíjet, ne ji ubíjet. Myslím si, že počítač dokáže spoustu věcí ulehčit, ale život nám neulehčí. Ptám se sám sebe, jak to, že jsme technologicky stále vyspělejší, a přitom se společnost propadá na stále hlubší morální dno. Odpověď na tuto otázku se nedá zaškatulkovat do jedné příčiny, ale myslím si, že zásluhu na tom má to, že lidé nepřemýšlí, nýbrž hledají tutoriál života na internetu.

*Dotýká se Vás to nějak osobně?*

Bojím se, že jsme vzdělávání dětí přeměnili na miliardový byznys. Protože já sám velmi dobře znám důsledky každodenního užívání digitálních technologií, se mi při chůzi po městě, když vidím děti se smartphony v ruce nebo před shlédnutím večerních zpráv, jejichž reportáž velebí zavedení tabletů do mateřských škol, dělá špatně. Malé děti už často nemají před očima reálný svět, ale tablet. Je pozoruhodné, že v době, ve které existuje celá řada vědeckých studií zkoumajících negativní vliv digitálních médií na člověka, se již batolatům dávají do rukou tablety. Za znak dobré školy se považuje technické vybavení, ale nikoli metody či obsah výuky. Dali jsme snad počítače do třídy jako symbol moudrosti, které by naše děti měly dosáhnout?