

Od autora bestselleru
Digitální demence

manfred spitzer kybernemoc!

Jak nám digitalizovaný
život ničí zdraví

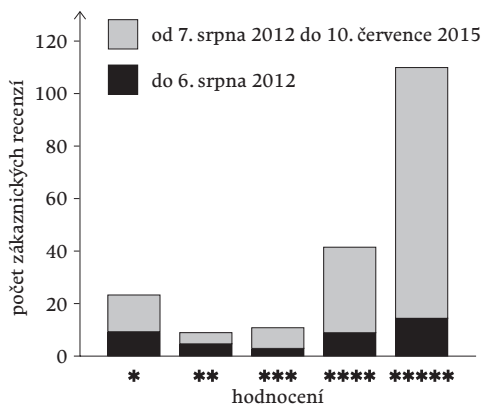
host

Digitální informační technologie jsou v naší společnosti všude přítomné, v současné době hluboce ovlivňují náš život. Již před několika lety trávili mladí lidé v Německu přes sedm hodin denně před obrazovkou (televize, počítač, video, herní konzole). Prudké rozšíření chytrých telefonů během posledních pěti let tuto situaci změnilo jen v jednom ohledu: míra využívání digitálních informačních technologií narostla ještě výrazněji, protože smartphone u sebe nosíme pořád — je vždycky po ruce. Lidé už se neptají na cestu kolemjdoucího a neřeší své drobné problémy („Jak se obsluhuje tahle pračka?“) se známými, ale položí tyto otázky svému smartphonu, aby během zlomku vteřiny dostali odpověď z „mraku“, jak se nazývají gigantická úložiště dat kde si v pouštích tohoto světa. Při tom všem zanecháváme v kyberprostoru stopy, které se někde registrují, ukládají a analyzují. Smartphone o vás sbírá a odesílá data dokonce i tehdy, když ho používáte jen jako kapesní svítilnu, a nejpozději od léta 2013 — díky odhalením pracovníka NSA Edwarda Snowdena — víme, že se tato data také vyhodnocují, prodávají a zneužívají.

Co to všechno s námi dělá? Tomu se věnuji v knize, která leží před vámi. Není to první kniha, v níž se zabývám otázkou, jaké dopady a změny v našich životních zvyklostech působí média. V roce 2005 jsem uveřejnil knihu *Vorsicht Bildschirm!* [Pozor, obrazovka!], v níž jsem ozřejmil negativní důsledky sledování televize pro tělo i ducha. Tehdy činilo průměrné denní sledování televize něco přes tři hodiny, což se mi zdálo — zejména u dětí a mladých lidí, kteří chodí do školy, aby se tam vzdělávali pro život v naší společnosti — příliš mnoho. Při počtu asi třicet pět hodin školního vyučování týdně, přičemž jedna vyučovací hodina trvá jen pětadvacát minut a vyučování probíhá jen pět dní v týdnu, stráví žák nebo student veškerou školní látkou průměrně 26,25 hodin

12 / týdně, tj. 3,75 hodin denně. Tenkrát tedy tři hodiny strávené denně u televizoru zhruba odpovídaly době strávené veškerou školní výukou. Díky poznatkům o neuroplasticitě a učení, které přinesl výzkum mozku, bylo už tehdy jasně patrné, že tento vyrovnaný časový poměr něco znamená. Otázka, které jsem se před deseti lety ve své knize věnoval, proto zněla, jestli to mohou vysvětlit tehdy známé vědecké poznatky. Mohly, takže výsledkem mého studia vědecké literatury bylo, že lidé sledováním televize doopravdy tloustnou, hloupnou a zvyšuje se jejich agresivita. Kdo tvrdí, že tomu tak není, popírá vědecká fakta — asi jako ten, kdo tvrdí, že Země je kotouč, kolem kterého obíhá Slunce.

Tato kniha se setkala s jistým ohlasem; média ji ztrhala a já osobně jsem se stal terčem pomluv a urážek. K témuž došlo — ovšem v ještě mnohem větším rozsahu — po uveřejnění mé druhé knihy na téma rizik a vedlejších účinků obrazkových médií, jež nesla titul *Digitale Demenz* [česky *Digitální demence*, vydal Host 2014]. Najednou jsem byl „skandální psychiatr“,¹ který „objíždí zemi se zkratkovitými a falešnými tezemi a využívá okurkovou sezonu roku 2012, aby pomocí těchto demagogických zjednodušení prodával sám sebe a svoji knihu“, jak napsalo Zemské mediální centrum Bádenska-Württemberska ve stanovisku² k mé knize, vypracovaném z pověření ministerstva kultury. V tomto hanopise financovaném z našich daní (s titulem *Der Spitzer geht um* [Chodí Spitzer okolo], bez uvedení autorů a data) se dále dočteme, že se „kvůli lacinému efektu“ prohřešuji „na našich mladých lidech“ a bráním „věcnému řešení problémů“.³ Bylo tomu ovšem přesně naopak. O „digitální demenci“ dnes mluví mnoho lidí, jde-li o nežádoucí účinky digitálních informačních technologií. Před pouhými několika dny publikoval jeden ústav pro výzkum trhu reprezentativní průzkum „vštipivosti a digitálních paměťových funkcí“, provedený u jednoho tisíce Němců, pod titulem *Digitální demence: co si Němci v digitálním věku ještě pamatují*. Děsivě málo, tak zní ve stručnosti jeho výsledek.⁴



Změna veřejných názorů na knihu *Digitální demence*, rekonstruovaná na základě recenzí zákazníků Amazonu. Zatímco několik dnů po jejím vydání v Německu (37 recenzí do 6. srpna 2012; černé sloupce) byly velmi negativní (jedna hvězdička: 9 hodnocení) i velmi pozitivní (pět hvězdiček: 14 hodnocení) názory rozloženy přibližně stejně, odpovídající šetření zhruba po třech letech (dalších 157 recenzí do 10. července 2015; šedé sloupce) přináší zcela jiný obraz. Počet souhlasných recenzí ve srovnání s popravami výrazně vzrostl a činí více než 80 procent.

Mediální (i veřejnoprávní⁵) nenávistná kampaň v létě 2012 nemohla zabránit tomu, aby lidé *Digitální demenci* četli a chápali — od starších kolegů z akademických kruhů až po studenty reálně („To je fakt drsný,“ napsal mi jeden z nich). Jestliže se krátce po vydání knihy názory ještě zřetelně dělily mezi kritiku a souhlas, pak v současnosti souhlas zřetelně převažuje, jak ukazuje výše uvedený graf. Dokonce i zastánci internetu jako blogger a žurnalista Sascha Lobo, kteří na mě ještě před třemi lety kvůli mému kritickému postoji vehementně útočili, už nabírají vůči moderním informačním technologiím kritický tón.⁶

Doufám tedy, že kniha ležící před vámi, která je pojatá tematicky výrazně širěji než výše zmíněné tituly, narazí na ještě více otevřených uší a „kritických hlav“. Nejde tu „jenom“ o vliv digitálních médií na náš intelekt, ale i o dopady na naše celkové duševní a tělesné zdraví. A nejde „jenom“ o televizi nebo počítače,

14 / ale také a především o „švýcarský nůž jednadvacátého století“: o smartphone.

S trochou fantazie si můžeme představit, co se děje, když se několik miliard lidí každých sedm minut podívá na smartphone, něco s ním dělá a zanechává stopy, které vyhodnocují nejbohatší a nejmocnější firmy světa, aby byly ještě mocnější a především ještě bohatší. Už existují i podrobné úvahy o tom, co by se mohlo stát, když kumulovaný výpočetní výkon cloudu zanedlouho přesáhne výkonnost našich mozků. (Pozor — není to nic pro slabé nervy!) Malou ukázkou jsem osobně získal během delší jízdy autem 1. února 2015. Poslouchal jsem vysílání veřejnoprávního rádia Deutschlandfunk a občas i zprávy na jiné stanici. Byl to sice docela obyčejný den, ale podle mého rádia byl život jedna velká digitální noční můra: zprávy se točily mimo jiné kolem toho, že kanadská tajná služba CSIS digitálně šmíruje občany ještě víc než americká NSA a také že Facebook mění své obchodní podmínky tak, aby mohl německého občana ještě cíleněji zásobovat osobně zaměřenou reklamou. Pořad s názvem *Digitální objetí: internet jako vůle a představa* na Deutschlandfunku rozhodně nebyla žádná schopenhauerovská filozofická analýza internetu, nýbrž hororový scénář „pokažených“ a „selhávajících“ datových sítí, z nichž „není úniku“ a které nás „kontrolují“. Spotřebitelský magazín zpravodajské stanice Bavorského rozhlasu b5-aktuell potom informoval o „pochybnostech ohledně elektronické zdravotní karty“ (která celých devět let po plánovaném zavedení v roce 2006 pořád ještě nefunguje) a o „spotřebitelské mrzutosti týdne: hackování pod jménem Microsoftu“ (kde pořad varoval před indickými podvodníky). Témata v počítačovém magazínu vysílaném o chvíli později na b5-aktuell zněla: „Jak hvězdy zacházejí s hackery“, „Jak moc nás smartphony rozptylují při řízení“ a ještě jednou podrobná zpráva o celosvětové kyberšpionáži. POMOC!, říkal jsem si na konci jízdy.

V této knize však o nic z toho nejde. Spíše zde rozvádím, co již dnes na základě dostupných vědeckých poznatků víme o chorobných dopadech digitalizovaného života. Při práci na této knize mne samého překvapila rozmanitost, hloubka a šíře těchto poznatků, protože věda ve své podstatě není nijak rychlá. Soubor údajů o kyberpatologii je však v roce 2015 výrazně jasnější než před třemi lety. Proto nastala také ještě naléhavější nutnost jednat, a z toho důvodu tato kniha značně přesahuje *Digitální demenci* šířkou pojednávaných témat i vědeckých poznatků.

Nejde přitom o nepřátelství vůči technologiím, nýbrž o jejich nežádoucí vedlejší účinky — podobně jako v klasické farmakologii. I tam má medikament nejen pozitivní a žádoucí účinky, ale i účinky nežádoucí. O těch je z farmakologie již dávno známo, že se u mladších a starších lidí mohou lišit. Bral by někdo neprozkoumaný lék jen tak, bez uvážení? Nebo ještě hůř: podával by jej svým dětem poté, co se seznámil se zjevnými vedlejšími účinky na mladé lidi? A kdyby měl pochybnosti, koho by se měl zeptat — zástupce farmaceutického průmyslu, nebo dětského lékaře?

V předmluvě k nejnovější studii o používání médií tříletými až osmiletými dětmi čteme: „Napřed asi nejdůležitější poznatek: Otázka ‚jestli‘ je v praxi objasněná a nebere v úvahu realitu. Děti se v digitálním světě pohybují již zcela samostatně. Asi 1,2 milionu tříletých až osmiletých dětí je pravidelně online. Ty, které ještě neumějí číst a psát, poznávají příslušné symboly, které jim umožňují spustit webové nabídky.“⁷ Moje kniha proti tomu namítá: „Realitu nebere v úvahu“ ten, kdo zavírá oči před chorobnými dopady. Děti jsou na síti stejně málo „samostatné“ jako dospělí, a to zejména tehdy, když ještě neumějí číst ani psát a nemají zatím vytvořenou schopnost kritického myšlení. Bohužel je pravda, že přesto umějí „spustit webové nabídky“, jak zjišťují rodiče, když za to později musí platit.

O vzdělání mladých lidí — nejdůležitějšího pilíře nejen našeho hospodářství, ale i celé společnosti — a také o jejich zdraví

16 / musíme pečovat. Jestliže to přenecháme několika velmi bohatým firmám, pro něž jsou vlastní zisky důležitější než blaho příští generace, pak se na svých potomcích prohřešujeme. Už dávno to děláme i v jiných oblastech, vždyť svým potomkům zanecháváme planetu, která bývala rájem a nyní zpustla na hromadu odpadu a vytěžené hlušiny. Nevím, co je horší, zda odpad v krajině, nebo odpad v hlavách, ale vím, že obojí podstatně omezuje šance na vzdělání, autonomii, svobodu, zdraví a štěstí. Nesmíme ani hlavy, ani zdraví našich dětí přenechat trhu!

Manfred Spitzer
Ulm, červenec 2015

Asi před dvanácti tisíci lety jsme my lidé začali žít civilizovaně: dnes už nás nebudí slunce, nýbrž budík. Jdeme do koupelny, kde se umyjeme teplou vodou, a snídáme v příjemně klimatizované místnosti potravu, která byla vyprodukována a připravena někde daleko — sotva si umíme představit všechny výrobní procedury, které taková houska namazaná máslem prodělala cestou z pole a od krávy na náš jídelní stůl. Potom jedeme vlakem, autobusem nebo autem „do práce“, jak označujeme specializované, často vysoce technizované místo výroby a distribuce zboží a služeb. Po návratu trávíme večer doma — mnozí z nás sami¹ — a ve zbývajícím volném čase se necháváme rozmanitě bavit herci, tedy cizími lidmi, jejichž chování je zpravidla vymyšlené, s velkým úsilím zaznamenané a mediálně šířené. Často míváme pocit, že tyto lidi známe lépe než své bezprostřední sousedy. Už dávno neseďáváme se svou tlupou u ohně před jeskyní.

Civilizace a nemoc

Příjemnost našich životních podmínek je jasně patrná. Jejich vedlejší účinky počínaje úzkostí a nedostatkem pohybu přes osamělost a odcizenost až po civilizační choroby registrujeme mnohem obtížněji. Negativní dopady se neprojevují ihned, ale rozvíjejí se delší dobu, někdy dokonce velmi dlouho. Lidé mají sklon více oceňovat vrabce v hrsti než holuba na střeše; to znamená, že v dilematu „Dám si hned teď vanilkovou zmrzlinu, nebo budu raději žít o den déle?“ se téměř všichni lidé rozhodnou pro zmrzlinu. Odborný název takového chování zní *diskontování budoucnosti*: lidé snižují hodnotu budoucích událostí, přítomnost je pro ně důležitější. Okamžitý příjemný zážitek převyšuje větší

18 / budoucí přínos vyvolaný tím, že se nyní vzdáme nějaké malé příjemnosti.

Že tomu tak bylo odedávna, vidíme už na prvních civilizačních chorobách před více než deseti tisíci lety (k tomu viz první kapitolu). I dnes stále existují civilizační choroby, a to úplně nové a především zcela nepředvídané. Více než jakákoli jiná inovace kdykoli dříve určují náš život digitální informační technologie. Už nás nebudí budík, ale smartphone (k tomu viz druhou kapitolu), kterým rozesíláme i písemné zprávy a děláme mnoho dalších věcí: domlouváme si schůzky, pomocí vyhledávačů hledáme odpovědi na otázky, sledujeme zprávy, díváme se na televizi, orientujeme se v cizím městě, dostáváme reklamy, rozesíláme fotografie svých zážitků a přátel, posloucháme hudbu, děláme si poznámky nebo organizujeme schůzky. Co nevidět nám smartphone bude regulovat i topení — zapne ho, jakmile nás vzbudí, a po našem odchodu z domu ho vypne —, bude nám zapínat kávovar, a když bude v ledničce chybět něco na večírek, o kterém ví z našeho kalendáře, objedná nám potraviny. Ráno před večírkem zjistí, kolik našich přátel prostřednictvím SMS nebo e-mailu potvrdilo účast, a obstará potřebné množství potravin a nápojů. Země zaslíbená proti tomu vypadá jako velká dřina a je podstatně méně „cool“.

Značnou část své práce vykonáváme pomocí počítačů s většími monitory — ať už pracujeme jako automechanici, finanční úředníci, nebo chirurgové. Největší monitory jsou však určeny pro naši večerní zábavu; obrovské televizory s vysokým rozlišením (HDTV) s 3D-brýlemi a pětikanálovým stereozvukem nás přenášejí do jiných světů. Každého zvlášť. Abychom se potom zbavili plíživého pocitu osamělosti, jsme současně přihlášení na Facebooku, Whatsappu, Instagramu a Twitteru a díváme se, co dělají ostatní. Přitom nás nezřídka přepadá nepříjemný pocit, že jsme vždycky právě tam, kde se zrovna nic moc neděje (k tomu viz šestou kapitolu). Jak se vypořádat s nespokojeností, prázdno-

tou a osamělostí, které se plíživě šíří a kvůli nimž se nám vlastní život zdá fádni a nijaký (k tomu viz dvanáctou kapitolu) právě ve srovnání s pestrostí života ostatních lidí na všech těch monitorech, které nás obklopují?

Když občas nemáme novou techniku zrovna k dispozici, cítíme se jako brouk převrácený na záda, bezmocně a zcela marně zmítající nožičkami. Někam založený, ztracený, nebo dokonce ukradený mobil u nás vyvolává bušení srdce, úzkost a stres. „Radši bych si usekl ruku, než bych se vzdal mobilu“ — taková vyznání vroucného vztahu k nové technice často slyšíme zejména od mladých lidí. Více než tři čtvrtiny jich říkají: „Když se zrovna nic neděje, sáhnu napřed po mobilu.“² To všechno jsou známé příznaky závislosti (k tomu viz třetí kapitolu), jejíž rozšíření v některých zemích světa už dosáhlo hrozivých rozměrů. Co se s tím dá dělat?

Věříme, že blaho i trápení nás všech bezprostředně závisí na ovládnutí nových technologií. A kdo se na tom nechce podílet, z toho se stává outsider, nebo si tak alespoň připadá. V každém případě mu to jeho okolí dává najevo. Starším lidem, kteří se narodili ještě do nedigitálního světa, často připadá obtížné naučit se správně zacházet s internetem, počítačem, smartphonem & spol. Proto si všichni myslí, že když se mladí mají mít lépe, musí se s novými technologiemi seznámit co nejdříve. A tak se pro správný vývoj dětí požadují tablety do mateřských škol, smartphony a herní konzole do škol a notebooky nejpozději od páté třídy. Je to pochopitelné. Jenže se přitom přehlíží fakt, že zejména v dětství a mládí může závislost vzniknout obzvláště snadno. Dospělí s plně vyvinutým mozkem dokážou návykové látky nebo rizikového chování odolávat, děti nikoli. Ty jsou digitálními informačními technologiemi doslova sváděny.

K tomu se přidává nedostatek pohybu, ochuzení smyslového vnímání, natrénovaná roztěkanost, chybějící nácvik nereflexivně prováděného, uvážlivého jednání, poruchy vývoje řeči a slabší vzdělání — to všechno jsou *prokázané* dopady digitálních

20 / informačních technologií na děti a mládež (k tomu viz osmou a devátou kapitolu). Kromě toho digitální média také nejrůznějšími způsoby zhoršují spánek (desátá kapitola) a sexuální život (jedenáctá kapitola) — jednotlivé mechanismy jsou zčásti již známé nebo se v současnosti zkoumají. Už nyní však lze konstatovat, že s narůstající digitalizací našeho života se silně šíří nespokojenost, deprese a osamělost (dvanáctá kapitola).

Kyber

V této knize se jako označení příčiny všech těchto pronikavých změn našeho soukromého i profesního života používá slovo *cyber-/kyber* pocházející z řečtiny, kde označuje umění řídit loď. Tento výraz použil americký matematik Norbert Wiener v názvu knihy *Cybernetics* pro označení vědy o řídicích, kontrolních a komunikačních procesech. Se vznikem moderních digitálních informačních technologií dostalo slovo *kyber-* podle německého slovníku *Duden* význam „týkající se virtuálního, neskutečného světa vytvořeného počítači“. Nejde o jednotlivé komponenty hardwaru nebo softwaru, ale o celkový systém včetně propojení prostřednictvím internetu. Teprve díky němu se výkonnost našich počítačů nesmírně zvýšila, především pokud jde o přístup k informacím. A teprve tím se *virtuální realita* zcela reálně dotýká našeho prožívání, myšlení a především našich sociálních vztahů.

Použití předpony *kyber-* k označení patologických jevů není nové, jak můžeme vidět na příkladu kyberchondrie nebo na známějších výrazech jako kyberšikana, kyberzločin, kybernetický útok nebo kybernetický džihád. Proč by však měla informační média, nebo dokonce samy informace způsobovat nemoci? Zaprvé proto, že lidé nejsou počítače a „neloadují informace“, nýbrž zpracovávají a chápou skutečnosti a vztahy mezi nimi. A to je možné jen na základě výchozích vědomostí, které člověk musí

mít, aby vůbec mohl s novými médii rozumně zacházet (k tomu viz sedmou kapitolu). Zadržím proto, že k psychickým a sociálním důsledkům digitálních informačních technologií patří i úzkost, roztěkanost, stres, nespavost, nedostatek pohybu, problémy ve vztazích, rozvody, deprese a osamělost. K tomu všemu existují nové studie, vydané v posledních třech letech, které představím v následujících kapitolách.

Kyberlobby vytváří kyberstres

Jak dochází k uvedeným negativním důsledkům? A proč jim nijak nepředcházíme? Jak se ukazuje, obě otázky spolu přímo souvisejí. Příklad: kdykoli jsem v posledních letech mluvil s rodiči o dětech a o tom, jak intenzivně používají digitální média, vždycky se během diskuse ozvala poznámka: „To už tak dnes zkrátka je. Je to hrůza, ale prostě se s tím nedá nic dělat.“ Takovými větami rodiče v podstatě ani tak nepopisují věcnou skutečnost, jako spíše vyjadřují naprostou rezignaci a bezmoc. Spousta lidí popisuje své subjektivní prožívání digitálních informačních technologií tak, jako by jim byli vydáni úplně napospas — jako by počítače, herní konzole, tablety a smartphony jednoduše spadly z nebe jako krupobití a my je museli bez odporu přijmout jako těžký osud.

Toto prožívání — jak podrobně popisuji v páté kapitole — často doprovází nejasná úzkost a také stres. Současně se velmi efektivně a utajeně pracující lobby stará o to, aby nás každý den bombardovaly mediální zprávy o tom, jak důležitá a užitečná jsou digitální média ve všech oblastech života:

- „Osamělost? — Proč nejsi na Facebooku?“
- „Nemáš partnera? — Proč si nedomluvíš online rande?“
- „Problémy ve škole? — Spraví to vhodná výuková aplikace!“
- „Nadváha? — Ty ještě nemáš dietní aplikaci?“

- 22 /
- „Nestíháš? — Copak nemáš v cloudu kalendář?“
 - „Nemoc? — Watson³ pomůže s diagnózou i terapií!“
 - „Hlad? — Od fastfoodu až po gurmánské recepty — všechno online!“
 - „Nemáš peníze? — Online úvěry jsou rychlejší než jakákoli běžná banka!“
 - „Nemáš náladu? — Na to jsou přece motivační aplikace!“
 - „Nemáš už náladu ani čas na svůj smartphone? — A co takhle aplikace na vypnutí?“

Člověk získává dojem, jako by se život v podstatě odehrával už jenom na internetu, protože každou — *doopravdy každou!* — naši činnost skoro samozřejmě doprovázejí digitální informační technologie. Dnes potřebujete aplikaci dokonce i k úmyslnému vypnutí. Každý den sledujeme, jak špatně zrovna tohle funguje: kdekoli potkáte nějaké lidi, vždycky se někdo zabývá svým smartphonem, tabletem nebo notebookem; je spojený s virtuálním světem, v kontaktu s mnoha lidmi, kteří jsou také online, a má přístup k prudce rostoucí zásobárně informací. Průmysl, který tento nový digitální život umožňuje, je nejbohatší na světě. Proto má také jeho lobby nejnaditější kapsy a může zajistit, abychom denně všude slyšeli, viděli a četli, jak dobré — ne, jak mega-super-hustý — to všechno je.

Přesycení, nebo přesila?

Jelikož však — jak říkají Američané — za plotem je tráva zelenější, tedy někde jinde to zrovna teď vždycky žije víc než u nás, mnoho lidí má neustále pocit, že něco promeškávají. Přitom mnoho mladých lidí spí už výrazně kratší dobu, než by pro ně bylo dobré (tento trend se rýsoval už před deseti lety, tedy ještě před vynálezem smartphonu). Často jsou chronicky unavení (a v dlouho-

dobém výhledu budou nemocní), protože mají pocit, že nic nestíhají, a postupně rezignují.

Rozšířené označení pro tento stav — přesycenost informacemi — je záluďné, neboť nám brání nahlédnout na to, co se skutečně děje. Mozek totiž nelze informacemi přesyťit, protože se už dlouho předtím sám zablokuje! Můžeme však trvale zažívat pocit vlastní neschopnosti a ochablosti při každém pohledu na smartphone v ruce, na monitor v práci nebo na obrovitý televizor doma: kamarádi slaví, konkurence pracuje na hledaném řešení i po večerech a na pěti stovkách jiných kanálů možná zrovna běží nějaký lepší film. Usilovně se snažíme všechno nějak stíhat a zároveň víme, že nemáme šanci.

Navíc za sebou při každém použití moderní informační techniky zanecháváme digitální stopu, kterou může někdo jiný sledovat, zaznamenávat a vyhodnocovat — a jak víme nejpозději od odhalení bývalého spolupracovníka tajné služby National Security Agency (NSA) Edwarda Snowdena, také ji skutečně vyhodnocuje. Celosvětově. Právě teď. A týká se to nás všech.

Pozorní rodiče až příliš dobře vědí, jak moc jejich dětem digitalizovaný život škodí, jak je okrádá o čas, který jim pak chybí pro jiné činnosti přínosné pro jejich rozvoj — hry, sportování, hudbu, kreslení, ruční práce, pobíhání venku, lezení po strozech atd. Když s rodiči mluvíte, nakonec vždycky slyšíte tentýž rezignovaný výrok: „Jenomže ostatní děti to všechno mají taky a já nechci, aby se z mého dítěte stal outsider.“ Kdyby rodiče věděli, že používání digitálních zařízení ve volném čase vede právě k tomu, že se z dětí a mládeže stávají outsideri, jak zřetelně ukazují příslušné studie, určitě by jednali jinak. Všichni rodiče přece chtějí pro své děti jen to nejlepší. Rezignace před přesilou tedy vede k tomu, že rodiče svým dětem škodí — vědomě, a ještě k tomu se špatným svědomím!

Tato přesila okolí ovšem v podstatě vůbec neexistuje. Rodiče přece každý den skutečně vidí, do jaké míry digitální média jejich

24 / dětem škodí. Zdánlivě všemocná lobby však zajišťuje, aby se nám denně připomínalo, že počítačové hry bystří rozum, že každý žák a student musí mít k dispozici počítač a internetové připojení, že veřejná vzdělávací zařízení musí být vybavena WiFi — a že nám digitalizovaný život všem připravuje růžovou, bezstarostnou budoucnost. Zlé jazyky tvrdí, že politici se toho tak ochotně účastní proto, že nekritickým, hloupým občanům se snadněji vládne. Ale já na konspirační teorie nevěřím.⁴ Zabývám se takovými věcmi jako psychiatr a ze zkušenosti mohu říct jen tolik, že téměř vždycky, když se zdá, že za vším stojí nějaká zlá mocnost, se nakonec ukáže, že šlo jen o lidskou hloupost a nevědomost — a občas se k tomu přidá ještě špetka egoismu a zločinné energie.

Poznání, prevence a terapie

Digitální informační technologie mohou přímo nebo nepřímo vyvolávat nové choroby nebo přispívat k častějšímu výskytu již známých nemocí. Tady je nutná především osvěta: Co vlastně víme? Co je pravda? Co je propaganda a lobbismus nejbohatších firem světa a co lži lidí, které tyto firmy platí? Vědomosti však ke správnému jednání často nestačí. Hlavně v případech, kdy je ve hře závislost. Proto musí rodiče, vychovatelé a učitelé umět rozeznat nejen prázdné fráze používané v reklamách, ale i choroby vznikající nadměrným používáním digitálních médií. A musí jim být jasné, jakou prevenci lze zavést, než dítě spadne do příslovečné studny, a jak terapeuticky postupovat, když už k tomu došlo. A právě o tom pojednává tato kniha.

Bezmoc lidí vůči strojům není snad nikde jinde vyjádřena jasněji než v pohádce o vědcích, kteří postavili inteligentní počítač. První otázka, kterou mu položili, zněla: „Existuje Bůh?“ Počítač odpověděl: „Ano, teď už existuje.“ A z nebe sjel blesk a zničil spínač, kterým se počítač dal vypnout.