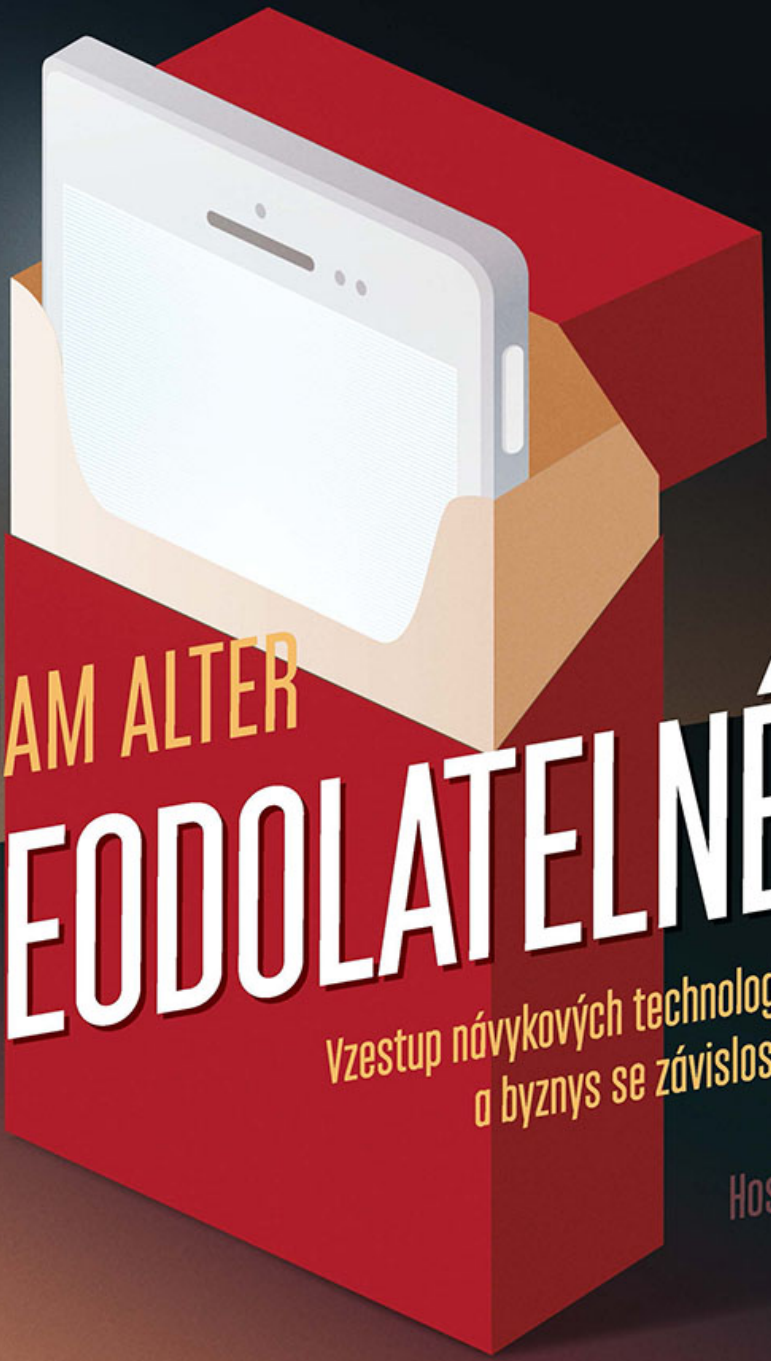


ADAM ALTER

NEODOLATELNÉ

Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí

Host

ADAM ALTER

NEODOLATELNÉ

ADAM ALTER

NEODOLATELNÉ

Vzestup návykových technologií a byznys se závislostí

Brno
2018

Irresistible © 2017 by Adam Alter
Graphs and charts by Adam Alter
Translation © Julie Tesla, 2018
Czech edition © Host — vydavatelství, s. r. o., 2018 (elektronické vydání)
ISBN 978-80-7577-517-7 (PDF)
ISBN 978-80-7577-518-4 (ePUB)
ISBN 978-80-7577-519-1 (MobiPocket)

Věnováno Saře a Samovi

OBSAH

Předmluva: *Nikdy se nesjížděj vlastním zbožím* 11

1. ČÁST
CO JE BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST
A KDE SE VZALA? 21

1. Vzestup behaviorální závislosti. 23
2. Závislák v každém z nás 51
3. Biologie behaviorální závislosti. 71

2. ČÁST
SLOŽKY BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI
(ANEB JAK VYTVOŘIT NÁVYKOVÝ ZÁŽITEK) 91

4. Cíle 93
5. Zpětná vazba. 117
6. Vývoj 139
7. Stupňování 157
8. Napětí. 177
9. Sociální interakce 197

3. ČÁST
BUDOUCNOST BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI
(A NĚKOLIK ŘEŠENÍ) 215
10. Jak závislostem předcházet už od narození 217
11. Návyky a architektura 239
12. Gamifikace. 265

Doslov 287
Poděkování 290
Poznámky 292
Rejstřík 322

PŘEDMLUVA: *NIKDY SE NESJÍŽDĚJ VLASTNÍM ZBOŽÍM*

V lednu 2010 představil Steve Jobs na akci společnosti Apple nový tablet iPad:[1]

> To, co tento přístroj umí, je mimořádné… Nabízí nejlepší způsob, jak brouzdat po internetu, mnohem lepší než notebook a mnohem lepší než smartphone… Je to úžasný zážitek… Je vynikající pro vyřizování e-mailů, psát na něm je sen.

Jobs devadesát minut vysvětloval, proč je iPad nejlepším zařízením pro prohlížení fotek, poslech hudby, učení prostřednictvím iTunes U, brouzdání na Facebooku, hraní her a přepínání mezi velkým množstvím aplikací. Byl přesvědčený, že iPad by měl mít každý.

Vlastním dětem ho ovšem zakázal.

Koncem roku 2010 řekl Jobs novináři Nicku Biltonovi z *New York Times*, že jeho děti iPad nikdy neměly. „Naše děti smí doma používat jen omezené množství technologií." Bilton zjistil, že podobné

zákazy prosazují i další velikáni světa technologií. Bývalý šéfredaktor magazínu *Wired* Chris Anderson doma přísně hlídá dobu strávenou na všech zařízeních, „protože nebezpečí technologií vidíme na vlastní oči". Jeho pět dětí ve svých pokojích nikdy nesmělo používat žádnou obrazovku. Evan Williams, zakladatel služeb Blogger, Twitter a Medium, svým dvěma malým synům koupil stovky knih, ale odmítl jim dát iPad. A děti Lesley Goldové, zakladatelky analytické společnosti, mají přes týden zákaz jakýchkoli monitorů a displejů. Goldová je svůj postoj ochotná zmírnit jen tehdy, když děti potřebují počítač kvůli školním úkolům. Walter Isaacson, který během sbírání informací pro Jobsovu biografii často večeřel s jeho rodinou, řekl Biltonovi, že „nikdo nikdy nevytáhl iPad ani počítač. Děti ani v nejmenším nevypadaly jako závislí na elektronických zařízeních". Lidé vyrábějící technologické produkty se evidentně řídí základním pravidlem drogových dealerů: nikdy se nesjížděj vlastním zbožím.[2]

To je znepokojivé. Proč jsou největší technokraté v soukromí největšími technofoby? Dokážete si představit ty bouřlivé protesty, kdyby náboženští vůdci zakázali svým dětem praktikovat náboženství? S podobným přístupem se mi svěřilo mnoho expertů ve světě technologií i mimo něj. Několik herních designérů mi prozradilo, že se vyhýbají nechvalně známé návykové hře World of Warcraft, psycholožka zabývající se závislostí na cvičení označila fitness hodinky za nebezpečné — „nejhloupější věc na světě" — a přísahala, že by si je nikdy nekoupila, a zakladatelka kliniky pro léčbu závislosti na internetu prohlásila, že se vyhýbá přístrojům mladším tří let. Na telefonu má vypnuté vyzvánění a mobil vždycky schválně „někam založí", aby ji to nelákalo kontrolovat e-maily. (Snažil jsem se s ní přes e-mail spojit dva měsíce a povedlo se mi to až tehdy, když náhodou zvedla telefon v kanceláři.) Její oblíbenou počítačovou hrou je Myst, která vyšla v roce 1993, kdy ještě počítače nebyly dost výkonné na

pohyblivou grafiku. Jediný důvod, proč byla tuto hru ochotná hrát, je prý ten, že její počítač co půl hodiny zamrzl a trvalo věčnost, než začal znovu fungovat.[3]

Jeden ze zakládajících softwarových inženýrů Instagramu Greg Hochmuth si uvědomil, že vyvíjí hnací motor závislosti. „Vždycky najdete nějaký další hashtag, na který se dá kliknout," řekl. „Potom začne žít vlastním životem jako organismus a může vést k posedlosti." Instagram je jako mnoho dalších sociálních platforem bezedný. Facebook má nekonečný „feed", Netflix automaticky přehrává další epizodu seriálu, Tinder uživatele motivuje k tomu, aby ve snaze najít někoho ještě lepšího dál „swipovali". Ačkoli tyto aplikace a webové stránky přinášejí svým uživatelům výhody, je těžké užívat je s mírou. Podle „etika softwarového designu" Tristana Harrise není problém v tom, že by lidem chyběla pevná vůle — jde o to, že „na opačné straně obrazovky sedí tisíc lidí, kteří pracují na podlomení vaší sebekontroly".[4]

Tito odborníci mají ke svým obavám pádný důvod. Během práce se supermoderními technologiemi zjistili dvě věci. Za prvé, naše chápání závislostí je příliš omezené. Většinou je vnímáme jako něco charakteristického pro určité osoby — ty, které označujeme za *závisláky*. *Závisláky* na heroinu ukryté v opuštěných barabiznách. *Závisláky* na nikotinu. *Závisláky* na lécích, kteří zobou pilulky jako lentilky. Tato nálepka naznačuje, že jsou jiní než zbytek lidstva. Jednou svoji závislost možná překonají, teď však spadají do své vlastní kategorie. Pravdou ovšem je, že závislost vzniká do značné míry vlivem prostředí a okolností. Steve Jobs to věděl, a proto svým dětem nedovolil používat iPad. Bylo mu totiž jasné, že i když je díky prostředí, v němž se pohybují, nepravděpodobné, že propadnou závislosti na omamných látkách, kouzlu tohoto přístroje

můžou podlehnout velice snadno. On a další podnikatelé uznávají, že jimi propagované produkty — navržené tak, aby byly neodolatelné — mohou polapit každého. Mezi závisláky a námi ostatními neexistuje žádná jasně daná hranice. Od vypěstování vlastní závislosti nás všechny dělí pouhý jeden produkt nebo zážitek.

Biltonovi odborníci na technologie také objevili, že prostředí a poměry digitálního věku nahrávají závislosti mnohem víc než cokoli jiného, co jsme za celou historii lidstva zažili. V šedesátých letech 20. století jsme vodami závislosti proplouvali jen s několika nástrahami: cigaretami, alkoholem a drogami, které byly drahé a špatně dostupné. V druhém desetiletí 21. století se tytéž vody nástrahami jen hemží. Máme tu past Facebooku. Past Instagramu. Past porna. Past e-mailu. Past nákupů přes internet. A tak dále. Seznam nástrah je mnohem delší než kdy dřív a my teprve zjišťujeme, jakou mají moc.

Biltonovi odborníci byli ostražití, protože věděli, že navrhují neodolatelné technologie. V porovnání s neohrabanými zařízeními a službami z devadesátých let 20. století a počátku 21. století jsou moderní technologie výkonné a návykové. Stovky milionů lidí sdílejí s druhými své životy v reálném čase skrze „posty“ na Instagramu a ostatní tyto životy stejně rychle hodnotí formou komentářů a „lajků“. Písně, jejichž stažení dříve trvalo hodinu, teď máme k dispozici během několika sekund. Prodleva, která nás od stahování odrazovala, zmizela. Technologie nabízejí pohodlí, rychlost a automatizaci, ale není to zadarmo.[5] Lidské chování se částečně řídí řetězcem bezděčných kalkulací úsilí a přínosů, které určují, zda určitou činnost provedeme jednou, dvakrát, stokrát, nebo vůbec. Pokud převáží přínosy nad úsilím, je těžké neopakovat onu činnost zas a znova, obzvlášť když udeří na tu správnou neurologickou strunu.

Na tuto strunu hraje lajk na Facebooku či Instagramu, odměna za splnění mise ve World of Warcraft nebo vědomí, že jeden

z vašich tweetů sdílejí stovky uživatelů Twitteru. Lidé, kteří vytvářejí a zdokonalují technologie, hry a interaktivní zážitky, jsou ve své práci velice dobří. Provádějí tisíce testů za účasti milionů uživatelů, aby zjistili, která vylepšení fungují a která ne — jaké barvy pozadí, fonty a zvuky maximalizují zaujetí a minimalizují frustraci. Zážitek se vyvíjí a stává se z něj neodolatelná, nebezpečná verze původně zábavné kratochvíle. Například Facebook byl v roce 2004 zábava — v roce 2016 je návykový.

Návykové chování existuje už dlouho, ale v posledních desetiletích je mnohem běžnější a jeho spouštěčům se hůř odolává. Nové závislosti nevyžadují požití žádné látky a nevpravují vám přímo do organismu žádné chemické substance, jsou ovšem tak dobře navržené a podmanivé, že vyvolávají stejný efekt.[6] Některé z nich jsou staré, například hazardní hry nebo cvičení, a jiné, jako třeba seriálové maratony nebo používání smartphonů, jsou poměrně nové. Všem je však čím dál tím těžší odolat.

Problém zhoršujeme i tím, že se soustředíme jen na výhody stanovování cílů a nebereme v úvahu rizika. Stanovování cílů bylo v minulosti užitečným motivačním nástrojem, jelikož lidé se většinou snaží vydávat co nejméně energie a obětovat co nejméně času. Nejsme zkrátka od přírody pracovití, ctnostní ani zdraví. Karta se ovšem obrací. V dnešní době jsme tak zaměření na výkon a rychlost, že zapomínáme na záchrannou brzdu.

Mluvil jsem s několika klinickými psychology, kteří popsali magnitudo tohoto problému.[7] „Každý člověk, se kterým jsem pracovala, trpí minimálně jednou behaviorální závislostí," řekla mi jedna odbornice. „Měla jsem pacienty spadající do všech oblastí — gamblerství, nakupování, sociální sítě, e-maily a tak dál." Promluvila o několika z nich, kteří mají významné postavení a šesticiferný plat, ale jejich závislosti je ochromují. „Jedna moje pacientka je velice krásná, chytrá a úspěšná, má dva magisterské tituly a pracuje jako učitelka. Je však závislá na nákupech

přes internet a nahromadila dluh osmdesát tisíc dolarů. Svoji závislost dokázala skrývat téměř před každým, koho zná." Toto oddělování jedné části života od zbytku bylo častým motivem. „Skrývat behaviorální závislosti je velice snadné — mnohem jednodušší než skrývat užívání návykových látek. Proto jsou tak nebezpečné, můžou totiž celé roky probíhat bez povšimnutí." Další pacientka, také v práci úspěšná, dokázala před přáteli skrývat závislost na Facebooku. „Prošla si ošklivým rozchodem a potom svého bývalého přítele několik let pronásledovala na internetu. Kvůli Facebooku je mnohem těžší udělat za vztahem tlustou čáru." Jeden její klient kontroloval e-maily víc než stokrát denně. „Není schopný odpočívat a užít si dovolenou, ale nikdy byste to do něho neřekl. Je velice úzkostný, navenek přitom působí velmi dobře, má úspěšnou kariéru ve zdravotnickém průmyslu a nepoznal byste, jak moc trpí."

„Dopad sociálních sítí je obrovský," řekl mi další psycholog. „Plně formují mozek mladých lidí, se kterými pracuji. Během našich sezení si často uvědomuju jednu věc — pět nebo deset minut se bavíme třeba o hádce s kamarádem nebo přítelkyní a vtom mě napadne se zeptat, jestli hádka proběhla přes esemesky, telefonní hovor, sociální sítě, nebo tváří v tvář. Dost často zní odpověď ‚esemesky' nebo ‚sociální síť'. A přitom to z jejich vyprávění nepoznám. Zní to tak, že to považuji za ‚skutečnou' konverzaci tváří v tvář. Pokaždé se zarazím a uvažuju nad tím. Ten člověk nerozlišuje různé způsoby komunikace jako já… výsledkem je prostředí plné odcizení a závislostí."

Tato kniha sleduje vzestup návykového chování, zkoumá, kde začíná a kdo ho vytváří, zajímá se o psychologické triky, díky nimž je toto chování tak neodolatelné, a snaží se zjistit, jak minimalizovat nebezpečné behaviorální závislosti a vědu na pozadí těchto závislostí využít k bohulibým účelům. Pokud dokážou návrháři aplikací přimět lidi, aby obětovali víc času a peněz kvůli

hře na smartphonu, možná by mohli odborníci na politiku lidi také přesvědčit, aby si víc šetřili na důchod nebo darovali víc peněz na charitu.

Technologie nejsou samy o sobě špatné. Když jsme se s rodiči a bratrem v roce 1988 přestěhovali do Austrálie, moji prarodiče zůstali v Jihoafrické republice. Jednou týdně jsme s nimi mluvili po telefonu, což bylo dost drahé, a posílali jim dopisy, které dorazily až za týden. Když jsem se v roce 2004 přestěhoval do USA, psal jsem rodičům a bratrovi téměř každý den e-maily. Často jsme si telefonovali a mávali na sebe přes webkameru. Technologie vzdálenost mezi námi zmenšily. John Patrick Pullen v roce 2016 pro *Time* popsal, jak ho emoční nápor virtuální reality dohnal k slzám.[8]

> …Moje spoluhráčka Erin mě střelila smršťovacím paprskem. Nejenže pro mě najednou byly všechny hračky obrovské, navíc se nade mnou tyčil Erinin avatar jako nějaký mohutný obr. Dokonce se jí změnil i hlas, do sluchátek a dál do hlavy mi proudil jeho hluboký, zpomalený tón. Na okamžik jsem byl znovu dítětem a tato obrovská osoba si se mnou láskyplně hrála. Poskytlo mi to tak hluboký náhled na to, jaké to musí být pro mého syna, že jsem se do mikrofonu rozplakal. Byl to čistý a nádherný zážitek, který můj vztah s ním prohloubí. Byl jsem před svou obří spoluhráčkou zranitelný, a přesto jsem se cítil naprosto v bezpečí.

Technologie nejsou morálně dobré nebo špatné, dokud je neovládnou korporace, které z nich vytvoří produkty pro masové využití. Aplikace a platformy se dají navrhnout tak, aby podporovaly

hluboké sociální vazby, nebo mohou být jako cigarety vytvořeny k tomu, abychom se na nich stali závislí. Mnoho technologických vymožeností dnes bohužel podporuje závislost. Dokonce i Pullen během svého básnění o zážitku ve virtuální realitě prohlásil, že jím byl „posedlý". Technologie, jako je virtuální realita, vzbuzují tak silné emoce, že přímo lákají ke zneužití. Protože však jsou zatím v plenkách, je příliš brzy na to říct, zda je využijeme zodpovědně.

Závislost na návykových látkách a behaviorální závislost jsou si v mnoha ohledech velice podobné. Aktivují stejné oblasti mozku a často mají původ ve stejných lidských potřebách: potřebě sociálních vazeb a podpory, mentální stimulace a pocitu efektivity. Pokud člověka o tyto potřeby připravíte, je mnohem pravděpodobnější, že se u něj projeví závislost na návykových látkách i behaviorální závislost.

Behaviorální závislost se skládá z šesti složek: atraktivních cílů, které jsou téměř na dosah, neodolatelné a nepředvídatelné pozitivní zpětné vazby, pocitu postupného pokroku a zlepšování, úkolů, které jsou postupem času čím dál tím obtížnější, napětí z nevyřešeného, které si žádá rozřešení, a silných sociálních vazeb. I přes svou rozmanitost obsahují současné behaviorální závislosti alespoň jednu z těchto šesti složek. Například Instagram je návykový proto, že některé fotografie získají velký počet lajků, zatímco jiné neuspějí. Uživatelé se honí za další vlnou lajků, zveřejňují jednu fotku za druhou a pravidelně se na stránku vracejí, aby podpořili své přátele. Hráči hrají určité hry celé dny bez ustání, protože musejí dokončit misi a jelikož si s ostatními hráči vytvořili silné sociální pouto.

Jaká jsou tedy řešení? Jak se dá žít s návykovými zážitky, které v našem životě hrají tak důležitou roli? Miliony abstinujících alkoholiků se dokážou úplně vyhnout barům, ale lidé léčící se ze závislosti na internetu jsou nuceni používat e-mail. Pokud nemáte

e-mailovou adresu, nemůžete zažádat o cestovní vízum či o práci a nemůžete ani začít pracovat. Čím dál tím méně moderních povolání se obejde bez používání počítače a smartphonu. Návykové technologie jsou tak významnou součástí mainstreamu, jakou návykové látky nikdy nebudou. Ačkoli abstinence nepřichází v úvahu, existují alternativy. Pro návykové zážitky si můžete vymezit malou část svého běžného života a zároveň můžete usilovat o dobré návyky podporující zdravé způsoby chování. Anebo — jakmile pochopíte, jak behaviorální závislosti fungují — můžete zmírnit jejich škodlivý dopad, nebo je dokonce využít k bohulibým účelům. Stejné principy, které vedou děti k hraní, je mohou vést k učení ve škole, a cíle, jež lidi vedou k návykovému cvičení, je mohou vést i k šetření na důchod.

Věk behaviorálních závislostí teprve začal, ale jeho průvodní znaky už teď ukazují na krizi. Závislosti jsou škodlivé proto, že vytěsňují jiné, podstatné aktivity — od práce a zábavy přes základní hygienu až po sociální interakci. Dobrá zpráva je, že naše vztahy s behaviorální závislostí nejsou neměnné. Je mnoho věcí, které můžeme udělat pro obnovení rovnováhy, jež existovala před věkem smartphonů, e-mailů, nositelné elektroniky, sociálních sítí a možnosti okamžitého sledování čehokoli. Klíč spočívá v porozumění tomu, proč jsou behaviorální závislosti tak rozšířené, jak využívají lidskou psychologii a jak můžeme porazit ty závislosti, jež nám škodí, a těžit z těch, které nám pomáhají.

1. ČÁST

CO JE BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOST A KDE SE VZALA?

1.
VZESTUP BEHAVIORÁLNÍ ZÁVISLOSTI

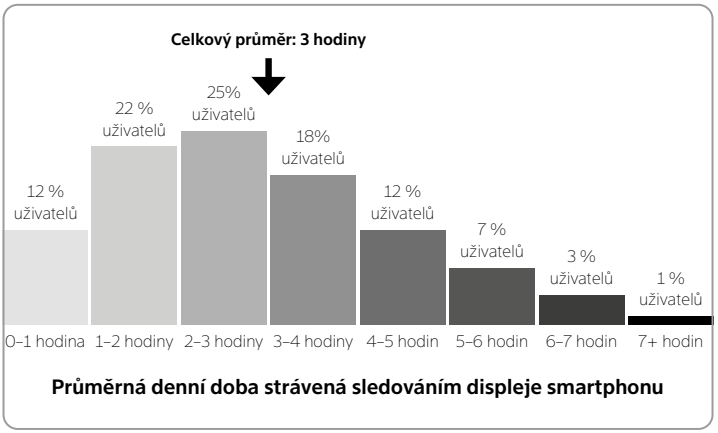
Vývojář aplikací Kevin Holesh si před pár lety uvědomil, že netráví dost času s rodinou. Viníkem byly technologie a hlavním pachatelem byl jeho smartphone. Holesh chtěl vědět, kolik času denně stráví na telefonu, a proto vytvořil aplikaci s názvem Moment. Aplikace sledovala dobu, kterou stráví u displeje, a zaznamenávala, jak dlouho telefon každý den používá. Jelikož umí dostát svému slovu, trvalo mi ho zkontaktovat několik měsíců — na webových stránkách Momentu píše, že na e-maily odepisuje pomalu a se zpožděním, protože se snaží trávit na internetu méně času.[9] Nakonec mi na třetí pokus se zdvořilou omluvou odpověděl a souhlasil s rozhovorem. „Když jenom posloucháte hudbu nebo telefonujete, aplikace přestane zaznamenávat," vysvětlil. „Znovu se zapne, pokud se díváte na displej — například když posíláte e-maily nebo brouzdáte po internetu." Holesh trávil přilepený k displeji hodinu a patnáct minut denně, což se zdá hodně. Zajímalo to i některé jeho přátele, kteří také netušili, kolik času kvůli telefonu promrhají. A tak aplikaci zveřejnil. „Chtěl jsem po lidech, aby zkusili odhadnout, jak dlouho telefon každý den používají, a skoro všichni uvedli jen polovinu skutečného času."

Před několika měsíci jsem si Moment stáhl. Odhadoval jsem, že telefon používám nanejvýš hodinu denně a beru ho do ruky

možná desetkrát za den. Nebyl jsem na ta čísla hrdý, ale zněla mi pravděpodobně. Po měsíci Moment hlásil, že telefon používám v průměru tři hodiny a beru ho do ruky průměrně čtyřicetkrát denně. Byl jsem v šoku. Nehrál jsem hry ani jsem hodiny nesurfoval po internetu, i tak jsem ovšem do telefonu zíral dvacet hodin týdně.

Zeptal jsem se Holeshe, zda je můj výsledek typický. „Naprosto," odpověděl. „Máme tisíce uživatelů a jejich průměr je něco pod tři hodiny. Telefon berou do ruky průměrně devětatřicetkrát za den." Upozornil mě na to, že jde v první řadě o lidi, které čas strávený na displeji znepokojuje natolik, že si stáhli sledovací aplikaci. Další miliony uživatelů smartphonů si to neuvědomují nebo je to prostě nezajímá do té míry, aby svůj čas kontrolovali — a je dost pravděpodobné, že na telefonu tráví i víc než tři hodiny denně.

Říkal jsem si, že možná existuje malá skupinka závislých uživatelů, kteří na telefonu stráví celý den a zvyšují tak průměr. Holesh mi však ukázal data osmi tisíc uživatelů Momentu, která dokazují, že tomu tak není:



Většina lidí na telefonu tráví jednu až čtyři hodiny denně — u velkého množství uživatelů je to však mnohem déle. Nejedná se

o žádný minoritní problém. Pokud bychom měli telefon používat méně než hodinu denně, jak zní obecné doporučení, pak osmdesát osm procent Holeshových uživatelů telefon nadužívá. Tráví na něm v průměru čtvrtinu doby, kdy jsou vzhůru — to je víc času, než věnujeme jakékoli jiné každodenní činnosti kromě spánku. Každý měsíc promrháme téměř sto hodin kontrolováním e-mailů, psaním zpráv, hraním her, surfováním po internetu, čtením článků, zjišťováním zůstatku na účtu a tak dále. Při průměrné délce života to dělá ohromujících *jedenáct let*. A telefon berou do ruky zhruba třikrát za hodinu. Toto nadměrné užívání je tak rozšířené, že vědci vymysleli termín „nomofobie", který vyjadřuje strach z toho, že se člověk ocitne bez mobilního telefonu (jde o zkratku z anglického „no-mobile-phobia" čili „fobie z absence mobilu").[10]

Nejenže nás smartphony okrádají o čas, škodí nám už i pouhá jejich přítomnost. V roce 2013 zavedli dva psychologové dvojice cizích lidí do malé místnosti a vyzvali je, aby si spolu povídaly.[11] Pro usnadnění procesu navrhli téma: mohou se například bavit o něčem zajímavém, co se jim stalo za poslední měsíc. U některých dvojic ležel během hovoru poblíž jejich smartphone, zatímco u jiných byl telefon nahrazen papírovým zápisníkem. Všechny dvojice se do určité míry sblížily, avšak těm, které se seznamovaly v přítomnosti smartphonu, dělalo sbližování potíže. Tito lidé popsali utvořený vztah jako méně kvalitní a své partnery jako méně empatické a důvěryhodné. Telefony jsou rušivé už pouhou existencí, i když je aktivně nepoužíváme. Rozptylují nás, protože nám připomínají svět mimo právě probíhající konverzaci, a jediným řešením je podle vědců úplně se jich zbavit.

Smartphony však nejsou jedinými viníky. Bennett Foddy hrál tisíce videoher, ale odmítá se zaplést s World of Warcraft. Foddy je brilantní myslitel s mnoha zájmy, pracuje jako herní vývojář a vyučuje v Centru her na Newyorské univerzitě. Narodil se a žil v Austrálii, hrál na baskytaru v australské hudební skupině

Cut Copy — která vydala několik úspěšných singlů a získala řadu australských hudebních cen — a poté odešel studovat filozofii na Princeton a pak na Oxford. Je známo, že k WoW chová obrovský respekt, sám ovšem tuto hru hrát nechce. „Považuju za součást svojí práce zahrát si všechny kulturně významné hry. Tuhle jsem ale nehrál, protože si nemůžu dovolit plýtvat časem. Znám se dost dobře a mám podezření, že by pro mě nejspíš bylo těžké s ní přestat."

WoW je možná vůbec nejnávykovějším zážitkem na světě. Jedná se o online multiplayer RPG s miliony hráčů po celém světě. Vytvářejí si avatary, které putují po krajině, bojují s nestvůrami, plní úkoly a interagují s dalšími hráči. Polovina všech hráčů se považuje za „závislé". Podle autorů článku v časopise *Popular Science*, kteří pátrali po nejnávykovější hře, je WoW „jasnou volbou".[12] Existují podpůrné skupiny s tisícovkami členů a víc než čtvrt milionu lidí si zkusilo vyplnit volně dostupný online test závislosti na hře. Během deseti let hra vydělala celkem přes deset miliard dolarů a přilákala víc než sto milionů účastníků.[13] Kdyby vytvořili národ, byl by dvanáctý nejpočetnější na naší planetě. Hráč WoW si zvolí avatar, který ho reprezentuje během plnění úkolů ve virtuálním světě jménem Azeroth. Mnoho hráčů se spojuje do guild — týmů spojeneckých avatarů —, což je jeden z důvodů, proč je hra tak návyková. Je těžké v noci spát, když víte, že tři členové vaší guildy z Kodaně, Tokia a Bombaje jsou bez vás na velké výpravě. Během rozhovoru s Foddym mě ohromila jeho vášeň pro hry. Nepochybuje o tom, že mají celkově pozitivní vliv — přesto však odmítá vyzkoušet kouzlo Azerothu, protože má obavy, že ztratí měsíce nebo i roky života.

Hry jako WoW přitahují miliony teenagerů a mladých dospělých a až čtyřicet procent z nich si na hře vypěstuje závislost.[14] Před několika lety spojil počítačový programátor síly s klinickou psycholožkou a v lesích nedaleko Seattlu otevřeli centrum pro

léčbu závislostí na hrách a internetu. V tomto centru, pojmenovaném reSTART, se léčí zhruba tucet mladých mužů závislých na WoW nebo na některé z několika dalších her.[15] (Centrum zkusilo přijmout i malou skupinku žen, avšak mnoho mužů závislých na internetu je rovněž závislých na sexu, takže se ze společného ubytování stal rušivý element.) V minulosti počítače neměly paměť na to, aby se na nich daly spustit hry jako WoW, které jsou mnohem rychlejší, realističtější a výkonnější než hry z 20. století. Umožňují vám v reálném čase interagovat s dalšími lidmi, což je jeden z hlavních důvodů, proč jsou tak návykové.

Technologie změnily i způsob cvičení. Před patnácti lety jsem si koupil jeden z prvních modelů sportovních hodinek Garmin, obří obdélníkové zařízení, které zároveň fungovalo jako činka na zápěstí. Byly tak těžké, že jsem v druhé ruce musel nosit láhev s vodou, abych je vyvážil. Každých pár minut ztratily GPS signál a baterka měla tak malou výdrž, že se nedaly používat při dlouhých bězích. Dnes existují levnější a menší přístroje, které zachytí každý krok. Je to zázrak, ale také vstupenka k posedlosti. Léčba závislosti na cvičení se stala jedním z oborů psychiatrie, jelikož sportovci jsou pod neustálým tlakem — stále je jim připomínána jejich aktivita, a ještě víc neaktivita. Ti, kdo nosí sportovní hodinky, mohou uváznout v roztáčející se spirále. Minulý týden mohl být standard deset tisíc kroků, ovšem tento týden už je to jedenáct tisíc. Příští týden to bude dvanáct a pak čtrnáct tisíc. Nemůže to pokračovat donekonečna, ale mnoho lidí při honbě za hladinou endorfinů, k níž jim před pár měsíci stačila mnohem menší cvičební zátěž, ignoruje únavové zlomeniny a jiná vážná zranění.

Díky dotěrným technologiím je také těžší uniknout nakupování, práci a pornu. Dřív bylo nemožné nakupovat a pracovat pozdě v noci a brzy ráno, dnes však můžete nakupovat přes internet a na pracoviště se připojit kdykoli během dne. Pryč jsou také časy krádeží *Playboye* z novinového stánku — dnes potřebujete jen wifi

a webový prohlížeč. Život je mnohem pohodlnější než kdy dřív, ale toto pohodlí proměnilo pokušení ve zbraň.

A jak k tomu došlo?

Prvními „behaviorálními závisláky“ byly dvouměsíční děti. Začátkem prosince roku 1968 se na každoročním sjezdu Asociace pro výzkum nervových a mentálních nemocí v New Yorku sešlo čtyřicet jedna psychologů zabývajících se lidským zrakem, aby prodiskutovali, proč naše schopnost vidět někdy selhává. Byla to sešlost akademických velikánů. Roger Sperry získal o třicet let později Nobelovu cenu, neurochirurg Wilder Penfield byl označen za „největšího žijícího Kanaďana“ a William Dement ze Stanfordu byl korunován titulem „otec spánkové medicíny“.

Mezi účastníky byl i psycholog Jerome Kagan, který začal o deset let dříve pracovat na Harvardově univerzitě a vytvořil tam první program zabývající se psychickým vývojem člověka. Když o půl století později odcházel do důchodu, v seznamu nejvýznamnějších psychologů historie se řadil na dvaadvacáté místo — před giganty, jako jsou Carl Jung, Ivan Pavlov nebo Noam Chomsky.

Kagan na sjezdu mluvil o vizuální pozornosti u kojenců. Zajímalo ho, jak dvouměsíční děti vědí, na co se dívat a co ignorovat. Jejich vyvíjející se mozek je bombardován kaleidoskopem vizuálních informací, a přesto se nějakým způsobem naučí soustředit jen na některé obrazy a jiné přehlížet. Všiml si, že velmi malé děti jsou přitahovány pohybujícími se předměty s ostrými hranami. Když před nimi výzkumník mával dřevěnou kostkou, nedokázaly se podívat jinam. Podle Kagana tito kojenci vykazovali „behaviorální závislost na obrysech a pohybu“.[16]

Podle moderních standardů by ovšem přičítat kojencům behaviorální závislost bylo přehnané. Kagan měl pravdu v tom, že

nedokázali odtrhnout pohled, dnes však behaviorální závislost vnímáme poněkud jinak. Je to víc než instinkt, který nedokážeme potlačit, jinak by sem totiž patřilo i mrkání a dýchání. (Zkuste zadržet dech tak dlouho, až na vás půjdou mdloby — váš mozek vás nakonec donutí znovu se nadechnout. Tato neschopnost přestat se nadechovat a vydechovat znamená, že se nemusíme bát smrti kvůli tomu, že bychom zapomněli dýchat.) Podle moderních definic je závislost primárně špatná. Určité chování je vnímáno jako závislost jen tehdy, pokud nad okamžitou odměnou nakonec převáží škodlivé následky. Dýchání a sledování dřevěných kostek nejsou závislosti z toho důvodu, že ačkoli je velmi těžké jim odolat, nejsou škodlivé. Závislost je silné lpění na prožitku, jenž je škodlivý a bez kterého je těžké vydržet. Mezi behaviorální závislosti se neřadí konzumace, vpichování ani inhalování látek. Vznikají, když člověk nedokáže odolat chování, které i přes krátkodobé uspokojení intenzivní psychologické potřeby způsobuje v dlouhodobém horizontu vážné škody.

Blízkými příbuznými behaviorální závislosti jsou *obsese* a *kompulze*. Obsese jsou myšlenky, které člověk nedokáže potlačit, a kompulze je chování, od něhož si neumí pomoci. Závislost se od obsese a kompulze zásadně liší, přináší totiž příslib okamžité odměny neboli pozitivní posílení. Oproti tomu u obsese a kompulze máme silně nepříjemný pocit, pokud věc s nimi spojenou *neprovádíme*. Slibují úlevu — též známou jako negativní posílení —, ale nepřinášejí onu lákavou odměnu uspokojené závislosti. (Jelikož spolu tyto pojmy úzce souvisí, budu v knize používat všechny tři.)

Behaviorální závislost má ještě jednu příbuznou, a to obsesivní vášeň. V roce 2003 napsalo sedm kanadských psychologů pod vedením Roberta Valleranda pojednání, v němž koncept vášně rozdělili na dvě části. „Vášeň je definována jako silná inklinace k aktivitě, kterou mají lidé rádi, již považují za důležitou a do které investují čas a energii," napsali. Harmonické vášně jsou zdraví

prospěšné aktivity, jež si lidé vybírají dobrovolně — model železnice, na kterém už od dětství pracuje starší muž, nebo abstraktní obrazy, jež ve volném čase maluje žena středního věku. „Jedinci k této činnosti nejsou nuceni," vysvětlili vědci, „naopak si ji svobodně zvolili. U tohoto typu vášně zabírá činnost významný, avšak ne převážný prostor identity člověka a je v souladu s dalšími aspekty jeho života."

Obsesivní vášeň je však nezdravá a někdy i nebezpečná. Vychází z potřeby přesahující prosté potěšení a je pravděpodobné, že vyvolá behaviorální závislost. Vědci to definovali tak, že člověk „si nemůže pomoci a musí se touto vášnivou činností zaobírat. Vášni se musí nechat volný průběh, jelikož člověka ovládá. Provádění této činnosti je mimo jeho kontrolu, a tak nakonec zabírá nepřiměřený prostor v jeho identitě a způsobuje konflikty s dalšími činnostmi v jeho životě". Může to být videohra, kterou teenager hraje celou noc místo spánku a psaní domácích úkolů. Nebo běžkyně, která kdysi sportovala pro radost, teď však cítí nutkání denně uběhnout alespoň devět kilometrů určitým tempem, i když ji oslabují únavová zranění. Dokud úplně nepadne, bude běhat každý den, protože její identita i duševní pohoda jsou nedílně spjaty s nepřerušeným řetězcem každodenní sportovní aktivity. Díky harmonickým vášním „stojí život za to", obsesivní vášeň však mysl sžírá jako mor.[17]

Samozřejmě existují lidé, kteří nesouhlasí s myšlenkou, že závislosti mohou být čistě behaviorální. „A kde jsou návykové látky?" ptají se. „Když může být člověk závislý na videohrách a smartphonech, proč nemůže být závislý na čichání ke květinám nebo chůzi pozpátku?" Teoreticky na těchto věcech závislí být můžete. Pokud uspokojují hlubokou potřebu, nemůžete bez nich být a začnete

se jim věnovat a zároveň zanedbávat další aspekty svého života, pak trpíte behaviorální závislostí na čichání ke květinám nebo chůzi pozpátku. Těmito konkrétními závislostmi pravděpodobně netrpí příliš mnoho lidí, ale nelze je vyloučit. Existuje ovšem velké množství lidí, u nichž se podobné příznaky projeví, když jim ukážete smartphone, podmanivou videohru nebo e-mail.

Existují také lidé, kteří tvrdí, že pojem „závislost" se přece nemůže vztahovat na většinu populace. „Neznehodnocuje to pojem ‚závislost'? Není pak nesmyslný a prázdný?" ptají se. Když v roce 1918 zabila pandemie chřipky sedmdesát pět milionů lidí, nikdo netvrdil, že by byla diagnóza chřipky nesmyslná. Tento problém si žádal pozornost právě proto, že zasáhl tolik lidí, a totéž platí i pro behaviorální závislost. Smartphonům nebo e-mailům je těžké odolat — jsou totiž součástí struktury společnosti a podporují psychologicky podmanivé prožitky — a v následujících desetiletích nastoupí další návykové zážitky. Při jejich popisu bychom neměli používat žádné zjemňující výrazy a měli bychom uznat, jak jsou vážné, jak moc škodí kolektivnímu blahu a kolik pozornosti si zaslouží. Dosavadní důkazy jsou znepokojivé a trendy ukazují, že se v těchto nebezpečných vodách brodíme čím dál tím hlouběji.

Přesto je však důležité používat výraz „behaviorální závislost" opatrně. Nálepky mohou vést k tomu, že poruchu vidíme všude. Stydlivé děti najednou dostaly nálepku „Aspergerova syndromu", když tento termín přišel do módy, a lidé s proměnlivými emocemi byli podobně označeni za „bipolární". Psychiatra a odborníka na závislosti Allena Francese pojem „behaviorální závislost" znepokojuje. „Pokud nějakou poruchou trpí třicet pět procent lidí, pak je to prostě součást lidské povahy," říká. „Medikalizovat behaviorální závislost je chyba. Měli bychom dělat to, co dělají na Tchaj-wanu a v Koreji. Tam tyto závislosti vnímají spíš jako společenský než jako zdravotní problém." S tím souhlasím. Ne každý, kdo používá smartphone víc než devadesát minut denně, by se měl

jít léčit. Co je však na smartphonech tak podmanivého? Protože v našem kolektivním životě hrají stále významnější roli, měli bychom jejich využívání začít nějak regulovat? Symptom ovlivňující tolik lidí není méně reálný nebo akceptovatelnější jen proto, že se z něj stává nová norma — je nutné tomuto symptomu porozumět, abychom se mohli rozhodnout, zda a jak se s ním vypořádáme.[18]

Jak moc rozšířené tedy behaviorální závislosti jsou? Ty nejvážnější, kvůli nimž lidé končí v nemocnici nebo nejsou schopní žít víceméně normální život, jsou celkem vzácné a postihují jen pár procent populace. Slabší závislosti jsou ovšem mnohem běžnější. Jejich vlivem je náš život méně hodnotný, jsme méně výkonní v práci i ve volném čase a omezujeme kontakt s druhými. Způsobují sice mírnější psychická traumata než vážné závislosti, avšak i tato traumata se časem hromadí a zhoršují naše zdraví.

Je těžké zjistit, kolik lidí behaviorálními závislostmi trpí, protože většina z těchto závislostí zůstává neodhalená. Touto otázkou se zabývalo velké množství studií, ale tu nejkomplexnější provedl anglický profesor psychologie Mark Griffiths, který behaviorální závislost studuje přes dvacet let. Mluví rychle a vášnivě, přesně jak byste čekali od někoho, kdo během své kariéry publikoval víc než pět set studií. Griffiths dokončil doktorát ve věku pouhých třiadvaceti let, pár let před boomem internetu. „Psal se rok 1994," říká, „prezentoval jsem studii na každoročním setkání Britské psychologické společnosti zaměřeném na technologie a závislosti a po přednáškách následovala tisková konference. V té době lidé mluvili o závislosti na hracích automatech, videohrách a televizi a někdo se zeptal, jestli jsem slyšel o té novince jménem internet a zda by mohl vést k novým typům závislostí." Zpočátku si nebyl jistý, co si o internetu myslet, ale fascinovala

ho představa, že by mohl být cestou k závislosti. Zažádal si o vládní grant a začal téma studovat.

Novináři se ho často ptali, jak běžné jsou behaviorální závislosti, ale on jim nedokázal dát jasnou odpověď. Potřebné údaje zkrátka nebyly k dispozici. Aby to zjistil, navázal spolupráci se dvěma výzkumníky z Univerzity Jižní Kalifornie. V roce 2011 publikovali dlouhé a podrobné pojednání založené na velkém množství studií, z nichž každou pečlivě prověřili. Do pojednání zařadili jen ty studie, které měly alespoň pět set respondentů — mužů i žen ve věku mezi 16 a 65 lety — a jejichž metody měření byly spolehlivé a doložené důkladným výzkumem. Výsledkem bylo ohromujících osmdesát tři studií s celkovým počtem půldruhého milionu respondentů ze čtyř kontinentů. Studie se zaměřovaly na závislosti na hazardních hrách, lásce, sexu, nakupování, internetu, cvičení a práci, ale také na závislosti na alkoholu, nikotinu, narkotikách a jiných látkách.

A výsledek? V uplynulých dvanácti měsících trpělo alespoň jednou behaviorální závislostí ohromujících čtyřicet jedna procent populace. Nejedná se o žádný banální problém, podle Griffithse a jeho kolegů se totiž minimálně polovina populace setkala s následujícími příznaky:[19]

> Ztráta schopnosti svobodně se rozhodnout, zda s určitým chováním přestat, nebo v něm pokračovat (ztráta kontroly), a zkušenost s negativními důsledky spojenými s tímto chováním. Jinými slovy, člověk přestane být schopen spolehlivě předvídat, kdy se toto chování objeví, jak dlouho bude trvat, kdy přestane i jaké jiné druhy chování se s návykovým chováním mohou pojit. Následkem toho se buď vzdá ostatních činností, nebo v nich sice pokračuje, ale už je nepovažuje za tak příjemné jako dříve. Mezi další negativní důsledky návykového chování může patřit narušení vykonávání životních rolí (např. práce, společenských aktivit nebo koníčků),

zhoršení sociálních vztahů, kriminální činnost a problémy se zákonem, zapojení se do nebezpečných situací, fyzické zranění a zhoršení zdraví, finanční ztráty či emoční trauma.

Některé z těchto závislostí narůstají spolu s technologickými inovacemi a společenskými změnami. Podle nedávné studie trpí až čtyřicet procent populace nějakou formou závislosti spojené s internetem, ať už jde o e-maily, hraní her, nebo porno. Jiná studie zjistila, že čtyřicet osm procent z jejího vzorku studentů amerických univerzit jsou „internetoví závisláci" a dalších čtyřicet procent se nachází na hranici závislosti nebo jsou to potenciální závislí. Když byli studenti požádáni, aby popsali svoji interakci s internetem, většina z nich trpěla jejími negativními následky — vysvětlovali, že se zhoršilo jejich studium, vztahy i rodinný život, protože na internetu tráví příliš mnoho času.[20]

Teď si možná říkáte, jestli jste vy nebo někdo z vašich blízkých fakticky „závislý na internetu". Na protější stránce je ukázka pěti (z celkem dvaceti) otázek z často používaného testu závislosti na internetu.[21] Udělejte si chvilku čas a odpovězte na ně za pomoci níže vysvětlené stupnice od 0 do 5.

Pokud jste získali 7 bodů a méně, neprojevují se u vás žádné známky závislosti na internetu. Skóre 8—12 bodů naznačuje mírnou závislost — možná jste někdy na internetu příliš dlouho, ale většinou máte jeho používání pod kontrolou. Výsledek 13—20 bodů ukazuje na střední závislost, což znamená, že vám váš vztah s internetem způsobuje „občasné či časté problémy". Skóre mezi 21—25 body značí vážnou závislost a znamená, že vám internet v životě způsobuje „vážné problémy". (K otázce toho, jak se vypořádat s vysokým skóre, se vrátím ve třetí části této knihy.)

Vedle závislosti na internetu uvádí čtyřicet šest procent lidí, že by nemohli žít bez svého smartphonu (někteří by dali přednost fyzickému zranění před poškozením svého telefonu),[22] a osmdesát

Test závislosti na internetu
Za pomoci níže uvedené stupnice zvolte odpověď, která nejlépe reprezentuje četnost každého z uvedených druhů chování:

0 = Netýká se mě
1 = Zřídkakdy
2 = Příležitostně
3 = Pravidelně
4 = Často
5 = Vždy

Jak často se přistihnete, že jste zůstali online déle, než jste zamýšleli? ____

Jak často si jiní lidé ve vašem životě stěžují na množství času, jaké trávíte online? ____

Jak často kontrolujete e-mail předtím, než uděláte nějakou jinou, nezbytnou činnost? ____

Jak často nespíte kvůli tomu, že jste pozdě v noci na internetu? ____

Jak často se přistihnete, že si říkáte „jen pár minut", když jste online? ____

procent teenagerů telefon kontroluje minimálně jednou za hodinu.[23] V roce 2008 trávili dospělí na telefonu průměrně osmnáct minut denně, zatímco v roce 2015 už to byly dvě hodiny a čtyřicet osm minut.[24] Tento příklon k mobilním zařízením je nebezpečný, protože na přístroji, který s vámi cestuje, si závislost vypěstujete snáz. V jedné studii uvedlo šedesát procent respondentů, že sledují několik epizod seriálu v řadě, přestože původně chtěli přestat mnohem dřív. Až padesát procent lidí říká, že se neobejdou bez sociálních sítí a kvůli své závislosti na těchto stránkách jsou nakonec nešťastní. Polovina z této skupiny uvádí, že musí tyto stránky kontrolovat minimálně jednou za hodinu. Po hodině jsou neklidní, nervózní a nedokážou se soustředit. V roce 2015 bylo na smartphonech závislých dvě stě osmdesát milionů lidí. Kdyby se spojili a vytvořili „Spojené státy nomofobické", jednalo by se o čtvrtou nejlidnatější zemi světa hned po Číně, Indii a USA.

Kanadský Microsoft v roce 2000 zveřejnil, že průměrný člověk se dokáže soustředit dvanáct sekund, do roku 2013 toto číslo kleslo na osm sekund. (Oproti tomu zlatá rybka má podle Microsoftu průměrnou dobu soustředění devět sekund.) „Délka soustředění u lidí se snižuje," tvrdilo se ve zprávě. Sedmdesát sedm procent osmnácti- až čtyřiadvacetiletých uvedlo, že když nemají co dělat, dávají telefonu přednost před čímkoli jiným. Osmdesát sedm procent řeklo, že často usnou, když sledují víc epizod seriálu za sebou. Ještě znepokojivější je však to, co se stalo, když Microsoft požádal dva tisíce mladých dospělých, aby soustředili pozornost na sled číslic a písmen, které se objevovaly na monitoru počítače. Ti, kteří u sociálních médií trávili méně času, v tomto úkolu dopadli mnohem lépe.[25]

Závislost původně znamenala jiný druh silného spojení — v antickém Římě znamenalo být závislý zkrátka být odsouzený k otroctví. Když jste někomu dlužili peníze a nemohli jste dluh vrátit, soudce vás odsoudil k závislosti. Museli jste pracovat jako otroci, dokud jste dluh nesplatili. Takové bylo původní použití slova *závislost*, časem se však vyvinulo v popis jakéhokoli pouta, které je těžké přetrhnout. Jestliže jste rádi pili víno, byli jste závislí na víně, pokud jste rádi četli knihy, byli jste závislí na knihách. Na závislosti nebylo v zásadě nic špatného, mnoho závislých byli prostě lidé, kteří *hodně* rádi jedli, pili, hráli karty nebo četli. Být závislý znamenalo cítit k něčemu vášeň, význam slova *závislost* se ovšem během několika staletí rozmělnil.

V 19. století vdechla lékařská profese tomuto výrazu nový život. Lékaři mu věnovali mimořádnou pozornost hlavně koncem století, kdy se lékárníci naučili syntetizovat kokain a začalo být čím dál tím těžší zbavit uživatele závislosti na této droze. Kokain

zpočátku působil jako zázrak, protože starším lidem umožňoval ujít dlouhé míle a vyčerpaným znovu myslet jasně. Nakonec však většina uživatelů propadla závislosti a mnozí z nich nepřežili.[26]

Za chvíli se vrátím k behaviorální závislosti, ale abychom porozuměli jejímu rozšíření, musím se nejdřív zaměřit na závislost na návykových látkách. Slovo závislost značilo užívání návykových látek pouhá dvě století, hominidé byli však na látkách závislí tisíce let. Nález DNA ukazuje, že neandertálci už před čtyřiceti tisíci lety nosili gen známý jako DRD4-7R.[27] Tento gen je zodpovědný za schéma chování, které neandertálce odlišovalo od ostatních hominidů, včetně riskování a honby za novými věcmi a vzrušením. Zatímco jejich předchůdci byli bázliví a riskování se vyhýbali, neandertálci byli průzkumníci a téměř nikdy nebyli spokojení. Variantu genu DRD4-7R s názvem DRD4-4R dodnes najdeme u zhruba deseti procent populace a u těchto lidí existuje větší pravděpodobnost, že budou odvážní a propadnou závislostem.

Je nemožné identifikovat prvního závislého člověka, ale důkazy ukazují na to, že žil před víc než třinácti tisíci lety.[28] Svět byl tehdy úplně jiným místem. Neandertálci už dávno vyhynuli, Zemi stále pokrývaly ledovce, chlupatí mamuti měli existovat ještě dalších dva tisíce let a lidé si právě začali ochočovat ovce, prasata, kozy a krávy. Zemědělství vznikne až za několik tisíciletí, ale na ostrově Timor v jihovýchodní Asii někdo objevil betelový ořech.

Betelový ořech je starověký, nezpracovaný příbuzný moderní cigarety. Obsahuje olejovitou tekutinu bez zápachu známou jako arekolin, která působí podobně jako nikotin. Při žvýkání tohoto ořechu se vám rozšíří cévy, lépe se vám dýchá, krev proudí rychleji a zlepší se vám nálada. Lidé často tvrdí, že mají po žvýkání betelového ořechu jasnější mysl, a v některých částech jižní a jihovýchodní Asie je tato droga stále populární.

Ořechy však mají nepříjemný vedlejší účinek. Pokud je žvýkáte často, zčernají vám zuby, zkazí se a mohou vypadat, avšak

mnoho uživatelů ve žvýkání i přes jeho zjevnou kosmetickou nevýhodu pokračuje i poté, co o zuby přijdou. Když čínský císař Čcheng-wang před dvěma tisíci lety navštívil Vietnam, zeptal se svých hostitelů, proč mají černé zuby. Vysvětlili mu, že „žvýkání betele udržuje v dutině ústní hygienické podmínky, a proto zuby černají“, což je přinejlepším chatrná logika. Jestliže některá část vašeho těla zčerná jako uhel, musíte mít opravdu otevřenou mysl, abyste došli k závěru, že jde o zdravou změnu.

Obyvatelé jižní Asie nebyli jedinými závislými. I další civilizace se vrhaly na cokoli, co rostlo kolem. Obyvatelé Arabského poloostrova a Afrického rohu už tisíce let žvýkají listy katu, stimulantu, který působí podobně jako speed nebo metamfetamin. Uživatelé katu jsou mluvní, euforičtí a hyperaktivní a mají vyšší tepovou frekvenci, jako by si dali několik šálků silné kávy. Zhruba ve stejné době narazili Austrálci na rostlinu pituri a jejich současníci v Severní Americe objevili tabák. Obě rostliny se dají kouřit nebo žvýkat a obě obsahují vysoké dávky nikotinu. A obyvatelé Jižní Ameriky začali v Andách před sedmi tisíci lety během velkých shromáždění žvýkat listy koky. Na opačné polokouli se Samaritáni učili připravovat opium, které jim přinášelo takové potěšení, že instrukce k výrobě vyryli na malé hliněné tabulky.[29]

Závislost na návykových látkách, jak ji známe, je relativně nová, protože je podmíněna komplikovanou chemií a nákladným vybavením. V televizním seriálu *Perníkový táta* je učitel chemie Walter White, jenž začne vařit metamfetamin, posedlý čistotou svého produktu. Vyrobí „Blue Sky“, který je z 99,1 procenta čistý, a vyslouží si obrovské uznání po celém světě (a také miliony dolarů z prodeje drog). Ve skutečnosti ovšem lidé závislí na metamfetaminu koupí cokoli, co seženou, takže dealeři nastavují surový

produkt různými příměsemi snižujícími jeho čistotu. Proces výroby této drogy je i bez důrazu na čistotu složitý a vyžaduje odbornost. Totéž platí i pro mnoho jiných drog, jejichž chemické složení se výrazně liší od rostlin obsahujících jejich hlavní složky.

Než se z drog stal velký byznys, objevovali lékaři a lékárníci jejich účinky buď metodou pokusu a omylu, nebo náhodou. V roce 1875 si Britská lékařská asociace zvolila za svého čtyřicátého čtvrtého předsedu osmasedmdesátiletého sira Roberta Christisona. Byl to vysoký, přísný a excentrický muž, který začal medicínu praktikovat o padesát let dříve, právě když se angličtí vrahové učili trávit arzenikem, strychninem a kyanidem. Zajímalo ho, jak tyto i jiné toxiny účinkují na lidské tělo, ale jelikož nebylo snadné sehnat dobrovolníky, celá desetiletí sám polykal a zvracel nebezpečné jedy a zaznamenával jejich účinky v reálném čase, těsně předtím, než ztratil vědomí.

Jedním z těchto toxinů byl malý zelený lísteček, který Christisonovi znecitlivil ústa, nabil ho dlouhotrvající energií a dal mu pocit, že je o několik dekád mladší. Cítil se tak čiperně, že se rozhodl vydat na dlouhou procházku. Po devíti hodinách a patnácti mílích se vrátil domů a zapsal si, že nemá hlad ani žízeň. Následujícího rána se vzbudil fit a připravený na nový den. To, co žvýkal, byl lístek koky — rostliny, která má na svědomí svého slavného bratrance, stimulant kokain.[30]

Tisíc mil na jihovýchod, ve Vídni, s kokainem experimentoval i jistý mladý neurolog. Mnoho lidí si Sigmunda Freuda pamatuje díky jeho teoriím o lidské osobnosti, sexualitě a snění, ale ve své době byl slavný také propagací kokainu. Chemikové tuto drogu poprvé syntetizovali o třicet let dříve a Freud se zájmem četl o Christisonově zázračné patnáctimílové procházce. Zjistil, že kokain mu nejen dodává energii, ale také zklidňuje jeho opakované záchvaty deprese a špatné trávení. V jednom z více než devíti set dopisů své snoubence Martě Bernaysové napsal:

> Pokud všechno půjde dobře, napíšu [o kokainu] esej a očekávám, že si získá místo v terapeutice vedle morfia, a dokonce ho předčí… Pravidelně beru velmi malé dávky proti depresi a špatnému trávení, a to s nejlepšími výsledky.

Celý Freudův život se podobal horské dráze, ovšem desetiletí, které následovalo po tomto dopisu Martě, bylo obzvlášť bouřlivé. Začalo nadějně — publikováním pojednání nazvaného „Über Coca" (O rostlině koka) v roce 1884.[31] Podle jeho vlastních slov bylo pojednání „chvalozpěvem na tuto magickou látku". Freud hrál v dramatu „Über Coca" všechny role — byl experimentátorem, objektem zkoumání i čilým zapisovatelem.

> Pár minut po požití kokainu člověk zažívá náhlou rozjařenost a pocit lehkosti. Cítí jakousi hebkost na rtech a patře následovanou pocitem tepla v těchto oblastech… Psychický účinek [kokainu]… spočívá ve veselosti a dlouhotrvající euforii, která se nijak neliší od běžné euforie zdravého člověka.

V „Über Coca" se zmiňuje i o temnější stránce kokainu, i když ta Freuda zjevně spíš fascinovala, než znepokojovala:

> Během prvního testu jsem zažil krátkou fázi toxických účinků… Dech se zpomalil a prohloubil a cítil jsem se unavený a ospalý; často jsem zíval a byl jsem poněkud otupělý… Pokud člověk pod vlivem koky intenzivně pracuje, po třech až pěti hodinách nastane ústup pocitu duševní pohody a je potřeba další dávky koky k zažehnání únavy.

Freuda mnoho psychologů kritizovalo, protože jeho nejslavnější teorie se nedají otestovat (jsou muži, kterým se zdá o jeskyních,

skutečně posedlí dělohou?), on však své důkladné experimentování s kokainem obhajoval. Jak ukazuje jeho dopis, zjistil, že kokain stejně jako jakákoli návyková látka vyprchá a jeho účinky časem slábnou. Jediný způsob, jak znovu dosáhnout původního „rauše", bylo užívat čím dál tím vyšší dávky. Vzal si minimálně dvanáct velkých dávek, až si vypěstoval závislost. Nemohl bez drogy přemýšlet ani pracovat a došel k přesvědčení, že jeho nejlepší myšlenky vznikly pod jejím vlivem. V roce 1895 dostal do nosu infekci a podstoupil několik operací nosních dírek. V jednom dopise svému příteli, specialistovi na ušní, nosní a krční lékařství Wilhelmu Fliessovi, do detailů popsal následky užívání kokainu. Jedinou věcí, která mu nos uklidnila, byla paradoxně další dávka. Při obzvlášť velkých bolestech si nosní dírky potíral roztokem vody a kokainu. O rok později sklesle usoudil, že droga nadělala víc škody než užitku, a v roce 1896, dvanáct let po prvním setkání s ní, ji byl nucen úplně přestat užívat.

Jak mohl Freud vidět klady kokainu, ale už ne závažná rizika? V rané fázi svého pobláznění drogou došel k názoru, že je řešením závislosti na morfiu. Popsal případ pacienta, který ze dne na den skončil s morfiem a projevil se u něj „náhlý abstinenční syndrom" — trpěl zimnicí a záchvaty deprese. Když ale začal užívat kokain, zcela se uzdravil a s pomocí velké každodenní dávky dokázal normálně fungovat. Freudovou největší chybou bylo, že věřil v permanentnost tohoto účinku:

> Po deseti dnech byl schopen léčbu kokou úplně vysadit. Léčba závislosti na morfiu kokou tudíž nemá za následek jen nahrazení jedné závislosti druhou… Užívání koky je pouze dočasné.

Freuda kokain zlákal částečně proto, že žil v době, kdy se předpokládalo, že závislost postihuje jedince se slabou myslí i tělem.

Génius a závislost nešli dohromady a Freud (stejně jako Robert Christison) objevil kokain na vrcholu svých intelektuálních sil. Odhadl drogu tak špatně, že byl přesvědčený o její schopnosti nahradit a vyléčit závislost na morfiu. Nebyl však jediný, kdo o tom byl přesvědčený. Dvě desetiletí před vydáním „Über Coca" si plukovník konfederační armády vypěstoval závislost na morfiu, poté co utrpěl zranění v poslední bitvě americké občanské války. I on věřil, že závislost dokáže překonat pomocí tinktury s malým množstvím kokainu. Přestože se mýlil, jeho lék se nakonec stal jednou z nejvyhledávanějších látek na světě.

Občanská válka skončila krátkou, ale krvavou bitvou v předvečer Velikonoc 16. dubna 1865. Vojska Unie a Konfederace se střetla u řeky Chattahoochee nedaleko Columbusu v Georgii a na koňských hřbetech bojovala u dvou jejích mostů. Jistý nebohý konfederační voják jménem John Pemberton narazil při snaze bránit most vedoucí do srdce Columbusu na zeď unijních jezdců. Tasil šavli, ale než ji stihl použít, byl postřelen. Když se v agónii vzepjal, nepřítel ho sekl přes hruď a břicho. Polomrtvý padl k zemi, ale jeho kamarád ho odtáhl do bezpečí.

Pemberton přežil, rána ho však měsíce pálila a on léčil bolest stejně jako tisíce dalších raněných vojáků morfiem. Armádní lékaři mu zpočátku podávali malé dávky v několikahodinovém rozmezí, ale jeho tělo si na drogu zvyklo. Vyžadoval větší a častější dávky, až si vypěstoval závislost. Lékaři dělali všechno pro to, aby ho závislosti zbavili, Pemberton však jejich snahu na každém kroku podkopával — před válkou pracoval jako lékárník, takže když se armádní dávky snížily, pomohli mu jeho bývalí dodavatelé. Jeho přátelé začali mít strach a on byl nakonec nucen přiznat, že morfium jeho tělu víc škodí, než pomáhá.

Jako každý dobrý vědec — a jako Freud po něm — Pemberton experimentoval. Jeho cílem bylo najít za morfium náhradu, která by ulevila od chronické bolesti a nevyvolávala závislost. V osmdesátých letech 19. století našel po nepovedených začátcích vítěze v podobě Pembertonovy francouzské vinné koky, což byla kombinace vína, listů koky, kolových ořechů a aromatického keře známého jako damiána. V té době neexistoval žádný úřad pro kontrolu potravin a léčiv, a tak mohl svobodně (a nekorektně) básnit o léčivých vlastnostech svého nápoje, i když si nebyl úplně jistý, jak funguje. V roce 1885 si v novinách zaplatil reklamu, ve které se psalo:

> Francouzskou vinnou koku schvaluje více než 20 000 nejvzdělanějších a nejodbornějších lékařů na světě… Američané jsou nejnervóznějším národem na světě… Všem, kdo trpí jakýmikoli nervovými potížemi, doporučujeme užívat tento úžasný a lahodný lék, francouzskou vinnou koku, která spolehlivě vyléčí všechny, kdo jsou postiženi jakýmikoli nervovými neduhy, dyspepsií, psychickým i fyzickým vyčerpáním, všemi chronickými neduhy, žaludeční podrážděností, zácpami, silnými bolestmi hlavy, neuralgií atd., vše rychle vyléčí vinná koka…
>
> …Koka je nejúžasnějším stimulantem sexuálních orgánů a vyléčí slabé sémě, impotenci atd., když veškerá ostatní léčba selže…
>
> U nešťastníků závislých na morfiu, opiátech či nadměrném užívání alkoholických stimulantů se francouzská vinná koka ukázala jako požehnání, a tisíce prohlašují, že je to ten nejpozoruhodnější posilovač slábnoucího a chřadnoucího organismu.

Stejně jako Sigmund Freud i Pemberton věřil, že kombinace kofeinu a listů koky zvítězí nad jeho závislostí na morfiu, aniž vyvolá

novou závislost. Když v roce 1886 místní vláda zakázala prodej alkoholu, odstranil ze svého léku víno a překřtil ho na Coca-Colu.

Zde se příběh větví na dvě části. Coca-Cole se otevřely dveře do světa. Sbírala jeden úspěch za druhým, nejdřív ji koupil magnát Asa Candler a pak marketingoví géniové Ernest Woodruff a W. C. Bradley. Tito dva dostali skvělý nápad prodávat Coca-Colu v kartonech po šesti lahvích, aby se z obchodu lépe nosila, a oba pohádkově zbohatli. U Johna Pembertona to bylo naopak. Ukázalo se, že Coca-Cola morfium nahradit nedokáže, a jeho závislost se prohloubila. Namísto pomoci kokain problém zesiloval, Pembertonovo zdraví se zhoršovalo, až v roce 1888 zemřel v chudobě.[32]

Je snadné ohlížet se na to, jak málo toho tehdy Freud i Pemberton o kokainu věděli, s jakýmsi pocitem nadřazenosti. Své děti učíme, že kokain je nebezpečný, a nechce se nám věřit, že před pouhým jedním stoletím odborníci tuto drogu považovali za všelék. Možná bychom však s nadřazeností měli brzdit. Stejně jako Freuda a Pembertona okouzlil kokain, nás dnes fascinují technologie a jejich rizika ochotně přehlížíme kvůli okouzlujícím přínosům — zábavním portálům, autoservisům a úklidovým společnostem, které jsou kdykoli dostupné, kvůli Facebooku a Twitteru, Instagramu a Snapchatu, Redditu a Imguru, BuzzFeedu a Mashablu, Gawkeru a Gizmodu, stránkám s online hazardními hrami, internetovými videoplatformami a streamováním hudby, stohodinovému pracovnímu týdnu, šlofíku v práci pro zvýšení výkonnosti, čtyřminutovému cvičení v posilovně a vzestupu nového druhu obsesí, kompulzí a závislostí, které ve 20. století téměř neexistovaly.

A pak je tu také svět současných teenagerů.

Psycholožka Catherine Steiner-Adairová v roce 2013 uvedla, že mnoho amerických dětí se poprvé setká s digitálním světem ve

chvíli, kdy začnou „pohřešovat“ své rodiče.[33] „Moje máma bývá během večeře skoro pořád na iPadu,“ řekl Steiner-Adairové sedmiletý Colin. „Vždycky ‚jenom kontroluje‘ telefon,“ pověděla stejně stará Penny, „navrhuju jí ‚pojďme si hrát, pojďme si hrát‘, a ona pořád píše zprávy.“ Angela si ve třinácti přála, aby její rodiče pochopili, že „technologie nejsou celý svět… je to otravné, říkám jim, že mají taky nějakou rodinu a mohli bychom spolu strávit trochu času, a oni na to vždycky ‚počkej, jenom něco zkontroluju na telefonu. Musím zavolat do práce a zeptat se, co se děje‘“. Rodiče menších dětí svým ratolestem neustálým kontrolováním telefonu a tabletu škodí ještě víc. Vědci pomocí kamery připevněné na hlavách kojenců ukázali, že děti instinktivně sledují pohled svých rodičů.[34] Nepozorní rodiče vychovávají nepozorné děti, protože ti, kdo se nedokážou soustředit, své děti učí stejným vzorcům pozornosti. Podle vedoucího studie „je známo, že schopnost dětí udržet pozornost je výrazným indikátorem pozdějšího úspěchu v oblastech, jako jsou osvojení řeči, řešení problémů a další milníky kognitivního vývoje. Zjistilo se, že pečovatelé, kteří se jeví jako nepozorní nebo často těkají pohledem, zatímco si děti hrají, mají negativní vliv na rozvoj pozornosti kojenců během klíčového vývojového stadia“.[35]

Děti se s touhou po technologiích nerodí, ale časem je začnou chápat jako nepostradatelné. S nástupem na základní školu se jejich společenský život přesune ze skutečného světa do toho digitálního. Celé dny sdílejí stovky milionů fotografií na Instagramu a posílají miliardy esemesek. Nemají možnost si od něj odpočinout, protože si do tohoto světa chodí pro uznání a přátelství.

Interakce na internetu nejsou jen jiné než ty v reálném světě, jsou prokazatelně horší. Sledováním toho, jak naše činy ovlivňují druhé, se učíme empatii a porozumění. Empatie se nemůže rozvíjet bez okamžité zpětné vazby a vyvíjí se velice pomalu. Jistá analýza dvaasedmdesáti studií zjistila, že v letech 1979—2009

se u vysokoškolských studentů schopnost empatie snížila. Je u nich méně pravděpodobné, že se budou snažit vžít do situace jiného člověka, a projevují méně zájmu o druhé. U děvčat je problém ještě horší než u chlapců. Podle jedné studie tvrdí každá třetí teenagerka, že lidé v jejím věku jsou na sebe na sociálních sítích většinou zlí. U chlapců ve věku 12—13 let to platí pro jednoho z jedenácti a u chlapců ve věku 14—17 let u jednoho z šesti.

Mnoho teenagerů odmítá komunikovat telefonicky nebo z očí do očí a raději se hádají prostřednictvím psané komunikace. „Tváří v tvář je to hrozně trapné," svěřila se jedna dívka Steiner-Adairové. „Zrovna jsem se s někým hádala a napsala mu, ‚můžu ti zavolat nebo můžeme zapnout videochat?', a on nechtěl." Jiná dívka řekla: „Máte čas si to víc promyslet, naplánovat si, co chcete říct, a nemusíte se na něho dívat a sledovat jeho reakci." To je samozřejmě příšerný způsob komunikace, protože se vyhýbá přímočarosti. Jak řekla Steiner-Adairová, „psaní esemesek je pro kohokoli, kdo chce mít zralý, láskyplný a citlivý vztah, ten nejhorší možný postup". Teenageři jsou však v zajetí tohoto média. Buď tráví čas v online světě, nebo se v podstatě rozhodnou „nebýt" se svými kamarády.

Podobně jako Steiner-Adairová i novinářka Nancy Jo Salesová zpovídala dívky ve věku od 13 do 19 let, aby porozuměla jejich interakci se sociálními sítěmi.[36] Dva a půl roku cestovala po Spojených státech, navštívila deset států a mluvila se stovkami děvčat. I ona došla k závěru, že jsou popletená online světem, v němž se setkala s krutostí, přílišnou sexualizací a sociálním zmatkem. Pro některé byly sociální sítě jen jedním ze způsobů komunikace, u mnoha dívek však byly přímou linkou ke sklíčenosti. Šlo o ideální podhoubí pro závislost — téměř každá náctiletá dívka používala minimálně jednu platformu sociálních sítí, takže byla nucena vybrat si mezi společenskou izolací a příliš častým, nutkavým užíváním. Není divu, že řada z nich trávila každý den po škole celé hodiny psaním esemesek a instagramových statusů,

podle všeho to braly jako něco logického. Závěry Salesové potvrzuje i Jessica Contreraová, která pro *Washington Post* napsala článek s názvem „13, Right Now“ (13, právě teď).[37] Popsala v něm několik dní třináctileté Katherine Pommereningové, normální osmačky, která se hroutila pod tíhou „lajků a lolů“. Nejsmutnější výrok samotné Pommereningové přichází ke konci článku: „Už se necítím jako dítě,“ říká. „Nedělám nic dětského. Na konci šesté třídy“ — když všechny její kamarádky dostaly telefon a stáhly si Snapchat, Instagram a Twitter — „jsem prostě přestala dělat všechno, co jsem dřív běžně dělávala. Hraní her o přestávce, hračky, s tím vším byl konec.“

Chlapci věnují těmto škodlivým interakcím na internetu méně času, ale často místo toho „ujíždějí“ na hrách. Problém je tak zjevný, že někteří herní vývojáři své hry stahují z trhu. Začali se cítit provinile — ne proto, že se v jejich hrách objevuje sex nebo násilí, ale proto, že jsou ďábelsky návykové. Ta správná kombinace očekávání a zpětné vazby u takových her nás nabádá k tomu, abychom hráli celé hodiny, dny, týdny, měsíce i roky. V květnu 2013 zveřejnil samotářský vietnamský vývojář Dong Nguyen hru s názvem Flappy Bird.[38] Tato prostá hra pro smartphone po hráčích chtěla, aby pomocí opakovaného poklepávání na displej telefonu navigovali ptáka letícího přes překážky. Většina hráčů ji nějaký čas ignorovala a recenzenti hru zavrhli, protože byla obtížná a až příliš se podobala Super Mariovi od Nintenda. Osm měsíců živořila na chvostu žebříčku stahovaných aplikací.

V lednu 2014 se však na Nguyena usmálo štěstí. Flappy Bird si přes noc stáhly tisíce uživatelů a na konci měsíce hra vedla v počtu stažení mezi aplikacemi zdarma v Apple Store. Na svém vrcholu vydělávalo Nguyenovo herní studio jen na tržbách padesát tisíc dolarů denně.

Pro bezvýznamného herního vývojáře to byl svatý grál. Nguyen mohl být štěstím bez sebe, ve skutečnosti se však cítil rozpolcený.

Bezpočet recenzentů i fanoušků si stěžovalo, že jsou na Flappy Bird beznadějně závislí. Na webové stránce Applu si uživatel s přezdívkou Jasoom 79 posteskl: „Zničila mi život… její vedlejší účinky jsou horší než u kokainu/metamfetaminu.“ Walter19230 svou recenzi nazval „Apokalypsa“ a uvedl ji slovy: „Můj život skončil.“ Mxndlsnsk varoval potenciální hráče, aby si hru nestahovali: „Flappy Bird bude moje smrt. Začnu tím, že řeknu: NESTAHUJTE si Flappy Bird… Lidi mě varovali, ale mně to bylo jedno… Nespím, nejím. Přicházím o kamarády.“

I kdyby recenze přeháněly, hra evidentně nadělala víc škody než užitku. Z kritiky stovek hráčů, kteří hru srovnávali s metamfetaminem nebo kokainem, vycházel Nguyen jako nějaký drogový dealer. Ukázalo se, že jeho původně idealistické úsilí ničí životy, a výčitky jeho svědomí zastínily veškerý úspěch. Osmého února 2014 napsal tento tweet:

> Omlouvám se vám, uživatelé „Flappy Bird“, za 22 hodin „Flappy Bird“ stáhnu. Už to dál nesnesu.

Někteří uživatelé Twitteru měli za to, že Nguyen reaguje na nároky na duševní vlastnictví, on však tuto domněnku rychle vyloučil:

> Nemá to nic společného s právními problémy. Prostě už to takhle dál nejde.

Hra poté zmizela a Nguyen se stáhl do ústraní. Na internetu se vyrojily stovky imitací Flappy Bird, ale Nguyen se už soustředil na další projekt — propracovanější hru speciálně vytvořenou tak, aby návyková nebyla.

Hra Flappy Bird byla návyková částečně proto, že v ní šlo všechno rychle: poklepávání prstem, začátek nové hry, nové překážky. Svět mimo Flappy Bird se také pohybuje rychleji než dřív. Zdlou-

havost je nepřítelem závislosti, protože lidé výrazněji reagují na rychlý sled akce a výsledku. Téměř nic v našem současném světě — ať už se bavíme o technologiích, dopravě, nebo obchodování — neprobíhá pomalu, a tak náš mozek reaguje horečněji.

Na jednu stranu dnes závislostem rozumíme lépe než v 19. století, ale na druhou se závislosti časem vyvíjejí a mění. Chemikové vymýšlejí nebezpečně návykové sloučeniny a obchodníci se zážitky vytvářejí podobně návyková chování. Tato evoluce se v posledních dvou nebo třech desetiletích ještě zrychlila a nevypadá to, že by se trend měl zpomalit. Jedna lékařka nedávno objevila prvního závislého na Google Glass — námořního poddůstojníka, u něhož se projevil abstinenční syndrom, poté co se tohoto zařízení snažil zbavit.[39] Používal brýle osmnáct hodin denně a začal prožívat své sny, jako by se díval přes ně. Lékařům řekl, že dokázal překonat závislost na alkoholu, ale toto je prý mnohem horší. Když večer odpočíval, neustále zvedal pravý ukazováček k tváři. Hledal vypínací tlačítko Google Glass, přestože už je na sobě neměl.