

SLÁVKA KUBÍKOVÁ

KROTITELIA DISPLEJOV



AKO VYCHOVAŤ DEŤI, ABY ZVLÁDLI DIGITÁLNY SVET

OBSAH

ÚVOD	11
ČASŤ 1. DISPLEJE VS. ĽUDIA	21
KAPITOLA 1. MÔŽU ZA TO LOVCI A ZBERAČI	25
KAPITOLA 2. SMUTNÝ PRÍBEH O VESELEJ CHEMIKÁLII	37
JURAJ HOLDOŠ: KEBY SME BOLI ŠŤASTNÍ A ŽILI ZMYSLUPLNE, ZÁVISLOSTI BY NÁM NEHROZILI	49
KAPITOLA 3. AKO FIRMY HEKLI ĽUDSKÚ POZORNOSŤ	63
ČASŤ 2. AKO SA TO MÔŽE SKONČIŤ	87
KAPITOLA 4. KONIEC NÁMAHY, KONIEC TVORENIA	91
IVAN JURÁŠ: ŽIJEME V DIGITÁLNO M VEKU, ALE NIE SME DIGITÁLNE BYTOSTI	133
KAPITOLA 5. KONIEC KONVERZÁCIE, KONIEC BLÍZKOSTI	145
KAPITOLA 6. KONIEC SAMOTY, KONIEC ŠŤASTIA	165
MARTIN STRÁNSKY: DISPLEJE MENIA ĽUĐOM MOZGY	183
ČASŤ 3. AKO SI PORADIŤ S DISPLEJMI	195
RADA ČÍSLO JEDEN: NESTRÁCAJTE DETI	199
RADA ČÍSLO DVA: DAJTE DEŤOM ZDRAVÝ ZÁKLAD	217
RADA ČÍSLO TRI: BUĐTE VZOROM	233
RADA ČÍSLO ŠTYRI: BUDUJTE CHARAKTER	247
RADA ČÍSLO PÄŤ: DÁVAJTE DEŤOM HRANICE	259
RADA ČÍSLO ŠEŠŤ: ROZPRÁVAJTE SA O MĚDIÁCH	305
MARTINA VAGAČOVÁ: NAŠIM DEŤOM SA STALO TO, ŽE NEMAJÚ DETSTVO	329
EPILOG	349
POĐAKOVANIE	355
BIBLIOGRAFIA	357

KAPITOLA 2:

SMUTNÝ PRÍBEH
O VESELEJ CHEMIKÁLI

PEOPLE SAY THAT WHAT WE'RE ALL SEEKING IS A MEANING FOR LIFE.
I DON'T THINK THAT'S WHAT WE'RE REALLY SEEKING. I THINK THAT WHAT
WE'RE SEEKING IS AN EXPERIENCE OF BEING ALIVE, SO THAT OUR LIFE
EXPERIENCES ON THE PURELY PHYSICAL PLANE WILL HAVE RESONANCES WITH
OUR OWN INNERMOST BEING AND REALITY, SO THAT WE ACTUALLY FEEL THE
RAPTURE OF BEING ALIVE.

JOSEPH CAMPBELL: THE POWER OF MYTH

HOVORÍ SA, ŽE VŠETCI HĽADÁME ZMYSEL ŽIVOTA. JA SI TO NEMyslím.
V SKUTOČNOSTI TO, PÔ ČOM TÚŽIME, JE POCÍTIŤ ŽIVOT. ŽE NAŠA
ŽIVOTNÁ SKÚSENOSŤ NA ČISTO FYZICKEJ ÚROVNI REZONUJE S NAŠOU
NAJVNÚTORNEJŠOU EXISTENCIOU A REALITOU: ABY SME NAOZAJ CÍTILI
EXTÁZU ŽIVOTA.

Krištál a zlato. Silné drinky s dáždničkami. Hudba... dunivá, podmanivá, rýchla, s bitmi, ktoré by aj korytnačku zdvihli zo sedačky. No a potom ľudia. Majú šmrnc a vedia sa zabaviť. Lodičky, šatičky, značkové košele a kabelky. Telá sa v šialenom rytme diskotéky lepia jedno na druhé. Vlnia sa v ovzduší presýtenom omamnými parfumami a uvoľnenými vášňami.

Takto to vyzerá v belgickom nočnom klube Spirito Brussels.

Návšteva tohto klubu je silným zážitkom. Kto tam raz vkročí, nikdy už na Spirito Brussels nezabudne. To je isté. No nie vďaka drinkom a hudbe. Tie sú síce kvalitné, no nič, čo by inde nemali. Spirito Brussels je výnimočný niečím úplne iným.

Nachádza sa v *starobyľom anglickánskom kostole*.

Trvalo dlhý čas, kým kostol architekti a stavebníci vztýčili. Stálo to mnoho mozoľov a námahy, dvíhania ťažkých kameňov a obiehania veriacich s prosbami o príspevok. Ďalšie roky prešli, kým umelci vyplali interiér, vyrezali lavice, vyrobili lustre a osadili vitrážové okná. Výsledok stál za to. Bolo nim *Ticho* zhmotnené v *Chrám*. Posvätné miesto, na ktorom zástupy šeptali svoje modlitby, zažinali sviece a nádeje, stretali sa s Bohom aj so svojím svedomím. A tak to šlo celé roky. Ľudia sa menili, prichádzali, odchádzali, umierali a rodili sa noví. Chrám ostával.

Trvalo pár týždňov, maximálne mesiacov, kým sa z neho stala *Diskotéka*.

Elektronická hudba hrá, šampanské strieka, svetlomety premietajú modré a červené lúče. Davy šalejú, keď sa leje.

Mysel moderného človeka je na tom podobne. Tisícročiami budované štruktúry, ktoré mali slúžiť úplne iným cieľom, niekto s veľkým balíkom láve obsadil a spravil si v nich diskotéku.

A preto sa napchávame, opijame, šerujeme, lajkujeme, klikáme a blikáme, strieľame a vyhrávame, požírame a dávime.

A tučnieme, chradneme, smutnieme, hlúpame.

Prepáčte, nechala som sa uniesť, od serióznej knihy som sklzla do textu pre hip-hopovú pesničku. Späť teda k ráciu a našej pôvodnej téme o tom, prečo sa ľudia od displejov nedokážu odtrh-

núť. Hovorili sme o inštinktoch z dôb lovcov a zberačov. Aby sme presnejšie pochopili, ako sa katedrála ľudského mozgu zmení na diskotéku, potrebujeme ešte jedno spojivko. Je malinké a prosté. Volá sa *dopamín*.

ZÁBAVA BEZ ZMYSLU

Dopamín sa v ľudskom mozgu uvoľňuje pri príjemných zážitkoch.¹ Táto jednoduchá molekula má však v dnešnej dobe dosť pošramotenú reputáciu. Spája sa s predstavou zakázaných slasť, nestriedmostí a pokušení. Skrátka, keď niekto povie dopamín, predstavíme si hneď sex, drogy a rock'n'roll.

No nie celkom právom.

Aktivity, pri ktorých sa dopamín tradične vyplavuje, sú totiž presne tie, ktoré príroda vyhodnotila ako kľúčové na prežitie. Látka potešenia poháňa človeka k užitočným činom. Aby si založil oheň, aby si nad ním opiekol kus mäsa, aby si uhasil smäd a aby sa neskôr, keď oheň vyhasne, postaral o zachovanie rodu. A potom, keď je to v suchu, zachovanie rodu v podobe malých pračlovčekov je na dobrej ceste, dopamín je tu zas. Postará sa o to, aby matky dokázali prekonať útrapy a sebazapierania, ktoré neustála starostlivosť o potomstvo vyžaduje.

Aby sme boli vedecky korektní, napĺňanie základných ľudských potrieb produkuje v mozgu všelijaké ďalšie látky, dopamínových kamošov. Napríklad serotonin, oxytocín a endorfíny. Cez ne sa tieto dômyselné procesy ešte viac umocňujú.

Zjednodušene by mohol mechanizmus prežitia v dobách lovcov a zberačov vyzeráť takto:

PODNET	REAKCIA MOZGU	VÝSLEDOK	ZMYSEL
ŠUCHOT V KRÁKOCH	→ DOPAMÍN	→ ZAMERANIE POZORNOSTI	→ ZÁCHRANA PRED LEVOM
KRÁŠNE DIEVČA	→ DOPAMÍN	→ ZAMERANIE POZORNOSTI	→ ZACHOVANIE RODU
STRETNUTIE S ĽUĎMI	→ OXYTOCÍN	→ DOBRÝ POCIT	→ OCHRANA SKUPINY
VYROBENIE SEKERY	→ DOPAMÍN	→ SÚSTREDENIE, MOTIVÁCIA	→ LEPŠIE ŠANCE NA PREŽITIE

Pri digitálnych technológiách sa však stáva, že sa tento dômyselný systém použije úplne ináč. V mozgu sa objavuje dopamín a ostatné mozgové hormóny – len tak. Bez toho, aby šlo o to, o čo pôvodne malo ísť: o záchranu pred levom, zachovanie rodu, ochranu kmeňa či zjednodušenie prežitia cez vynálezy a inovácie.

PODNET	REAKCIA MOZGU	VÝSLEDOK	ZMYSEL
NOVÝ LAJK NA FB	→ DOPAMÍN	→ ZAMERANIE POZORNOSTI	?
DIEVČA NA INSTAGRAME	→ DOPAMÍN	→ ZAMERANIE POZORNOSTI	
ČET	→ OXYTOCÍN	→ DOBRÝ POCIT	
ZABITIE NEPRIATEĽA V HRE	→ DOPAMÍN	→ SÚSTREĐENIE, MOTIVÁCIA	

FAKTOR ODMENA

Je to tak preto, lebo v 21. storočí sme prišli na to, ako ten systém heknúť. Na to, aby sme si mohli užívať dobré pocity, sa už nemusíme príliš namáhať. Zakladanie ohňa, hľadanie jaskyne, love nie mamutov, to všetko je dávno preč. Na uvoľnenie príjemných molekúl v mozgu sa nemusíme dokonca trápiť ani pokročilejšími postupmi, ktorými sa morili ešte naši dedovia: kálanie dreva, kopanie studne, obrábanie poľa.

Niežeby sme ani my nikdy nepracovali, to nie. No vynašli sme všelijaké nové spôsoby, ako sa k dopamínu dostať s *minimálnou námahou*. Nie všetky sú rovnocenné a bezpečné. Poďme pekne po poriadku.

Máme tu, napríklad, drogy. Marihuanu, kokain, heroín, metamfetamín a ich príbuzných. O týchto látkach je známe, že mimoriadne účinne stimulujú mozgové centrum odmienu. Z hľadiska starostlivosti o blaho mozgových dopaminových receptorov nenájdete na trhu nič lepšieho.

Ale všetci dobre vieme, že cena, ktorá sa za túto skratku k potešeniu platí, nie je malá. Zhumpľované zdravie, zničené životy. Nájdu sa síce ľudia, ktorí budú kopíť argument na argument, že to tak nie je a že drogy v skutočnosti neškodia, ale nech si to propagátori skúšajú na sebe a svojich deťoch.

Drogy sú nebezpečné a protizákonné. Dopamín sa však dá vydolovať z neurónov aj vďaka legálnym a spoločnosťou akceptovaným látkam: nikotínu, alkoholu, čipsom či čokoláde.² Avšak ani tieto vecičky celkom bezrizikové nie sú. Tiež majú všelijaké nemilé vedľajšie účinky. Rakovina, obezita, infarkty a podobné nepríjemnosti. To z dlhodobého hľadiska. Konzument však správu o tom, že tieto zábavky nie sú také celkom nevinné, často dostane skôr, ako po desaťročiach nestriedmostí, keď sa už okolo neho začne obšmietať zubatá. Že niečo nie je úplne v poriadku, si často všimne tesne po. Bolehlav s bolebruchom sa dostavia hneď, ako to človek preženie.

Výpočet možností moderného človeka dostať sa k beznámamovému dopamínu sa tým, našťastie, nekončí. Sú tu ďalšie alternatívy. Také, pri ktorých sa neprekračuje zákon, neupchávajú cievy, na pľúcach neusádza tabak, nebolí z nich brucho ani hlava. A to *zážitky*. Napríklad také nakupovanie. Alebo sledovanie bondoviek. Alebo vyhľadávanie čo najzaujímavejších dovolenkových destinácií. To pre konzervatívnejšie typy. Pre pokročilých tu máme dopamín mixnutý s adrenalinom: bungee jumping, laser arény a zábavné parky, kde vás pretočia o viac stupňov, ako ste kedy dúfali, či spustia z dvadsiateho poschodia.

To však stále nie je to najlepšie, čo sme v 21. storočí vymysleli. Je tu ešte jedna skvelá vecička. Vynález, pri ktorom sa už človek nato, aby sa dostal k svojej dopaminovej dávke, nemusí trepať do Auparku ani skákať na lane z mosta. Nie je to vôbec náročné – ani na čas, ani na peniaze, ani na logistiku. Dopamín okamžite dostupný, stopercentne bezpečný a čistý. Všetko v malej čiernej krabičke s internetovým pripojením. Niet divu, že sa od neho nedá odtrhnúť.

FAKTOR OČAKÁVANIE

Ľudský mozog je extrémne bystrý a veľmi učennlivý orgán. Dobré si zapamätá, čo bola tá vec, ktorá vyvolala príjemné pocity. A bude nabádať človeka na to, aby si to zopakoval. Na chemickej úrovni sa to deje tak, že dopamín sa začne vyplavovať ešte

predtým, ako príde k veci samotnej.³ Ako Pavlovovmu psovi sliny, aj neurónu začnú kvapkať dopamínové molekuly už vtedy, keď *zazrie* predmet svojej túžby.

Keď Snehulienka *zbadá* krásne veľké šťavnaté červené jablko, prestáva rozmyšľať kriticky a stane sa obeťou *túžby*. Tento efekt na seba zažívame všetci a denne. Od čias Adama a Evy až po dobu telefónov, na ktorých sa leskne nahryznuté jablko, sa nezmenilo nič. Boríme sa so zlými rozhodnutiami a ich nešťastnými následkami len preto, lebo nevieme odolať *pohľadu* na niečo lákavé a sľubné, a to aj vtedy, keď zdravý úsudok radí radšej nesiahaf.

Presne ako dieťa, keď mu objednáte lego cez internet. Každý deň sa pýta – už? už? Až to raz príde. Balík je na pošte, idete poň a položíte ho na stôl. Dieťa príde zo školy, zbadá balík a celé šťastné skáče do rytmu dopamínovej diskotéky vo svojej hlave. Vie, čo je v škatuli, ale ešte tomu nie úplne verí, je to naozaj ono? Ako v tranze hľadá nožnice, rozstriháva lepiacu pásku a už-už sa to stane, už-už uvidí. Krabica sa otvára, je to *potápačská jachta aj s legožralokom!* A prichádza výdych.

A epilóg.

Lego sa poskladá, neskôr rozloží a o štyri dni z neho ostane malá nešťastná kôpka súčiastok, z ktorých niektoré skončia pod posteľou, iné za gaučom. A zvyšné tiež čaká neveselý osud. Poputujú do veľkej krabice anonymných legových kociek, v ktorej budú celé týždne a mesiace čakať na to, či ich dieťa v kreatívnej chvíľke zaradí, alebo nezaradí do nejakého voľného výtvoru.

A dieťa? Je pripravené na ďalšiu dávku dopamínu. Na ďalšiu objednávku z e-shopu, na ďalší cyklus túženia-nádeje-očakávaní-naplnenia-výdychu. Ak sa to deje raz za čas, dajme tomu, keď má narodeniny, je to v podstate neškodné, priam milé. Čo však, ak sa cykly zrýchlia a začnú nasledovať husto za sebou?

Ako napríklad na Vianoce. Pri rozbalovaní darčiekov sa niektoré deti dokážu dostať takmer do tranzu. Premôže ich ošiaľ, pri ktorom baliaci papier lieta na všetky strany. Dieťa otvorí jednu krabicu, ledva sa pozrie, čo je v nej, už má v rukách ďalšiu. Zúriovo trhá a driape. Ešte toto! A čo je toto!? A niečo je ešte tu! Až sa dostane na koniec a všetci si môžu vydýchnuť.



kúpiť