

PHILIP ZIMBARDO

& Nikita D. Coulombová

Odpojený muž

**Jak technologie připravuje muže
o mužství a co s tím**



Mým vnoučatům, Philipovi (Pandě) a Victorii Leigh (Zajíčkovi)

– *Philip Zimbardo*

Mému muži Chrisovi a našim třem dcerám s díky za jejich podporu

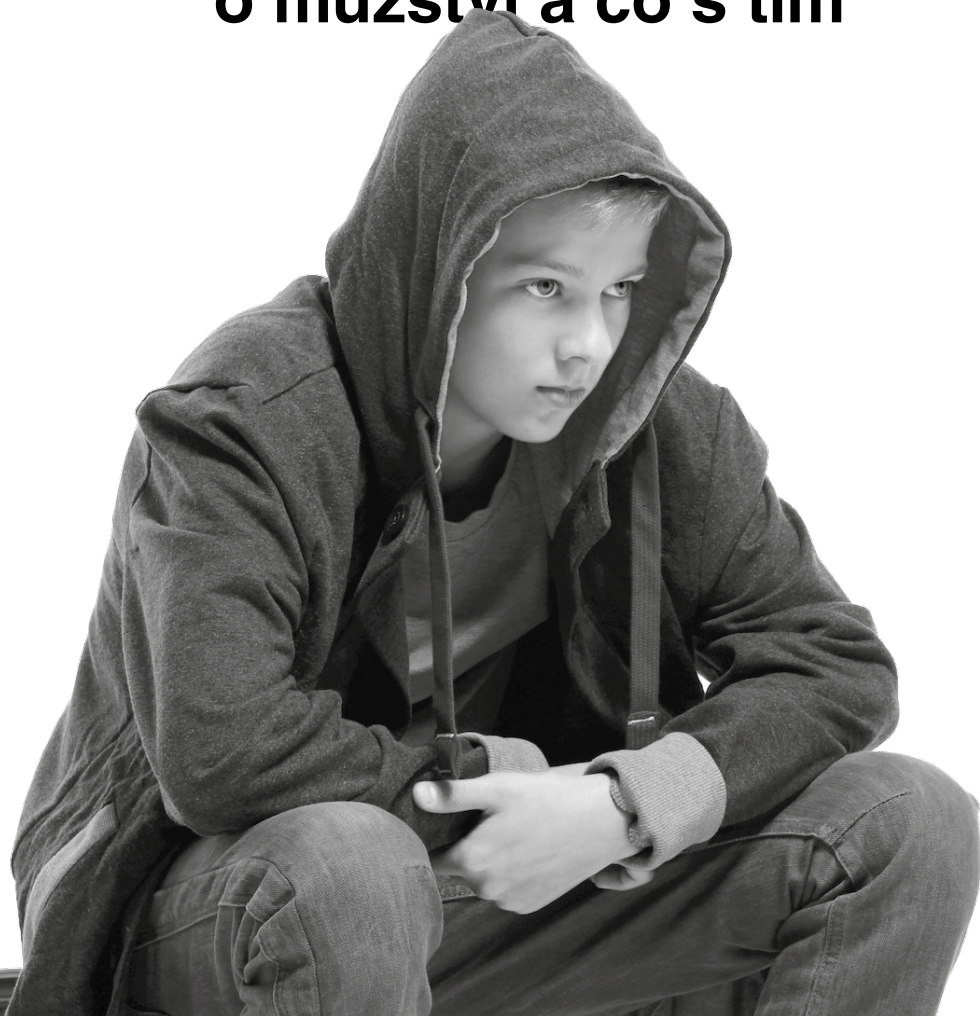
– *Nikita D. Coulombová*

PHILIP ZIMBARDO

& Nikita D. Coulombová

Odpojený muž

**Jak technologie připravuje muže
o mužství a co s tím**



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Philip Zimbardo, Nikita D. Coulombová

ODPOJENÝ MUŽ

Jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím

Vydala Grada Publishing, a.s.,
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6535. publikaci

Z anglického originálu MAN DISCONNECTED: HOW TECHNOLOGY HAS SABOTAGED WHAT IT MEANS TO BE MALE, AND WHAT CAN BE DONE, vydaného nakladatelstvím Rider, Ebury Publishing, v roce 2015, přeložily Libuše Čížková a Kateřina Klabanová

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 280
Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Copyright © Philip Zimbardo and Nikita D. Coulombe 2015
First published as MAN DISCONNECTED: HOW TECHNOLOGY HAS SABOTAGED WHAT IT MEANS TO BE MALE, AND WHAT CAN BE DONE in 2015 by Rider, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group companies.
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2017
Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-271-9701-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-9700-2 (pdf)
ISBN 978-80-247-5797-1 (print)

Obsah

Předmluva: Poznámka pro čtenáře	9
Úvod: Jen tak plout s proudem	11

ČÁST I: PŘÍZNAKY

1. Rozčarování školou	19
2. Pracovní síla bez mužů	22
3. Chlapi sobě: Syndrom sociální intenzity	25
Kámoši namísto buchet: syndrom sociální intenzity	27
4. Náruživí hráči: Ovládám svět ze svého pokoje	31
5. Tloustnutí	35
6. Propadlí pornografii: Orgasmus na přání	37
7. Užívat si plnými doušky: Závislost na lécích či drogách	41

ČÁST II: PŘÍČINY

8. Rodinné lodi bez kormidelníka aneb Když schází otec	45
Bez vzorů a pevných základů ztrácíme důvěru	47
Kde je táta?	53
Vliv médií	58
Špatný systém dávek	59
Všudypřítomní rodiče	61
Homosexuální rodiče	62
9. Školy v krizi	64
Soustředěné úsilí, cesta k úspěchu	68
Venku ze školy – a co teď?	69
Ženy na vysokých školách stoupají, muži klesají	70
Sexuální výchova versus „výchova“ pornem	71

10. Environmentální změny	75
11. V zjetí technologie a vzrušení	79
Heknutý Maslow – nestabilní pyramida	86
Dynamika porna	88
Chronická stimulace, chronická nespokojenost	92
Ty vole, kde mám erekci?	95
Závislost na vzrušení – dej mi totéž, ale v jiném provedení	97
Coolidgeův efekt	100
Namlouvání a zhmotňování žen	101
Dynamika počítačových her	104
Když videohry pomáhají	109
Když se hraní zvrtně	111
Strýček Sam vede 2:0	116
12. Kyselé hrozny: Nároky versus realita	118
Proč kupovat krávu, když můžete mít mléko zdarma?	122
13. Vzestup žen	126
Potřebujeme demokracii pohlaví?	127
Čelíme stejným problémům	129
Miny a skořápky: sexualita a sblížení	132
Jazyk ještě neznamena osvobození – osvobození znamená pouze osvobození	135
Jak vést dcery k úspěchu	137
14. Patriarchální mýty	140
Co je to moc?	144
Nefňukej, jsi přece chlap – ale co to stojí?	146
Tabu	147
Spravedlnost pro všechny?	151
Proč je tak obtížné změnit údajný „rozdíl v příjmech“	152
15. Ekonomické pokřivení	155
S růstem životních nákladů klesají osobní i společenské hodnoty	156
Mužské počty	158

ČÁST III: ŘEŠENÍ

16. Co může udělat vláda	161
Podpořme význam otcovské role	161
Omezme používání endokrinních disruptorů	162
Zbavme školy nezdravého jídla	162
Přiveďme do pedagogických sborů více mužů	163
Zlepšeme školní přípravu studentů na budoucnost	163
17. Co mohou udělat školy	167
Lekce do života	167
Nové technologie v interaktivnější výuce	168
Inflace známek – anonymní testy	169
18. Co mohou udělat rodiče	170
Na zodpovědnosti a odolnosti mohou děti založit sílu	170
Co takhle sehnat si nějakou brigádu?	172
Hovořit se musí i o ožehavých tématech	173
Otec především	176
Hospodaření s časem	177
19. Co mohou udělat muži	179
Vypněte porno	179
Časožrout – co všechno byste zvládli	183
Sportujte	183
Jak si kdo ustele, tak si lehne: malé úspěchy vedou k těm větším	184
Objevte svou vnitřní sílu	185
Najděte si kamarádky	186
Vyhňte se princeznám a hrubším výrazům na adresu žen	187
Radte se a neváhejte poradit	188
Volte	189
20. Co mohou udělat ženy	190
Sestry, matky a přítelkyně	190
Počítačové „vdovy“	191
Účinky nevázaného sexu	191
Vybrat si toho pravého	194

21. Co mohou udělat média	196
Vytvořte lepší stránky pro online chat mezi muži a ženami	197
Co může udělat pornoprůmysl	198
Co může udělat herní průmysl	199
Slovo na závěr	201
Příloha I: Výsledky průzkumu pro TED	205
Příloha II: Syndrom sociální intenzity – škála a faktory	214
Syndrom sociální intenzity – faktory	215
Poznámky	217
Doporučené zdroje	267
Knihy	267
Filmy	267
Terapeutické skupiny	268
Poděkování	269
Rejstřík	271
O autorech	280

Předmluva:

Poznámka pro čtenáře

Oblast Sanfranciského zálivu je kolébkou moderních technologií, kde se rodí a vyvíjí mnoho trendů a kde jsme také v době, kdy jsme naši knihu začali psát, oba dva žili. Inspirací nám nebyla pouze jediná událost, přicházela spíš jako slabý deštěk, který se pomalu měnil v prudký přívalový liják. Já jsem si začal vystříhovat novinové články na téma chlapci a jejich špatné studijní výsledky a všiml jsem si, jak mi v semináři ubývá mužských doktorandů, a Nikitě čím dál častěji připadalo, že na večírcích se mužská část společnosti raději mačká kolem počítačů a videoher, než aby si s někým povídala. Lámali jsme si hlavu, proč mladí muži nestojí o řidičský průkaz, proč se nenamáhají odstěhovat od rodičů a proč dávají přednost sebeukájení s pornoherečkou na obrazovce před schůzkou se skutečnou ženou. Rozhodli jsme se to prozkoumat.

V téže době mě požádali organizátoři každoroční konference TED s heslem „Myšlenky, které stojí za to šířit“, abych v pěti minutách pohovořil na téma, které si sám zvolím. Rozhodl jsem se nastítnit otázky, kterými jsem se právě zabýval. Na závěr krátkého, leč provokativního vystoupení v roce 2011 jsem dal najevo, že mým hlavním cílem na konferenci je zvýšit povědomí o tomto problému, a zejména pohnout veřejnost k tomu, aby podnikla kroky proti hrozící katastrofě. Proslov byl tehdy přijat s nadšením, a protože Nikita jako moje asistentka byla s celou problematikou velmi dobře obeznámena, napsali jsme v roce 2012 společně pro TED krátkou e-knihu s názvem *The Demise of Guys* (Kam se poděli chlapi?), inspirovanou mým projevem. Chtěl jsem naší kontroverzní polemikou vyvolat diskusi na dané téma a přimět ostatní, aby se pustili do výzkumu nejrůznějších rozměrů a dopadů těchto tendencí.

Tato kniha je vlastně jakýmsi rozšířením publikace *The Demise of Guys*, v níž se hlouběji zaobíráme mladými muži dneška a podhoubím problémů, do nichž se dostávají. Kniha *Odpojený muž* je tematicky rozdělena dle symptomů, příčin a řešení tak, aby byla pro čtenáře přehlednější a snáze se v ní mohli orientovat.

Byli jsme si s Nikitou dobře vědomi toho, že k takovým tématům je třeba přistupovat z různých úhlů pohledu. Naše kniha spojuje pohled mladé ženy z generace Y, která vyrůstala v době rozmachu a neustálých změn informačních technologií, a staršího muže s hromadou životních zkušeností, ale těžili jsme rovněž ze spolupráce se spoustou mladých dneška. Vypracovali jsme online dotazník s množstvím otázek týkajících se různých aspektů zmiňovaných v knize *The Demise of Guys*. Další dotazník opět spojený s tímto tématem jsme rozšířili prostřednictvím portálu TED Talk a ptali jsme se

v něm například: „Jak změnit školní prostředí, aby zaujalo a vtáhlo dospívající muže?“ či „Jak je vést ke zdravému a sociálně prospěšnému způsobu života?“

Je velmi pozoruhodné, že se tohoto průzkumu během necelých dvou měsíců zúčastnilo na dvacet tisíc lidí. Přibližně tři čtvrtiny respondentů (76 %) byli muži, více než polovina z nich ve věku mezi 18 a 34 lety. O své pocity a názory na tuto problematiku se s námi nicméně podělili lidé všech věkových kategorií, nejrůznějšího původu i obou pohlaví. A tisíce respondentů vedl náš výzkum k tomu, aby připojili osobní komentáře, ať už krátké, v jedné větě či celostránkové. Všechny odpovědi jsme pečlivě prostudovali a následně některé z respondentů kontaktovali a požádali je o osobní rozhovor. O jejich názory a zkušenosti se s vámi rovněž podělíme později. Nejdůležitější a nejzajímavější momenty z výzkumu najdete v příloze I této knihy. Doporučujeme k nahlédnutí také dodatečné pomocné statistiky, které jsou umístěny v závěrečných poznámkách.

Naším hlavním cílem je obohatit toto téma o nové informace a vtáhnout do diskuse o něm co nejširší veřejnost. Psali jsme svou knihu se záměrem zevrubně se podívat na to, jak se lidstvo postupně přizpůsobuje technologiím, najít řešení nastíněných problémů a inspirovat mladé muže a ty, jimž na nich záleží, aby se nebáli projevit a pokusili se provést ve svém i jejich životě a okolním světě pozitivní společenské změny.

Úvod:

Jen tak plout s proudem

Proč tady tak sedíte a tváříte se jako obálka, na které schází adresa?

— Mark Twain, americký spisovatel 19. století

Pro nás všechny se svět tam venku neustále mění, ale za všemi těmi probíhajícími ekonomickými, společenskými a technologickými změnami zaostávají čím dál víc právě mladí muži. Na rozdíl od žen a jejich emancipačních hnutí se muži nikdy nezformovali, aby zaktualizovali a pozměnili svou roli ve společnosti. Místo toho se setkáváme s rekordním počtem mladých mužů, kteří pohořeli ve škole, neobstojí před dívkou, selhávají coby sexuální partneři. Není třeba chodit nikam daleko, každý z nás zná nějakého výtečníka nebo nešťastníka, který s něčím zápolí. Možná nemá dotyčný potřebu vynikat ve škole, trpí nějakou emoční poruchou, nedokáže vyjít s ostatními lidmi, má jen málo skutečných přátel, a už vůbec ne v ženském vydání, může být členem nějaké party. Nebo už dokonce skončil ve vězení. Možná je to váš syn nebo příbuzný. A možná jsi to ty.

Ptát se, co je špatně, kde je problém a proč nejsou dnešní mladíci motivovaní stejně, jako bývali jejich předchůdci, není tak docela namístě. Mladí muži motivovaní jsou, jen ne tak, jak by si lidé kolem nich představovali. Západní společnosti vyžadují muže čestné a bezúhonné, proaktivní občany, kteří jsou plně zodpovědní sami za sebe, kteří spolupracují s ostatními s cílem zlepšit svou společnost a národ jako jeden celek. Ironií však je, že společnost sama těmto mužům neposkytuje žádnou podporu, odborné vedení či prostředky k tomu, aby v nich probudila zájem o to, jak těchto vznešených cílů dosáhnout. Ve skutečnosti právě společnost – od politiky přes média, školu až po rodinu – nejvíce přispívá k jejich upozadění, protože tlumí jejich intelektové, tvůrčí a společenské schopnosti a dovednosti již od samého počátku. Podstatou této ironie také je, že muži hrající ve společnosti významnou roli naprosto odmítají vpustit mezi sebe své mladší partnery a upírají jim šanci prosadit se.

Kdykoli se snažíme porozumět komplexnímu lidskému chování a objasnit ho, je nezbytné zanalyzovat situaci ve třech krocích: zaprvé – co vnáší *jedinec* do tzv. behaviorálního kontextu, jaké jsou jeho dispozice; zadruhé – co konkrétní *situace* dokáže z daného jedince dostat, jak mu umožní projevit se a co v něm naopak potlačí; a zatřetí – jak stávající *systém* rozložení sil tyto situace vytváří, zachovává nebo upravuje. Tento typ analýzy jsem představil ve své knize *Luciferův efekt* a pomohl mi najít důvod surového chování strážných při experimentu se studenty ve Stanfordské věznici

a také důvod brutálního zacházení americké vojenské stráže v iráckém vězení v Abú Ghrajb. V rámci našich snah porozumět důvodům, proč dnešní mladí muži selhávají ve studiu, společensky i po sexuální stránce, se musíme nejprve zaměřit na některé jejich povahové rysy, jakými jsou nesmělost, vznětlivost a nedostatek svědomitosti. Dále budeme brát v úvahu faktory situační, mezi něž patří velmi rozšířený život v neúplné rodině bez otce, snadná dostupnost vzrušujících videoher a volný přístup k pornografii na internetu. Nakonec se zaměříme na faktory systémové, které problematiku činí ještě složitější, jako například politické a ekonomické důsledky právního systému, který uznává práva žen, ale nezohledňuje nijak speciálně práva mužů, dále fyziologické změny způsobené životním stylem a prostředím, jejichž vlivem se v mužském těle snižuje množství testosteronu a roste množství estrogeneru, dopad médií, nedostatek pracovních příležitostí způsobený ekonomickou krizí a všeobecný úpadek školství v mnoha zemích, které nedokáže vytvářet podnětné prostředí, jež by v chlapcích vzbuzovalo dostatečný zájem a přirozenou zvědavost.

Takové ohrožení hned ze tří stran způsobilo, že mnoho dnešních mladých pánů postrádá smysluplný směr a cíl a základní společenské dovednosti. Spousta z nich zůstává u rodičů a nechává se jimi živit, přestože je jim dvacet, nebo dokonce třicet let, uměle si prodlužují dobu dospívání ve věku, kdy by už měli budovat kariéru a zakládat rodinu.¹ Synáckové raději zůstávají pod rodičovskými křídly, než aby vylétli z hnízda a snažili se ve světě plném nejistoty založit své vlastní.

Vinou ekonomického propadu napříč celým světem se mladým lidem jistě dostává méně a méně šancí najít zaměstnání, ve kterém by prokázali své schopnosti a profesionální dovednosti. Klesající naděje na uplatnění představuje problém jak pro muže, tak pro ženy, přesto mladé ženy pod třicet let poprvé v historii překonávají své vrstevníky jak v oblasti akademických úspěchů, tak v oblasti finanční. Až o pětadvacet procent více mladých mužů než mladých žen žije ve společné domácnosti s rodiči.² A protože mladé dámy jsou mnohem lépe schopny se zabezpečit finančně v porovnání s muži srovnatelného věku, nacházejí stále hůře protějšky s obdobným postavením, kteří by splňovali genderová očekávání, což silnější pohlaví obratem ještě víc sráží. Chlapeckost nadále vnímáme skrze hegemonii, a pro mladé muže tak vlastně neexistují společensky přijatelné alternativy k roli válečníka a chleboďárce. Všechny potenciální nové role ohrožují tradiční koncept mužnosti a mužství, a toho, kdo je přijme, čeká despekt ze strany souputníků a pokles uznání a milostných příležitostí u něžného pohlaví.

K nejběžnějším případům patří otcové na rodičovské dovolené, u nichž se okamžitě hledá osobní neúspěch, pohlíží se na ně jako na „hodné“ kluky, o něž ženy nestojí. Když jeden z otců v domácnosti komentoval stigma otcovské dovolené v článku pro *New York Times*, přiznal, že by na přijímacím pohovoru budoucímu zaměstnavateli raději řekl, že byl ve vězení, než že zůstal doma a pečoval o děti.³ V blogosféře se to hemží stížnostmi žen na naprostý nedostatek hodných a ohleduplných chlapců, s nimiž

by to mohly zkusit, a stejně tolika stížnostmi „hodných a ohleduplných“ mužů, kteří chtějí radu, jak zvát na rande, protože dostávají košem s tím, že jsou *příliš* hodní, příliš pasivní, nebo že se snaží za každou cenu. Muži jsou v pasti, nevědí, jací mají vlastně být, a obě poloviny lidstva o to hůře hledají společnou řeč rovnocenných partnerů.

Pro všechny tyto nové potíže a nesnáze, kterým musejí mladí muži čelit v měnícím se a nejistém světě kolem, se mnozí z nich rozhodnou izolovat na mnohem bezpečnějším a uspokojivějším místě, kde mají kontrolu nad výsledky své činnosti, kde neexistuje strach z odmítnutí a kde jim jejich dovednosti přinesou uznání.

A přestože se část z nich zcela vědomě rozhodne dát požadavkům společnosti vale, jako například hnutí *Men Going Their Own Way* (Muži kráčející vlastní cestou), uchylují se dospívající a mladí mnohdy podvědomě do bezpečí videoher a pornografie, kde mohou být pány situace. Stávají se mistry v hraní her, pilují své dovednosti a díky nim pak dosahují ve světě her vyššího statusu a respektu. S tímto jevem se u dívek neseťkáváme, ty většinou podobnému soutěžení nepřikládají žádnou váhu, nesnaží se získat si obdiv a úctu prostřednictvím zdokonalování hráčského umu. A na hráčských fórech se od hráček příliš neočekává. Muži navíc mnohem snadněji hrám podléhají. Když ruský badatel Michail Budnikov analyzoval sklony k závislosti na počítačových hrách a rozdělil je na nízkou, střední a vysokou míru rizikovosti, zjistil, že dívky lehce převládají ve skupině středního rizika, zatímco ve skupině s rizikovostí vysokou je chlapců třikrát více než dívek (respektive 26 % chlapců oproti 8 % dívek).⁴

Nemáme naprosto nic proti počítačovým hrám samotným, jistě jsou v mnohém přínosné a prospěšné. Naše obavy nastupují tehdy, hrají-li se přes míru, zejména pak v úplné sociální izolaci, protože v takovém případě se negativně podepisují na schopnostech a zájmu rozvíjet normální mezilidské vztahy. S nadměrným hraním her úzce souvisí velké množství problémů, jakými mohou být například obezita, sklony k násilnostem, úzkost, špatné školní výsledky, sociální fobie, nesmělost, impulzivnost a deprese.⁵ Rozmanitost a intenzita akce ve videohrách způsobují, že chlapci vnímají další součásti běžného života – například školu – jako poměrně nudné, což vede k poklesu výkonů při výuce a ve škole celkově, a s tím potom souvisí potřeba léčby poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a přidává se další smyčka do hrozivého bludného kruhu, o němž budeme ještě hovořit.

Pornografie způsobuje v životě chlapců rovněž zmatky. Porno samo o sobě nepředstavuje závažný problém pro občasné diváky nebo pro osoby, které mají již svou vlastní sexuální zkušenost a dokážou si ji samy porovnat s tím, co vidí na obrazovce. Pro mladíky, kteří dosud žádnou skutečnou sexuální zkušenost neměli a ani se jim nedostalo sexuální výchovy, může sledování porna znamenat vážný problém. Jak jsme zjistili, spousta z nich spojuje svou představu o sexuálním životě s tvrdým pornem z obrazovek, ne se skutečnými lidmi. V průběhu našeho výzkumu se nám mnoho mladých mužů svěřovalo, jak jim porno poskytl pokřivený nebo nereálný

pohled na to, co by měly sex a intimita obnášet, a jak pro ně bylo následně obtížné a téměř nemožné se vzrušit s opravdovou partnerkou. Pro valnou část z nich může být skutečný pohlavní styk čímsi cizím, může v nich vyvolávat úzkost, protože při něm potřebují mimo jiné komunikační dovednosti, musí zapojit celé své tělo a jsou nuceni „spolupracovat“ s jinou bytostí z masa a kostí, s bytostí, která má své vlastní sexuální i milostné touhy a potřeby. Jiní nám vyprávěli, jak se jim porno podepsalo na dalších stránkách života – mezi jinými například na koncentraci či pocitu vnitřní pohody. Když se rozhodli přestat se sebeukájením při pornografii, zaznamenali velké pozitivní posuny v životě i v názorech. Tohoto fenoménu si povšimli také někteří odborníci. Fyziolog Gary Wilson, tvůrce internetových stránek o vedlejších účincích sledování pornografie YourBrainOnPorn.com a autor stejnojmenné knihy o budování závislosti na pornografii, sesbíral stovky vyjádření na internetových fórech, kde mladí muži sami komentovali své zkušenosti s tímto druhem abstinence. Líčili, jak se zásadně snížila jejich sociální úzkost, zvýšila se jim sebedůvěra, byli schopni udržovat oční kontakt a mnohem snáze navazovat vztahy se ženami. Často zmiňovali, jak znovu získali chuť do života, snáze se soustředili, zmírnily se jejich deprese a zesílila erekce a sexuální výdrž, když na nějakou dobu přestali se sledováním porna a doprovodnou masturbací.⁶

Stejně jako v případě videoher zdůrazňujeme, že problémem je pouze *nadužívání* pornografie. Je však velmi obtížné stanovit, co je to nadužívání. Přestože se objevují stále nové studie, které se zabývají fyzickými a psychickými účinky porna na dospělého člověka, neberou zpravidla v potaz změny osobnosti a další vnější faktory a až na příležitostné průzkumy neexistují ani podobné studie, které se zabývají dětmi mladšími osmnácti let. Je také velmi obtížné najít kontrolní skupinu mladých lidí v tomto věku, která ještě nikdy žádné porno nesledovala. Jedna studie univerzity v Montrealu chtěla porovnávat jedince, kteří již porno sledovali, s těmi, kteří nikdy v životě žádné neshlédli, a nebyli schopni najít na celé univerzitě jednoho jediného dvacetiletého, který by porno neviděl.⁷

Většina zdravotnických a psychologických společností navíc oficiálně nepovažuje porno za něco, na čem by si mohl člověk vytvořit závislost. V některých kruzích se zahrnuje do IAD (*Internet Addiction Disorders*) – chorobné závislosti na internetu, která byla nedávno uznána jako porucha chování.⁸ Navzdory tomu se stále více mladých lidí, většinou mužů, vyjadřuje k tomu, jak pornografie ovlivňuje jejich motivaci, soustředění, sociální a sexuální schopnosti a vnímání světa.⁹ A získané výpovědi nelze ignorovat. Popisované příznaky jsou skutečné a neměly by se zavrňovat jako pouhá etapa jejich života nebo něco, co si namlouvají.

Netvrdíme ovšem, že ženy videohry nehrají nebo že nesledují porno. Ano, dochází k tomu, ale ne tak často jako u mužů. Sledování porna je definitivně mužskou záležitostí. Vědci Ogi Ogas a Sai Gaddam pro svou knihu *A Billion Wicked Thoughts*

(Miliarda hříšných myšlenek), v níž se snažili zmapovat lidské touhy, pečlivě zkoumali více než 400 milionů hledání na internetu a zjistili, že 55 milionů z nich (okolo 13 %) mělo erotický obsah. Kdo ho na internetu vyhledával? Uhádli jste, muži (většinou). Jelikož více žen než mužů hledalo na internetu erotické příběhy, usoudili Ogas a Gaddam, že muži dávají přednost sledování erotických obrázků a videí, a to dokonce šestkrát častěji než ženy. Skutečně, na populárních placených stránkách, jakými jsou například Brazzers a Bang Bros, je návštěvnost ze 75 % mužská, když ale dojde na úhradu, jsou pouze 2 % platebních karet vedena na ženské jméno. CCBill, oblíbená platební brána využívaná pro platby za stránky pro dospělé, označuje ženská jména jako možnou falešnou identitu.¹⁰

Proč dochází k těmto rozdílům? Vždyť je jistě mnoho ženských znalkyň pornografie a existují také muži, kteří milují erotickou literaturu. Ogas a Gaddam důvod odhalili důkladným rozborem schopnosti vzrušit se: mužům k tomu stačí jedna z alternativ, ale ženy potřebují ke vzrušení soubor jistých kvalit. Jinými slovy u mužů funguje jednoduchý podnět vzrušení: luxusní poprsí NEBO kulatý zadeček NEBO sexy „eMCéBéPěčko“ (neboli máma, co bych píchal), zatímco ženy potřebují podnětů více: přitažlivý A vhodný potenciální otec A sebevědomý. Třebaže většina žen bude vzrušena po stránce fyzické v podstatě u jakéhokoli typu porna, psychicky se vzruší pouze v případě, kdy jsou dosažena a splněna všechna jejich měřítká. Žena se navíc musí sama cítit v bezpečí A okouzující A tělesně fit. Princip NEBO umožňuje mužům využít všechny příležitosti k sexu. Ženy ve stejném módu nefungují. Například ve stresujícím prostředí mužské libido stoupá, zatímco ženské naopak klesá. Mužský mozek odděluje sex a milostný román, v mužském mozku se veškeré vnější podněty sjednocují, zatímco ženy oddělují mentální vzrušení od fyzického.¹¹ Muži a ženy se všímají rozdílných erotických podnětů, mají odlišný způsob zpracování podnětů a jinak se chovají v reakci na tyto podněty.

Když se podíváte na to, proč mladí muži hrají videohry a sledují porno, shledáte, že tyto faktory jsou jak příznaky, tak i příčinami jejich celkového úpadku. Jde o reciproční kauzalitu, kdy určitá osoba sleduje obrovské množství porna a hraje počítačové hry, čímž se u ní zvětšují a rozvíjejí sociální, sexuální a motivační problémy, které ji zpětně vedou ke hrám a pornu. Bludný kruh sociální izolace se uzavírá. Máme velkou obavu z toho, že budou vznikat ještě provokativnější a živější videohry a pornofilmy, obáváme se, že se skutečný život propojí s virtuální realitou a stvoří mnohem egocentričtější mladé muže. Muže, kteří žijí ve svých pečlivě vytvořených digitálních světech.

I nezdravé ulpívání na jednom ze zmíněných druhů zábavy může způsobovat problémy v životě, ale kombinace nadměrného hraní videoher se sledováním porna vytváří smrtící dvojici, kvůli níž se takto závislí stahují ze všech ostatních aktivit všedního života, odcizují se společnosti a jsou naprosto ztraceni, dojde-li na mezilidské vztahy, zejména pak se ženami a dívkami.

Porno a videohry jsou návykové, ne však ve stejném smyslu jako jiné závislosti. V případě závislosti na alkoholu, drogách nebo v případě gamblersství chcete víc a víc téhož, ale v souvislosti s pornem a videohrami chcete totéž..., ovšem v různých obměnách: potřebujete změnu, abyste se dokázali obdobně vzrušit. Tento jev nazýváme *závislost na vzrušení*: abyste dosáhli stejné stimulace, potřebujete stále nový materiál, zíráte-li na tytéž obrázky pořád dokola, brzy to s vámi ani nehne. Klíčová je originalita vizuálního prožitku. Pornografický i herní průmysl je připraven poskytovat uživatelům nekonečné variace, a je jen na každém jedinci, nakolik bude schopen najít rovnováhu mezi těmito digitálními prostředky zábavy a dalšími činnostmi, které život nabízí – zejména těmi, které podněcují tvořivost a činorodost, ne pouze konzumaci.

Rozptýlení je dvousečná zbraň. Dnešní člověk má na dosah mnohem více informací, než jsme kdy předtím měli, ale zároveň se vinou toho může ztrácet v alternativních světech. Ty zpravidla nebývají zdaleka tak účinné a skvělé, jak o sobě tvrdí. Jen poskytují více rozptýlení. Například v jedné newyorské restauraci nemohli přijít na to, proč za uplynulých deset let obsloužili totéž množství zákazníků, přestože přijali více zaměstnanců a snížili počet nabízených položek na jídelním lístku. Když se podívali na výsledky sledování z roku 2004 a na výsledky z roku 2014, zjistili, že to zase taková záhada není. Zákazníci tu v roce 2014 trávili dvakrát tak delší dobu, protože si fotili jídlo na talíři, fotili sami sebe, žádali číšníky, aby je vyfotili s přáteli a aby se s nimi vyfotili sami, takže jídlo mezitím vystydlo a muselo se poslat zpátky do kuchyně a nechat ohřát.¹²

Jednou z našich silných i slabých lidských stránek je přirozený sklon přesouvat pozornost z jedné věci na druhou. Děláme to proto, abychom mohli pozorovat a sledovat všechno, co se děje kolem nás. Máme-li vše kdykoli k dispozici „na kliknutí“ na internetu, tento sklon se zhoršuje a mizí. Cloudy – virtuální úložiště přístupná z webu – fungují jako náš druhý mozek, kam si můžeme uložit naše vzpomínky a úkoly a můžeme se tak soustředit pouze na přítomnost namísto minulosti či budoucnosti. Jsou to úžasné technologie, které jsou všude tam, kde jsme my, můžeme je kdykoli použít, ovšem máme-li k nim přístup. Druhou stranou mince však je, že se začínáme mnohem více soustředit pouze sami na sebe a méně si uvědomujeme okolní svět a ostatní lidi, protože si nemusíme pamatovat spoustu různých detailů, které s nimi souvisí, možná se nám i zdá, že ani nedokážou naplnit naše momentální potřeby.

Neuropsycholog Ian Robertson provedl průzkum na vzorku tří tisíc lidí a zjistil, že téměř každý z dotázaných ve věku nad padesát let si pamatoval datum narození svého příbuzného z hlavy, zatímco lidé ve věku do třiceti let si pamatují stejný údaj v méně než polovině případů. Ostatní museli zapátrat v mobilním telefonu. Clive Thompson, přispěvatel do amerického měsíčníku *Wired*, říká, že problém naprosto vystihuje gesto „hledám-li odpověď na otázku, sáhnu si do kapsy“. Tím, že si do počítače stahujeme

veškeré údaje, máme v paměti méně a méně základních věcí. Thompson přemítá nad tím, zda naše rostoucí závislost na počítačové paměti nenaruší další způsoby chápání světa, eventuálně zda nemůže způsobit to, že se lidé stanou mentálně neschopnými ve chvíli, kdy budou odpojeni od sítě.¹³ Ať má pravdu nebo ne, přemísťování našich myšlenek a vzpomínek do úložišť počítačů a na internet bude stále běžnější a bude představovat čím dál výraznější problém, už z toho důvodu, že se s počítačem a internetem setkávají pravidelně stále mladší a mladší děti.

Četba a psaní ožívuje v lidech jejich životní prožitky a vlastní povahu díky promyšleným úvahám, reflexím a představivosti. Napsat cokoli rukou je jev určený téměř k vyhynutí a knihy a noviny ve své původní formě začínají být čímisi zastaralým. Mnoho novin či časopisů buď úplně skončilo, nebo se přesunuly na web a využívají jej jako způsob sdělování svého obsahu čtenářům. Je to samozřejmě výborná zpráva pro lesy, do kterých ale mladí lidé paradoxně vůbec nechodí. Místo toho se našim hlavním společníkem a oblíbeným místem návštěv stal web, prostor, kde hledáme, zpracováváme a sdílíme informace. Nejsou-li firmy či média přítomné na internetu, tvrdě za to platí ztrátou zákazníků či čtenářů, klesá jim zisk z prodeje a přicházejí o tržby od společností, jejichž reklamy by mohly uveřejňovat. A stejně tak klesá zájem studentů o školy v klasickém stylu, které nabízejí statickou náplň výuky se zastaralými technologiemi.

V roce 2013 zveřejnila Americká pediatrická akademie (AAP) zprávu vypovídající o tom, že děti nyní tráví mnohem více času s nejrůznějšími médii než ve škole: „vedle spánku je to nyní hlavní aktivita dětí a mládeže“. Nerovnováha byla dokonce ještě větší v případě, že měl adolescent ve svém pokoji televizi, což samozřejmě většina z dětí měla. Přesto AAP věří, že média dokážou být takzvaně prosociální a učit děti etnické toleranci a také nabízet množství různých sociálních dovedností. AAP doporučuje dětem sledovat televizi ne více než hodinu až dvě denně.¹⁴ Zároveň však poukazuje na to, že mnoho mladých lidí tráví před obrazovkou pětkrát až desetkrát více času a jejich mozek tomu začíná přivykat.

Sherry Turkleová, kulturní analytička a zakladatelka iniciativy „Technologie a naše já“ na Massachusettském technologickém institutu říká, že všechny ty tweety, textovky a online chaty se nesčítají do jedné úplné konverzace, protože pouze prostřednictvím hovoru s druhými se učíme vytvářet si vlastní vnitřní dialog. Tudíž omezená „dálková“ komunikace s jinými lidmi může omezit naši sebereflexi a vnitřní uvažování. Podle Turkleové jsou lidé nuceni zapřádat skutečný hovor stále méně často, až se někteří z nich domnívají, že k životu vlastně není přímá komunikace se skutečnými lidmi potřeba.¹⁵

Naše schopnost zapojit vnitřní myšlení k tomu, abychom porozuměli tištěnému materiálu či vedli dlouhé hovory, se vytrácí a zároveň s tím se fyzická povaha našeho mozku adaptuje na krátké a stručné úryvky informací. Čím více je po nás

požadováno, abychom přesouvali pozornost z okamžiku na okamžik, tím méně jsme schopni prožívat niternější emoce včetně empatie a soucitu. Zakrnělé city v kombinaci s nedostatkem účasti a propojení s jinými lidmi mohou oklestit budoucí společenské a milostné vztahy, u nichž se s čistě povrchními úvahami neobejdeme.

V průběhu uplynulých deseti let se ovšem tento přístup rozmáhá i mezi dospělými, mnoho mužů nedokázalo v tomto směru společensky a mezilidsky dospět, mají problém jednat se ženami jako se sobě rovnými, ať už s kolegyněmi, přítelkyněmi, kamarádkami, partnerkami, milenkami, nebo dokonce milovanými manželkami. Někteří z nich upřednostňují společnost mužů před společností žen. V průběhu našeho průzkumu jsme zjistili, že mnoho mladých mužů nemá zájem o dlouhodobé partnerské vztahy, sňatek či otcovství, netouží ani stát se hlavou rodiny – částečně i proto, že značné procento z nich vyrůstalo v rodině, kde scházel otec, ať už emocionálně nebo fyzicky. Jiní zase nejsou schopni postavit se na vlastní nohy a žijí nadále s rodiči a čekají, až jim „to vyjde“ nebo až si něco našetří.

A spousta mladých mužů, kteří si přece jen dokážou najít partnerku, má pocit, že není třeba dělat pro vztah nic víc než se občas objevit. K popisu mužské „impotence“ tak přibýly další pojmy jako „věčné dítě“ a „puďlík“, popisující muže, kteří emočně nedospěli a nejsou schopni se sami o sebe postarat. Situaci reflektuje také Hollywood a točí snímky o téhle nepoužitelné sortě až komicky zoufalých mužů. Filmy jako *Zbouchnutá*, *Lemra líná*, *Pařba ve Vegas* či *Týden bez závazků* představují muže jako nahraditelné zboží, žijící pouze pro bezduchou zábavu, kámošství a spřádání nerealizovaných plánů, jak si zasouložit. Jejich ženské protějšky bývají naopak atraktivní, cílevědomé a duševně vyzrálé, vědí, v čem a jak vyniknout, a dovedou tomu přizpůsobit svůj život. Pocitem, že mám nárok bez práce dostat všechno, co chci, jen proto, že jsem muž, ovšem už předem zatloukám hřebíček do rakve potenciálnímu vztahu, neuloví-li mě taková, která sáhne po sebeneschopnějším ztroskotanci, jen aby nezůstala sama.

Rádi bychom si proto posvítili na příznaky a příčiny těchto nepřiliš slibných tendencí, objasnili, jak se k nim společnost dopracovala, a nastínili širší souvislosti řešení, která se budeme snažit předeštit ve třetí části naší knihy.

ČÁST I

PŘÍZNAKY

1.

Rozčarování školou

David Brooks, autor sloupků v *New York Times*, napsal, že věk informatiky je osvobozující, protože nám umožňuje přehodit evidenci všedních povinností na „kognitivní sluhy“.¹ Do budoucna má v něčem pan Brooks asi pravdu. Ale prozatím, byť tato možnost zaúkolovat někoho či něco jiného svým způsobem osvobozující jistě je, spoluvytváří svět „chytrých telefonů a tupých lidí“² řečeno příznačně pregnantním bonmotem Garyho Turka. Potíž s takovým osvobozením myslí, jak vysvětluje Nicholas Carr, autor knihy *The Shallows* (Nebezpečná mělčina),³ totiž spočívá v tom, že „přívrženci vnějších úložišť paměti zaměňují tu operační s dlouhodobou. Pokud člověk nedokáže zabudovat údaj, myšlenku nebo zkušenost do dlouhodobé paměti, nedokáže ani ‚osvobodit‘ mozek a uvolnit v něm místo pro další úkoly.“ Carr tvrdí, že ukládání čehokoliv do dlouhodobé paměti ani v nejmenším nebrzdí naše mentální schopnosti, naopak spíše zvyšuje úroveň inteligence, protože umožňuje snadněji vstřebávat nové myšlenky a dovednosti do budoucna. Jinými slovy si myslíme, že jsme chytřejší, než tomu doopravdy je.

Celá naše kultura ztrácí schopnost udržet dlouhodobě pozornost. Čím více toho ukládáme mimo vlastní paměť, tím méně si toho pamatujeme, a tím pádem toho i mnohem méně víme. Přestože 76 % Američanů říká, že denně sledují, poslouchají nebo čtou zprávy, méně než polovina z nich se dostane dál než za hlavní titulky.⁴ Mohou tedy žít v domnění, že vědí. Přesvědčení, že vím všechno, přestože mám vlastně jen povrchní znalost, je velmi nebezpečné. Jeden anglický profesor v důchodu si posteskl, že ke konci jeho kariéry si také někteří z jeho studentů mysleli, že rozumějí všemu, ale když je následně vyzval, aby téma blíže popsali, začali koktat a nebyli schopni ze sebe nic vysoukat. Jeden student dokonce opustil seminář, protože odmítl předělat svou práci. A právě takový přístup „vzdám se dřív, než se o něco pokusím“ se nyní šíří mezi mladými muži jako epidemie.

Můžete namítnout, že kluci flákali školu a dělali svým učitelům peklo na zemi odjakživa. Nedávno proběhla rozsáhlá analýza více než tří set průzkumů, které odrážely