

ONLINE ZÁVISLOSŤ DEKONŠTRUOVANÁ

Tomková Jarmila

Abstrakt

V príspevku sú stručne zhrnuté výskumné zistenia o online závislostiach, prediktorech závislého používania internetu, konkrétne používania sociálnych sietí a počítačových hier. Autorka však najmä upozorňuje na nevyhnutnosť rozširovať kontext online závislostí na širšiu životnú situáciu používateľov a ich rodín. Poznanie faktorov zraniteľnosti detí a dospelých je jedna vec, kľúčové pre zmenu je však často dekonštruovať a depatologizovať to, čo sa na prvý pohľad javí ako problém. Argumenty sú ilustrované príkladmi z autorkinej praxe s klientmi v individuálnej a rodinnej terapii. Prečítate si príklad adolescenta, ktorému závislosť na počítačových hrách zachránila život a nakoniec jedného dňa ako lusknutím prsta „neexistovala“ a tiež príklad, kde počítačová hra Minecraft bola použitá ako nástroj, jazyk a prostredie pre terapiu, v ktorej sa problém s excesívnym hraním Minecraft-u jednoducho rozpustil. V oboch prípadoch šlo o terapiu, ktorá sa nezameriavala na eliminovanie online závislosti, ale na úpravu životnej situácie, vzťahov, vlastnej kompetencie a bezpečia a v dôsledku toho sa excesívne/závislé hranie zmenilo na primerané a slobodné hranie.

Kľúčové slová: online závislosť, naratívna psychoterapia, závislosť od online hier, identita, dekonštrukcia

Závislosť od používania internetu

Prienikom vysokorýchlostného internetu vyvstala potreba zorientovať sa v tom, ako môžu deti a rodiny jeho príležitosti maximalizovať a zároveň ich využívať čo najbezpečnejšie. Jednou z oblastí znepokojenia verejnosti je nadmerné používanie internetu deťmi a dospelými a s tým súvisiace závislosti od aktivít sprostredkovaných internetom.

Napriek tomu, že deti a dospelí trávia online aktivitami veľa času, samotný rozsah používania ešte nevytvára dostatočne o závislom používaní internetu (Griffiths, 2014), teda o povahe vzťahu (s látkou, činnosťou, stavom, objektom túžby). Ohľadom online závislostí je stále vedená živá vedecká polemika o tom, či je opodstatnené ju vyčleniť ako samostatnú diagnostickú jednotku alebo ide o špecifický symptóm či podobu inej zásadnejšej poruchy. Napriek pôvodne uspokojivému a dominantne používanému diagnostickému rozlíšeniu Youngovej (1998), vedecké bádanie v oblasti internetu a online technológií prináša vďaka neustálemu pokroku stále nové poznatky. Preto panuje nejednoznačnosť v diagnostických kritériách online závislosť zostala nezaraďovaná do diagnostického manuálu DSM-5, obsahuje len návrh novej diagnózy 'závislosť na online počítačových hrách' (Blinka a kol., 2015). Weinstein, Lejoyeux (2010) v metaanalýze abstrahovali z existujúcich definícií online závislosti tieto spoločné komponenty: 1) excesívne používanie internetu spojené so zanedbávaním základných potrieb a stratou pojmu o čase; 2) výrazný stav diskomfortu (depresívny stav, napätie, hnev) pri znemožnení aktivity; 3) rastúcu toleranciu; 4) negatívne následky v živote človeka ako napr. zanedbávanie záujmov a povinností, únava, hádky, narušenie vzťahov, izolácia, klamanie o hraní. Domnievajú sa, že z doterajších dôkazov možno minimálne pri online hrách hovoriť o behaviorálnej závislosti (Weinstein a kol., 2014). V štandardnej diagnostike existuje nástroj na posúdenie závislosti: AICA-C, Assessment of Internet and Computer Game Addiction - Checklist (Wilfling a kol., 2012).

Výskyt excesívneho používania internetu a závislosti od online hrania súvisí s vekom. Napriek tomu, že mladší školský vek je typický hrou, o online závislosti je relevantné hovoriť až od staršieho

školského veku. Mnohí rodičia sa znepokojujú nástočivosťou detí pri online hrách a množstvom času, ktorý hraním trávia. Napriek tomu len výnimočne v tomto veku možno hovoriť o závislosti od internetu v klinickom zmysle. V štúdiu EU Kids Online bolo zistené, že len 1% 11-ročných detí prejavuje všetky symptómy excesívneho používania internetu a 78% nevykazuje žiadne z týchto symptómov. Ak sa u detí v mladšom školskom veku vyskytne online závislosť, je nutné zamýšľať sa nad kvalitou rodinných vzťahov a starostlivosti, vylúčiť prípadnú vážnejšiu rodinnú dysfunkciu, zanedbávanie a pod. Dieťa s neuspokojenými základnými potrebami ich môže záložne saturovať aktivitami na internete (Blinka a kol, 2015).

Najväčšia prevalencia excesívneho používania internetu je vo veku dospelovania (13-20 rokov). V tomto období sa internet môže stať prostriedkom (záložného) uspokojenia potrieb ako aj miestom, kde sa prejavuje prípadná patológia. Je možné predpokladať, že závislosť/excesívne používanie internetu je spojené s jednou alebo viacerými nezvládnutými vývinovými úlohami (Erikson, 2002), ktorými sú pre tento vek: vytvorenie relatívne stabilnej identity, rozvinutie uspokojivých vzťahov s rovesníkmi vrátane blízkych a intímnych vzťahov, primerané zvládnutie sexuality. Najčastejšími oblasťami online závislosti v tomto veku sú sledovanie videí, navštevovanie čítovacích miestností, sociálnych sietí a online hranie (Durkee a kol., 2012; Kuss a kol., 2013).

V niečom je základný mechanizmus online a offline hier podobný (plné vtiahnutie do hry/flow zážitok, rýchle striedanie stimulov a pod.), pri online rozhraní je však možné medzi prínosy hier pre hráča považovať aj sociálny aspekt: zdieľanie, výzvy a súperenie s ostatnými, komunikácia so spoluhráčmi a protihráčmi, zahrnutia do komunity. Hry sa obvykle nekončia zatvorením počítača a tak je možné v nich pokračovať dlhšie obdobie, čo môže byť ďalším významným faktorom baženia po vrátení sa k hre.

Prediktormi závislosti od online sociálnych sietí sa preukázali byť: prevaha kamarátstiev v online prostredí oproti kamarátstvám tvárou v tvár (a teda spoliehanie sa na internet ako na zdroj kamarátstiev), preferovanie online komunikácie pred offline komunikáciou, nižšia miera sebaúcty (Šmahela kol., 2012). Významnými faktormi sú aj vyššia extravertzia a nižšia svedomitosť, vôľa (NEO FFI) (Wilson, 2010).

Závislosť od online hier je zas vo významnom vzťahu s agresivitou, potrebou vyhľadávať podnety (sensation seeking), s úzkosnosťou ako črtou, úzkosťou ako situačným stavom a neuroticizmom. O niečo silnejším prediktorom bola úzkosť ako stav v porovnaní s osobnostnou črtou úzkosnosť. To vysvetľuje často impulzívne siahanie po hre v období zvýšeného napätia. Dospievajúci, u ktorých sa prejavuje závislé hranie, sú významne impulzívnejší, teda majú slabšie seba-ovládanie (Menhroof, Griffiths, 2010).

Závislosť na online hrách – rozšírenie kontextu

Laco (20): Excesívne hranie ako spôsob prekonania krízy

V mojej poradenskej a terapeutickej praxi využívam najmä naratívny smer systemických prístupov psychoterapie (Friedman, Combs, 2009). Na podnet školskej psychologičky ku mne zavítal Laco, mladý muž, u ktorého boli prítomné všetky zo spomenutých prediktorov závislého hrania počítačových hier, navyše boli prítomné závislosti v rodinnej anamnéze a pravdepodobne všetky diagnostické kritéria online závislosti. A preto práve na jeho príklade chcem online závislosti relativizovať.

Laco bol v tom čase značne úzkostný stredoškólák, najmä sociálne a situačne úzkostný, ktorý sa už druhý raz snažil vyštudovať strednú školu. Viac ako dva roky pracoval, aby mohol bývať samostatne, na internáte. Komunikuje veľmi stroho a napäto. Svoju žiadosť formuluje v zmysle "Pomôžte mi zlepšiť moje sociálne zručnosti. Nevieť to moc s ľuďmi, chcel by som si viac veriť." V začiatkoch terapie som Lacoovi ponúkla, aby mi rozpovedal niečo viac z jeho života, ako príbeh, ktorý ho doviedol až ku mne. Neskôr zreflekoval, že takto život nikdy nikomu nerozpovedal, ani sám si mnohé z toho dovtedy nevedomoval a väčšinu sekvencií o ňom nikto nevedel. Asi aj preto príbeh hovoril od udalostí z detstva a výrazne podrobne, ako seriál na pokračovanie. Pomáhala som mu pristavovať sa pri významných bodoch, v ktorých boli ukryté napríklad poznatky o jeho zdrojoch, húževnatosti. Klient tak mal možnosť pozerať sa na tieto udalosti aj z nových uhlov pohľadu a s mojou pomocou od nich postupne rozvíjal pre seba zmysluplnú sieť významov a vedomostí o sebe samom.

Nechal sa pristaviť vždy len "tak akurát", aby nestratil nič a zas rozprával ďalej. Už v danom procese to malo očividne liečivý, uvoľňujúci efekt. Laco očividne veľmi potreboval sebaoprotvrdenie a prijatie. Svedka k svojmu životnému príbehu. Nečudo, lebo ako hovoril, v rodine jeho trápenie nikoho nezaujímalo, medzi rovesníkmi bol skôr prehliadaný alebo šikanovaný.

Závislosť figurovala pomerne výrazne v rodinnej anamnéze klienta. Netýkala sa len jeho, ale celého rodinného príbehu. U jeho príbuzných šlo najmä o závislosť látkovú, od alkoholu. Rodičia boli rozvedení a žil od predškolského veku u otca, ktorý si rád vypil. Sám Laco návykové látky neužíva, vie čo dokážu narobiť so životom a nepáči sa mu ani to, keď jeho rovesníci pijú. On bol opitý s kamarátmi len výnimočne. Možno aj preto, že kamarátov nemá. Po strate zamestnania otca boli nútení opustiť Bratislavu a presťahovať sa k babke a strýkovi do malej obce na juhu Slovenska. Laco mal vtedy 15 rokov. Na dedine medzi rovesníkov nezapadol. Nikdy nebol veľmi spoločenský a teraz navyše nerozprával a nerozumel po maďarsky. Veľká zmena to ale nebola, bol šikanovaný počas celej histórie školskej dochádzky. Rodina bola v susedstve vnímaná ako 'problémová', vlastne sa za ňu hanbil. Z rozprávania vyplýva, že jeho dospievanie bolo veľmi nešťastné, depresívne, avšak nikoho to nezaujímalo. Keď sa presťahovali k babke na dedinu prišlo najhoršie obdobie. „Vtedy som hrozne žil, nerobil som nič iné okrem hrania, žiadne koničky, žiadne vzťahy. Učitelia hovorili, že som závislý na hrách. Mal som veľa hnevu na to, čo je okolo mňa, ale mnohé som nevedel zmeniť. Bol som dlho na dne. Myslel som aj na sebevraždu. Keď som hral hry, tak som nemyslel na problémy. Nemal som žiadne iné záujmy, nedokončil som ani školu, ktorú som začal...Nevedel som sa od toho všetkého odpútať, len hraním. Vtedy som na nič nemyslel.“

V živote Laca však došlo k jednoznačnému bodu obratu. V 18-tich sa odsťahoval od otca a babky. Začal rozvíjať život, ktorý si pre seba sám želaný. Zachránil sa. V terapii sa Laco vracal k bodom života, ktoré boli pre neho náročné, miestami až existenciálne ťažké. Ilustruje to sám metaforami ako „*Stál som nad priepasťou a váhal, či do nej skočiť*“, „*Tie plamene čo mám na sebe a cez seba- to som plný zlosti, horím, zhorím alebo vybuchnem*“, metafory strachu. Prevažne sa týkali situácií s rodinou, s otcom, bezmocnosti. Pracovali sme veľa intervenciami zameranými na klientovo reagovanie v ťažkých situáciách, na jeho zvládanie a abstrahovanie vedomostí o jeho hodnotách, túžbach, identite, tzv. *Responded-based therapy* v systemických prístupoch psychoterapie (napr. Wade, 1997, Yuen, 2007). Podnecovaním v rozhovore si pomenovával napríklad to, ako to dokázal, že sa na okraji priepasti udržal a nespadol. Čo urobil, keď mu bolo najhoršie? Čo to o ňom vypovedá? Prečo do tej priepasti neskočil? Čo živilo jeho nádej, že to bude lepšie? Na čom mu záležalo? Súvisí to s tým, čo teraz robí? Ako?

Vo veľkej miere bolo rozprávanie naplnené súčasnými zážitkami, ktoré sa týkali aktuálnych a ďalších možných kamarátstiev, tréningov v posilňovni, pracovných zážitkov a postrehov. Ponad situačné témy by sa dali abstrahovať nad-témy ako hľadanie vlastnej dôstojnej pozície vo svete, medzi ľuďmi,

žítie dobrého a zdravého života, odpustenie druhým a sebe. Býval na ubytovni, zarábala si poctivou prácou, pravidelne cvičil vo fitnesscentre. Cvičenie mal rád a sám sa z toho tešil, lebo sa chcel starať o svoje zdravie a aj videl výsledky svojho snaženia, že mu mocnie telo. V priebehu terapie tieto oblasti života ešte viac podporil a rozvinul. Vo fitku mal aj malé kamarátstva s rovesníkmi, taktiež na ubytovni. Želal by si ale bližšie vzťahy, preto sa snažil rozšíriť jeho komunikačné zručnosti, aby mal viac kamarátov, možno dievča. Veľa hovoril o svojej pozícii v kolektíve. V triede, v robote. Postupne sa zbavoval stigmy obete. Pomenovával svoje plány a nádeje, mal predstavu rodinného života, chcel si nájsť priateľku, vizualizoval zoznamovacie situácie. V škole mal pomerne slabý prospech, ale veľmi mu záležalo, aby zmaturoval. Hovorí, že by bol prvý z rodiny, kto by mal maturitu. Bola to pre neho výzva a z terapeutického hľadiska významná súčasť bodu obratu v nežičlivej rodinnej histórii. V porovnaní s vnímanou bezmocnosťou v jeho „ťažkom období“ bolo toho zrazu toľko, na čo mal dosah. V terapii mohol dôslednejšie vyvodzovať zo zážitkov významy a spájať ich do príbehu, na ktorý bol ako na celok napokon hrdý. V koncoch terapie bol už v kontakte uvoľnenejší, vyšilo sa jeho sebavedomie, sebaobraz. Až po ukončení terapie mi Laco dal hrdo vedieť, že sa mu podarilo zmaturovať a má novú, lepšiu prácu.

Tento príbeh nie je príbehom závislosti, je príbehom ľudskej húževnatosti a siahania k lepšiemu životu, k prekročeniu tieňa rodinnej histórie. Je to príbeh od bezmocnosti k dosahu na svoj vlastný život (reautorizácii) a teda slobode (White, Epston, 1990).

A na akom mieste v tomto príbehu stála Lacova závislosť na online hrách? Sám o sebe spätne hovorí ako o závislom od hrania. Keďže mu hranie v tom čase zachránilo život, asi o tom ani netreba pochybovať. Za podstatnú pokladám proporčnosť tém v tomto prípade. Snažila som sa ich pomer orientačne zachovať tým, ako som skoncipovala zhrnutie v kazuistike. V celej našej 15-mesačnej spolupráci spomenul závislosť od hrania alebo hranie hier len asi 2 krát, možno 3 krát. Ako súčasť rozprávania o veľmi ťažkom období po prisťahovaní sa do maďarskej obce a ako odhadovanie mienky učiteľov. Ja som sa online závislosť cielene nepýtala, lebo som vnímala, že to aktuálne vonkoncom nie je jeho téma. Je pravdepodobné, že sa niekedy hry hrá, nikdy si však nedával za cieľ „od nich abstinovať“. Podľa toho, čo mi rozprával, aké dni zažíva, som však bola presvedčená, že na to ani nemá čas. Rozvíja iné veci, ktoré ho zaujímajú viac. Žiadna závislosť v našej spolupráci skrátka s nami nebola.

Je ale zrejmé, že hoci kedysi u neho závislosť v živote nejaké miesto mala, bola sekundárnym problémom, symptómom a zvládacou stratégiou vo výrazne záťažovej situácii. Veď mu zachránilo život, keď uvažoval nad sebevraždou. Hranie mu pomohlo oddýchnuť si od problémov, umožnilo mu nemyslieť. K tomu mnohým tínedžerom slúžia napríklad aj psychoaktívne látky alebo iné spôsoby úniku od ohrozujúcej, neutešenej reality. Mnohí Lacovi rovesníci si svoje dospievanie užívali alebo zvládali aj s pomocou alkoholu. To on v túžbe preťať rodinný alkoholizmus odmietol a preto si vybral radšej nelátkové zvládacie stratégie. Keď by mal v najťažšom období sociálnu oporu, možno by nepotreboval tak masívne hrať hry. Možno by mal vtedy podnety, ktoré by mu pomohli rozvinúť aj ďalšie zvládacie stratégie, napríklad cvičenie či šport. Možno by nepociťoval takú ťažobu a teda by zvládacie stratégie ani tak výrazne nepotreboval. Ale on v tom období sociálnu oporu nemal a tak robil to najlepšie, čo vedel. Postaral sa o seba sám. Keď bola príležitosť, odišiel od marazmu a začal rozvíjať svoj život podľa vlastných predstáv. V tomto bode už zvládaciu stratégiu nepotreboval a zaangažovanosť do hry sa ako lusknutím prstov prirodzene rozplynula. Román by bolo možné nazvať: Od bezmocnosti k dosahu na vlastný život. Niektorí to zvládnu prirodzene spontánnym vývinom životnej situácie, u iných je potrebná podpora blízkych či odborníka, terapeuta. Je nutné tiež rozlišovať nelátkové a látkové závislosti. Pri ktorých okrem tohto základného prístupu je nutné zbaviť telo aj fyzickej závislosti.

Závislosť znamená aj, že naplnenie potrieb človeka je u neho aktuálne možné len obmedzeným spôsobom. Dané závislé správanie (závislý vzťah, užívanie látok, činnosť) pomáha v tom čase zachovať niečo pre človeka dôležité a (alebo) pomáha nevnímať niečo ohrozujúce. To si však často berie aj veľkú daň.

Musíme ale uznať, že závislého človeka spoločnosť vníma prevažne cez negatívne významy - ako niečo podradné, menej hodnotné, nesvojprávne, choré, zlé stvorenie, nebezpečné, ako človeka hodného pohrdania. Takýto pohľad (a v dôsledku toho sociálne interakcie a diskurzy) opakovane potvrdzuje identitu bezmocnosti. Hľadieť najmä na prejavovú formu a na dôsledky teda nielenže nepomáha, ale dokonca je vyslovene škodlivé, udržiava, spoluvytvára problém. Človeka to len utvrdzuje v tom, že zlyhal, vzbudzuje pocit zahanbenia, ešte väčšej degradácie, nepochopenia a bezmocnosti. A základný problém zostáva neriešený. Prioritou číslo jedna by malo byť pomôcť vyriešiť životnú situáciu tak, aby sa klient mohol cítiť viac bezpečne a pomôcť mu rozšíriť jeho pole možností. Umožniť mu mať dosah na vlastný život viacerými spôsobmi a tak rozdrobiť dominantnú moc jednej zvládacej stratégie. V lepšom prípade dosiahnuť, aby jeho realita nebola taká, že musí od nej unikať, alebo ju 'náročne zvládať'. To často vyžaduje výraznú zmenu v rodinných vzťahoch, vyriešenie existenčných problémov, rozvinutie istých zdrojov, zručností, zmenu pohľadu na seba samého - terapiu.

Mirko (8) a jeho mama: 'Minecraft nášho života'

Do mojej kancelárie prišli osemročný Mirko s jeho mamkou na podnet učiteľky, že je k deťom v škole agresívny. To trápi aj matku, ktorú neraz tľchie, kričí na ňu, predvádza celú varietu výlevov zlosti. Rodina prechádzala problematickým rozvodom, aktuálne žije mamka so synom v menšom bývaní. Sťažuje sa na nerešpektovanie jej autority a excesívne hranie online hier. Sama je z toho psychicky vyčerpaná a komunikovať s podráždeným synom jej robí problém. Mirko akoby si ale nevedel nájsť reč toho času s nikým.

Mirko je veľmi bystrý. Má výbornú pamäť a dobré PC zručnosti, preto nebolo prekvapením, že vynikal v hráčskych komunitách, v matematike, informatike a angličtine. Chlapci v škole ani družine ho však nebrali. Mamka si pre nich oboch v spoločnej terapii želala, aby boli schopní spolu vychádzať, aby s ňou Mirko toľko nebojoval, aby sa vedeli na veciach ako tak dohodnúť, aby si nechal od nej pomôcť. Bola nervózna z množstva času, ktorý dokázal Mirko tráviť hraním na počítači. Uvažovala aj nad tým, či nie je od hier závislý. Snažila sa v dobrej vôli jeho čas pri počítačových hrách obmedzovať. Ich zakazovanie bolo v rodine niekedy využívané ako forma trestov. Mamička ho podporovala, aby sa hrával von a nedovoľovala mu chodiť hrať sa ku spolužiakom hry, tak ako to mnohí robili. Nevedela, či to robí dobre, ale len na to reagoval. Tým sa on na ňu ešte viac hneval, keďže Mirkove úspechy v PC hrách boli niečím, za čo sa cítil hrdý. Mamka hovorí aj o fyzickej agresii, ktorú si na nej Mirko vybíja a niečo z toho mám možnosť vidieť aj ja na vlastné oči. Aj to si dáva mamička do súvislosti s online závislosťami.

Prejavím porozumenie tomu, že to teraz nemajú spolu ľahké, že je to isto pre oboch náročné. Z kritického úvodníka, ktorý mamka spustila vo svojej sťažnosti na syna (na realitu, ktorú spolu so synom zažívajú), som postupne presmerovala vyzvedaním na to, ako sa im popri tomto všetkom darí spoločne vydržať ťažké dni. Po kritike som Mirka cirkulárne ocenila pred mamkou: „Mirko, schválne- tuší mamka, za čo Ťa dnes pani učiteľka pochválila v škole?“

Mirko sa hneď narovnal a rozžiariť. „Ma pochválila? Za čo?“ „No, áno. Hovorila, ako sa ti v poslednom čase čosi dobre darí. Čo to asi myslela? Necháme mamu

hádať?“ Mirko si lámal hlavu, ale usmieval sa pri tom. Zatváril sa, akoby na to prišiel a skúmal, či na to príde mama. Usmiala sa aj ona, hoci nemala páru. Tipovala, ale to hádanie bolo užitočnou sekvenciou, obaja sa príjemne naladili na vlnu oceňovania a zdrojov. Po mojej nápovede spolu prišli na to, v čom pokladá triedna učiteľka Mirka za šikovného. Cirkulárne dotazovanie na odhad (nielen) zdrojov, pokrokov, zmien je v systemickej psychoterapii často využívané (Schwalbe, Schweitzer, 2006). Nadšený Mirko spontánne prejavuje radosť v jazyku prostredia, v ktorom sa často pohybuje-hráčskom: „Yes, yes, za toto si Mirko teraz získal 4 energy body. Ideš ďalej, teraz prejdeš aj do ďalšieho levelu“. Mamka prekrúti oči a hovorí, že toto je to, už je zas v tom svojom svete. Ja sa tvárim nechápavo a využijem moju nevedomosť na to, aby mi to vysvetlil. A tak sa dozviem o jeho obľúbenej hre Minecraft, o ktorej mamka hovorí ako o zdroji ich konfliktov. Nenechám sa tým odradiť a skúmam, za čo ešte doma alebo v škole, okrem matematiky, sa mu darí získavať energy body. A na čom stráca životy? A nejaké tajné zbrane? Jazyk hry Minecraft, doteraz zdroj častých konfliktov, nám momentálne slúži nielen v rozvinutí spolupráce, ale aj ako jazyk a forma takmer celej práce. Keď mamka po desiatich minútach registruje, že touto formou hovoríme o terapeuticky významných veciach, prestane hráčsky jazyk vnímať rušivo. Pripájame aj ju: „Mirko?- A čo myslíš, že dopĺňa energy body mamke? Kedy má viac síl ona?“

Najviac nám ale hráčsky svet pomáha vtedy, keď im ponúkam, aby vytvorili u mňa na veľký papier spoločný Minecraft toho, ako teraz spolu žijú. Jediná moja vedomosť o tejto hre bola – že zapája tvorivosť v tom, že hráč pretvára a vytvára pre seba prostredie aké chce. Aký terapeutický potenciál!- potešila som sa. Vtedy začal už byť Minecraft pre mamku veľmi zaujímavý. Pozrú sa so synom na seba. Najprv trochu váhajú, ako to môžu robiť dohromady. Mirko preberie iniciatívu. Mame vysvetľuje, ona počúva, po čase dokresľuje k jeho tehličkám nejaké svoje. Mirko namieta, vyhradzuje si na papieri svoj priestor, dojednávajú pravidlá. Zrkadlím priebeh. O tom, ako Mirko mamu učí, ako sa ona nechá viesť, o tom ako spolupracujú. Nahlas uvažujú, kto tam čo chce znázorniť. Ja sa ich niekoľko krát preruším, aby som zrkadlila priebeh alebo pomáhala vyvodzovať významy. Výsledkom je obraz stavby s miestnosťami, každý je v tej svojej sám. Mirko sa hrá, mama telefonuje. Otec je za hradbou pri dverách, veľkej bráne. Hovoríme nielen o tom, aké to tam pre nich je, ale aj či by to chceli mať inak, či majú predstavu ako asi, že majú nad tým trochu uvažovať doma.

Na konci stretnutia sa mamička zmieňuje, že skutočne prvý krát po dlhej dobe s Mirkom nebojú, ale spolupracujú a dokonca si to užívajú. Iskrivý moment zmeny zreflektovaný už na prvom stretnutí! Nechala som mamku s Mirkom z toho „zrazu nového“ momentu spolupráce vyabstrahovať významy a poriadne si to uvedomiť, potešiť sa z toho. Následne je možné nový zážitok v rozhovore zámerne rozmnožiť. Spoločne hľadať, či sa skutočne predtým neobjavil niekde inde. Kto taký moment nájde skôr? Aké to bolo v ich lepšom období? V čom si vedeli najlepšie užiť spoločný čas?

Na ďalších stretnutiach sa k tomu vraciame. Hovoria, že už to celkom neplatí, ukazujú mi, kde sa odohrávalo najviac akcie a akej. Na moju výzvu a ich spoločný súhlas robíme nový Minecraft - ich spoločnú stavbu toho, ako si želajú žiť.

Významné v tejto terapii bolo dôsledné reflektovanie procesu, lebo to, čo si želali ako cieľový stav, to sa dialo priamo v priebehu terapie v konzultačnej miestnosti. A tak bolo možné využiť to ako nevyvrátiteľný dôkaz toho, že to nielenže dokážu, ale už to aj robia. Za pomoci Minecraftu Mirko viac komunikoval s mamou, mama s ním kvôli hrám už nebojovala, práve naopak vďaka nim spolupracovali a obaja si to užívali. Podotýkala som na to, ako sa pri tom usmievajú, akú majú dobrú náladu, ako je Mirko k mame milší, ako ona počúva, čo jej chce vyjadriť. Trávili spolu plnohodnotný čas. Zabávali sa, ale popri tom si dokázali povedať o svojich trápeniach, túžbach, o smútku za tatinom, o nádeji, bolesti (energy body, strata životov). V takto nadviazanej spolupráci bolo možné

otvoriť citlivé témy, ktoré boli v konečnom dôsledku pre nich oboch a aj ich spoločný vzťahvťah terapeutické.

Predmet niekdajších konfliktov vytvoril priestor pre spoluprácu, čím bolo niekdajšie patologizujúce vnímanie hry po reflexii dekonštruované, t.z. videné v novom svetle, boli mu priradené iné významy. V ich kontexte pôvodný problém nebol viac problémom (White, 1991). Tam bol veľmi dobrý začiatok. Ďalej sme sledovali klasické terapeutické ciele: vytvoriť v rozhovore konkrétnu predstavu klientov o tom, ako si želajú spolu vychádzať. Hraniu hier bolo v priateľskej atmosfére spolupráce pre mamku aj Mirka možné urobiť dohodu, ktorú obvykle dodržiaval bez problémov. Keď sa mamka nepozerala na hranie ako na hrozbu, súhlasila aj s tým, že sa spolužiaci sem-tam navštevovali, aby si zahrali. Vždy to bolo u niekoho z nich a tí rodičia boli vtedy v domácnosti prítomní. Zlepšili sa Mirkove vzťahy v triede a jeho sociálny status. Tým bola viac odbremenená mamička a mohla si zajať s kamarátkami na kávičku a postarať sa o vlastnú psychohygienu.

Výrazne pomohlo dekonštruovanie doposiaľ patologizovanej a problémovej hry a jej vnímanie obomi klientmi ako oblasti, ktorá im napokon pomohla a v ktorej sa obaja dokážu cítiť dobre. Keď už bolo online hranie 'užitočným pomocníkom', bolo oveľa jednoduchšie nastaviť mu žiaducu mieru. Zásadné bolo však ošetrenie vzťahových tém rodiny a sprevádzanie post-rozvodou fázou, pocit bezpečia malého Mirka, rodičovský sebaobraz mamky a jej vlastné nadobudnutie stability po rozvode.

Záver

Internet rozširuje prostredie tvárou v tvár o nové možnosti, príležitosti, v ktorých sa uplatňujú podobné tendencie v správaní používateľov v zmysle analogických súvislostí s osobnosťou jedinca. U internetových sociálnych sietí ide napríklad o príležitosti pre tých, ktorí sú sociálne inhibovaní v prostredí tvárou v tvár (hanbliví, úzkostní), nejako znevýhodnených, ale taktiež pre tých, ktorým online aplikácie umožňujú ešte viac si užívať to, čo im ide dobre a s čím sú spokojní (napríklad čítanie extrovertov). Tí, ktorí však so svojimi vzťahmi či so širšou životnou situáciou spokojní nie sú, sú prechodne či dlhodobo výrazne zaťažení alebo znevýhodnení, pre tých poskytuje internet možnosti, ako túto záťaž zvládnuť. Za nejakých okolností môžu od konkrétnych zvládacích stratégií skutočne závisieť. U niektorých ľudí možno hovoriť o zraniteľnosti v zmysle výskytu osobnostných a situačných prediktorov závislého využívania online príležitostí. Boli už potvrdené prediktory závislého používania sociálnych sietí ako aj prediktory závislého hrania online hier.

Zvládacia stratégia alebo príležitosť, ktorá kompenzuje nedostatok, je užitočná pokiaľ relatívna závislosť od nej neprináša väčšiu daň ako osoh. Cieľom v podpore a terapii je preto pomôcť rozvinúť viaceré zvládacie stratégie klientov, ich kompetencie, ako aj zlepšenie ich životnej situácie, aby zažívali realitu, ktorá pre nich nie je tak veľkou záťažou.

Pri prevencii aj pomoci je však nutné nezameriavať sa prioritne na dôsledok ťažkosti a teda na excesívne a závislé používanie internetu, ale rozširovať kontext na širšiu životnú situáciu človeka. Na rozvinutie zdrojov a zlepšenie podmienok pre dôstojné žitie a dosah na vlastnú životnú situáciu. K tomu je niekedy potrebná výrazná zmena, podpora blízkych či psychoterapia. Rozhodne však nebýva užitočný problémový jazyk a patologizovanie. Práve naopak, podporenie zdravej a životaschopnej osobnej a vzťahovej identity. V takomto nastavení môže byť aj doposiaľ problémová téma (napríklad excesívne hranie) dekonštruovaná, či využitá ako nástroj pre rozvinutie spolupráce.

Literatúra

Blinka, L. a kolektív (2015). Online závislosti. Praha : Grada.

Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, Wasserman D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*. 2012;107(12):2210–2222.

Erikson, E.H. (2002). *Detství a spoločnosť*. Praha : Argo.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. (pp. 119-141). London : Elsevier Inc..

Friedman, J., Combs, G. (2009). *Narativní psychoterapie*. Praha : Portál.

Kuss , D.J., Rooji, U.G., Shorter, G.W., Griffiths, M.D. Van de Mheen, D. (2013). Internet Addiction in adolescents : Prevalence and risk factors., *Computers in human behavior*, 29(5), p.1987-1996.

Menhroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state-anxiety and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 313-316.

Schlippe, P.J. A., Schweitzer, J. 2006. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.

Smahel, D.; Brown, B. B.; Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, Vol 48(2), s. 381-388, <http://dx.doi.org/10.1037/a0027025>.

Valkenburg P.M., Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), s. 267-77.

Wade, A. (1997). Small Acts of Living: Everyday Resistance to Violence and Other Forms of Oppression. *Contemporary Family Therapy*, 19 (1): 23. pp 23–39.

White, M., Epston, D. 1990. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Dulwich Centre, Adelaide, South Australia.

White, M. (1991). Deconstruction and therapy. *Dulwich Centre Newsletter*, s.7-11.

Young, K.S. (1998). *Cought in the net: How to recognize the signs of internet addiction – and a winning strategy for recovery*. John Wiley a Sons.

Yuen, A. (2007). Discovering children's responses to trauma: a response- based narrative practice. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2007(4). www.dulwichcentre.com.au.

Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 277-283.

Weinstein, A., Feder, L.C., Rosenberg, K.P. (2014). Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. In Rosenberg, K.P., Feder , L.C. (Eds.), *Behavioral Addictions. Criteria, evidence, and treatment.*, s. 99 – 117.

Tomková, J. (2016). Online závislosť dekonštruovaná. In: Madro, M., Kohút, M. (Eds.): Virtuálna generácia neexistuje. Zborník z príspevkov medzinárodnej odbornej konferencie VIRTUÁLNA GENERÁCIA , dec. 2016, ss. 5-20, ISBN 978-80-971933-3-1.